

Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Sebagai Prediktor Stres Akademik Mahasiswa Daerah 3T (Tertinggal, Terdepan dan Terluar)

Lidya G Imanuela Wattimury*, Sry Aryanti Khristianingsih, Wahyuni Kristinawati
Satya Wacana Christian University, Indonesia
lidyaimanuela9@gmail.com*

<p>Received: 2024-11-20</p> <p>Published: 2024-12-29</p> <p>Keywords: Dukungan Sosial, Efikasi Diri, Stres Akademik, Mahasiswa Daerah 3T</p> <p>Copyright holder: © Author/s (2024)</p> <p>This article is under: </p> <p>How to cite: 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). <i>Bulletin of Counseling and Psychotherapy</i>, 6(3). https://doi.org/10.51214/002024061186000</p> <p>Published by: Kuras Institute</p> <p>E-ISSN: 2656-1050</p>	<p>ABSTRACT: Penelitian ini dilakukan untuk meneliti dukungan sosial dan efikasi diri sebagai prediktor terhadap stress akademik mahasiswa yang berasal dari daerah 3T (Tertinggal, Terdepan dan Terluar) di Maluku. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah <i>quota sampling</i> dengan jumlah responden sebanyak 120 mahasiswa tahun pertama yang berasal dari daerah 3T di Maluku. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>Student Life Stress Inventory (SLSI)</i> untuk mengukur stress akademik <i>Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)</i> untuk mengukur dukungan sosial, <i>The General Self-Efficacy Scale (GSE)</i> untuk mengukur efikasi diri. Hasil penelitian yang dilakukan, menunjukkan dukungan social dan efikasi diri memiliki pengaruh secara simultan terhadap stress akademik. Artinya semakin tinggi dukungan social dan efikasi diri maka semakin rendah stress akademik. Sebaliknya jika semakin rendah dukungan social dan efikasi diri maka semakin tinggi stress akademik yang dialami oleh mahasiswa.</p>
--	---

PENDAHULUAN

Pendidikan yang ditempuh khususnya pada perguruan tinggi merupakan suatu hal yang tidak mudah, hal ini dikarenakan individu yang baru menempuh pendidikan di perguruan tinggi merupakan berada pada usia remaja (Wistarini & Maheni, 2019). Menurut Cobo-Rendón dkk. (2020) menyatakan bahwa mahasiswa tahun pertama mengalami hambatan yang berat pada masa penyesuaian diri ketika masuk perguruan tinggi. Selain itu, hasil penelitian Christyanti dkk. (2020) menunjukkan bahwa tuntutan akademik dalam dunia perkuliahan membutuhkan proses adaptasi diri yang baik, apabila tidak memiliki adaptasi yang baik maka akan mengalami kecenderungan akan stres pada mahasiswa.

Kecenderungan stres yang dialami oleh mahasiswa dapat terjadi karena adanya tuntutan pendidikan pendidikan yang tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Stres akademik, menurut Gadzella dkk. (2012), merupakan persepsi individu terhadap stress akademik dan respons terhadap stressor akademik, melibatkan reaksi fisik, emosi, dan perilaku. Salah satu faktor yang mempengaruhi stress akademik adalah dukungan sosial. Zimet dkk. (1988), mendefinisikan dukungan sosial sebagai bentuk pertukaran sumber daya manusia antar individu yang dipersepsikan oleh salah satu pihak sebagai upaya untuk memberikan bantuan. Menurut Zimet dkk. (1988) terdapat tiga aspek yang menjadi tolak ukur dukungan sosial yaitu keluarga merupakan bentuk dukungan yang bersumber dari keluarga individu, dimulai dari orang tua hingga saudara; teman mencakup teman dekat sampai yang ada di sekitar individu; serta orang dekat yang berarti.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa individu yang telah mendapatkan dukungan sosial positif akan beresiko rendah mengalami stres akademik, begitu pula sebaliknya ketika seseorang mendapatkan kurang dukungan sosial, maka akan rentan mengalami stres akademik. Sehubungan dengan itu, dukungan sosial juga memiliki pengaruh terhadap stres akademik sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka akan semakin rendah stres akademik. Mahasiswa yang mengalami tekanan dalam proses akademik dapat berkurang apabila ia menerima dukungan sosial dari orang-orang terdekat (Sosiady & Ermansyah, 2020; Cui, 2020). Bertolak belakang dengan penelitian di atas, Da'awi dan Nisa (2021) yang menyatakan bahwa dukungan sosial tidak memiliki pengaruh terhadap stres bagi mahasiswa, karena dukungan sosial yang diterima tidak sesuai dengan kebutuhan.

Selain faktor eksternal seperti dukungan sosial, terdapat juga faktor internal yang dapat memberikan pengaruh pada stres akademik mahasiswa tahun pertama, yaitu efikasi diri. Efikasi diri menurut Bandura (1997) adalah kepercayaan pada kemampuan diri individu dalam menjalani aktivitas untuk mencapai suatu tujuan. Efikasi diri memiliki beberapa aspek yaitu, 1) tingkatan (*level*), individu berupaya melakukan tugas tertentu, 2) kekuatan (*strength*), merupakan keyakinan individu yang yakin akan kemampuannya, 3) *generality*, berkaitan dengan perilaku individu yang yakin akan kemampuan dirinya. Penelitian yang dilakukan oleh Wistarini dan Marheni (2019), menyatakan bahwa efikasi diri berperan dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa baru. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Ariana (2021) menemukan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh terhadap stres akademik. Oleh sebab itu, mahasiswa yang mempunyai efikasi diri baik akan memiliki stres akademik yang rendah. Hal yang sejalan juga dinyatakan oleh Sari & Rahayu (2022), bahwa efikasi diri memiliki pengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa dan hasilnya menunjukkan bahwa apabila efikasi diri meningkat, maka stres akademik akan menurun. Berbeda dengan penelitian Nurhaliza (2021), berdasarkan hasil hipotesis penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri tidak berpengaruh terhadap stres akademik.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Wistarini dan Maheni (2018) tentang peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018 menyatakan bahwa dukungan sosial keluarga dan efikasi diri memiliki peran untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa baru. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, pada penelitian ini melibatkan mahasiswa tahun pertama yang berasal dari daerah 3T (terdepan, terluar dan tertinggal) di Maluku sebagai sasaran subjek penelitian karena berdasarkan Perpres RI nomor 63 tahun 2020 tentang penetapan daerah tertinggal, Maluku merupakan provinsi keempat dalam kategori daerah 3T sedangkan provinsi Bali sudah tidak termasuk daerah 3T. Penetapan kriteria daerah 3T yang ditetapkan dilihat berdasarkan perekonomian masyarakat, sumber daya manusia, sarana dan pra sarana, kemampuan keuangan daerah, aksesibilitas serta karakteristik daerah.

Rira dan Siding (2023) menyatakan bahwa daerah 3T memiliki mutu pendidikan yang rendah. Hal ini disebabkan oleh kondisi sosial masyarakat, kualitas sumber daya manusia dan akses pendidikan yang masih belum merata. Adanya masalah tersebut membuat mahasiswa yang berasal dari daerah 3T mengalami kesulitan penyesuaian diri dan tidak percaya diri serta merasa kesulitan dalam mengatasi tuntutan akademik saat berproses dengan teman-teman yang berasal dari daerah bukan 3T (Faruqi Tutukansa & Dwi Tuffahati, 2022). Selain itu, Lioni dkk., (2021), melalui penelitiannya menunjukkan bahwa pada saat jauh dari keluarga mahasiswa yang berasal dari daerah 3T, mendapatkan dukungan sosial yang luar biasa dari lingkungan tempat tinggal seperti kos atau asrama, dari teman maupun ibu dan bapak kos tidak terbatas pada orang tua

Oleh sebab itu, berdasarkan pertimbangan di atas, perlu dilakukan penelitian yang focus menginvestigasi dukungan sosial dan efikasi diri sebagai prediktor stres akademik mahasiswa tahun pertama daerah 3T di Maluku.

Tujuan dan Hipotesis Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji dukungan sosial dan efikasi diri sebagai prediktor terhadap stres akademik mahasiswa daerah 3T di Maluku. Hipotesis yang diajukan adalah dukungan sosial dan efikasi diri secara simultan sebagai prediktor terhadap stres akademik mahasiswa tahun pertama daerah 3T di Maluku.

METODE

Desain

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional analisis regresi linear berganda untuk mengetahui dukungan sosial dan efikasi diri sebagai prediktor terhadap stres akademik mahasiswa tahun pertama daerah 3T di Maluku secara simultan dengan bantuan SPSS 26.0

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif tahun pertama di Universitas Pattimura-Ambon yang berasal dari 6 daerah 3T di Maluku yaitu, Kepulauan Aru, Maluku Barat Daya, Kepulauan Tanimbar, Buru Selatan, Seram Bagian Barat dan Seram Bagian Timur. Teknik pengambilan sampel menggunakan *quota sampling*. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 120 mahasiswa. Sebanyak 72 partisipan berjenis kelamin perempuan dan sebanyak 48 partisipan berjenis kelamin laki-laki. Sebanyak 110 partisipan berada pada kategori usia remaja akhir (17-21 tahun) dan sebanyak 10 partisipan berada pada kategori usia dewasa awal (21-40 tahun).

Instumen

Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan beberapa instrumen. Sebelum digunakan, penelitian melakukan uji reliabilitas pada seluruh skala yang akan digunakan. Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan standar yang ditetapkan oleh Azwar (2015) yang menyatakan bahwa apabila koefisien *alpha cronbach* $< 0,6$ maka dapat dikatakan tingkat reliabilitasnya kurang baik, dan jika koefisien *alpha cronbach* $> 0,7-0,8$ maka tingkat reliabilitasnya dapat diterima dan akan sangat baik jika $> 0,8$.

Stres akademik diukur menggunakan skala *Student Life Stress Inventory* (SLSI) yang dikembangkan oleh Gadzella (2012). Setelah dilakukan uji diskriminasi pada 51 *item* terdapat 38 *item* yang dinyatakan lolos dengan nilai *Alpha Cronbach's* sebesar 0.933 . Artinya skala stres akademik memiliki koefisien korelasi yang berada pada kriteria yang sangat kuat atau reliabel.

Dukungan sosial diukur menggunakan skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet dkk. (1988). Setelah dilakukan uji diskriminasi pada 12 *item* menunjukkan bahwa semua *item* dinyatakan lolos dengan nilai *Alpha Cronbach's* sebesar 0.933 . Artinya skala dukungan sosial memiliki koefisien korelasi yang berada pada kriteria yang sangat kuat atau reliabel.

Efikasi diri diukur menggunakan skala *The General Self-Efficacy* (GSE) yang dikembangkan oleh Schwarzer dan Jerusalem dan telah diadaptasi oleh Novrianto dan Marettih (2019). Setelah dilakukan uji diskriminasi pada 12 *item* menunjukkan bahwa semua *item* dinyatakan lolos dengan nilai *Alpha Cronbach's* sebesar 0.894. Artinya skala dukungan sosial memiliki koefisien korelasi yang berada pada kriteria yang sangat kuat atau reliabel.

Analisis Data

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif regresi linear berganda yang diawali dengan pengujian klasik diantaranya, uji normalitas, linearitas, multikoleniaritas dan uji heteroskedastisitas. Skala yang digunakan pada penelitian ini telah diuji sebelum digunakan. Data yang diperoleh akan diolah menggunakan *SPSS Statistic 26.0 for Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil uji klasik prasyarat regresi linear berganda, menunjukkan bahwa hasil uji normalitas didapat nilai *Kolmogorov-Sminornov* 0.200 ($p > 0.05$). Artinya data berdistribusi normal memenuhi asumsi untuk menggunakan analisis regresi. Sedangkan pada hasil uji menunjukkan bahwa nilai *Tolerance* variabel dukungan sosial dan efikasi diri yaitu 0.978 (> 0.10). Sementara nilai *VIF (Variance Inflatio Factor)* yaitu 1.023 (< 10). Artinya tidak terjadi multikolinearitas pada variabel bebas dalam penelitian ini. Selanjutnya pada hasil uji heteroskedastisitas menunjukan bahwa titik-titik menyebar secara acak dan tersebar baik di atas maupun di bawah angka 0 pada sumbu Y. Oleh sebab itu dapat dikatakan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas pada model regresi ini, sehingga model regresi layak dipakai untuk memprediksi tingkat stres akademik mahasiswa berdasarkan masukan variabel dukungan sosial dan efikasi diri.

Uji Hipotesis

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan $B = 0.117$ yang berarti jika terjadi peningkatan 1 unit pada variabel dukungan sosial maka stres akademik akan mengalami peningkatan dan diketahui nilai $p = 0.498$ ($p > 0.05$), sehingga dapat dikatakan bahwa dukungan sosial tidak memiliki peran sebagai prediktor stres akademik. Pada variabel efikasi diri $B = -0.694$, artinya setiap peningkatan 1 unit pada efikasi diri maka terjadi penurunan terhadap stres akademik dan nilai $p = 0.015$ ($p < 0.05$), sehingga dapat dikatakan bahwa dukungan efikasi diri memiliki peran sebagai prediktor stres akademik. Berdasarkan hasil uji parsial, menunjukkan bahwa nilai $F = 3.088$ dengan nilai signifikansi 0.049 ($p < 0.005$). Artinya, dukungan sosial dan efikasi diri secara simultan atau bersama-sama merupakan prediktor terhadap stres akademik mahasiswa yang berasal dari daerah 3T di Maluku. Selanjutnya dapat diketahui bahwa variabel dukungan sosial dan efikasi diri terhadap stres akademik dilihat dari nilai *R Square (coefficient determinasi)* sebesar 0.050 yang artinya sumbangan pengaruh variabel bebas (dukungan sosial dan efikasi diri) terhadap variabel terikat (stres akademik) adalah sebesar 5.0% dan sisanya 95% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

Tabel 1. Uji regresi linear berganda dengan stres akademik sebagai variabel dependen

Variabel	B	SE	β	t	p
Dukungan Sosial	.117	.260	.062	.679	.498
Efikasi Diri	-.694	.281	-.225	-2.465	.015
Stres Akademik (DV)	df	F	R^2	Adj. R^2	p
	2	3.088	.050	.034	.049

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan pada dukungan sosial dan efikasi diri menunjukkan bahwa secara simultan dukungan sosial dan efikasi diri memberikan pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa tahun pertama yang berasal dari daerah 3T di Maluku. Pernyataan ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Putri (2021) yang menyatakan bahwa adanya dukungan sosial dan efikasi diri dapat memberikan pengaruh terhadap stres akademik yang dialami oleh individu. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa terjadi karena adanya ketidakmampuan penyesuaian diri antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan yang dimiliki (Barseli, 2020).

Secara parsial, hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki pengaruh negatif terhadap stres akademik. Artinya bahwa, semakin tinggi dukungan sosial keluarga, maka semakin rendah stres akademik. Sebaliknya jika semakin rendah dukungan sosial keluarga, maka semakin tinggi stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga kepada mahasiswa tahun pertama memiliki dampak yang besar bagi mahasiswa untuk mengatasi tingkat stres akademik. Wistarini dan Maheni (2018) melalui

penelitiannya membuktikan bahwa dukungan sosial dari keluarga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang, karena kehadiran perhatian dan pengertian dari keluarga menciptakan perasaan diterima, meningkatkan rasa harga diri, dan menumbuhkan pandangan positif terhadap diri sendiri. Ketika dukungan sosial keluarga ini terpenuhi, individu diharapkan mampu menghadapi tekanan dengan sikap positif dan menunjukkan performa optimal dalam berbagai situasi.

Selain pengaruh yang signifikan dari keluarga, terdapat pengaruh positif dari teman terhadap stres akademik mahasiswa. Artinya bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan oleh teman, maka semakin tinggi stres akademik. Hal ini dapat dilihat pada kategorisasi variabel dukungan sosial menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama yang berasal dari daerah 3T di Maluku memiliki dukungan sosial yang tinggi namun stres akademik juga tinggi. Hal ini dapat terjadi karena dukungan yang diberikan oleh teman tidak sesuai dengan kebutuhan individu. Pernyataan ini diperkuat oleh Taylor (2018) yang menyatakan bahwa dukungan yang paling bermanfaat adalah yang benar-benar selaras dengan kebutuhan penerimanya, karena tidak semua jenis dukungan sosial mampu mengatasi stres secara efektif. Selain itu, Taylor menjelaskan bahwa dukungan sosial teman sebaya adalah dukungan instrumental, informatif, dan emosional dari teman sebaya untuk membuat siswa merasa dihargai dan diperhatikan.

Sebagai tambahan, hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan beberapa responden menunjukkan bahwa, dukungan dari teman terkadang hanya melalui ucapan saja, tetapi kerap kali menganggap teman sendiri sebagai saingan dalam dunia pendidikan. Selain itu, adanya aturan yang dibuat dalam suatu kelompok belajar dengan standar yang tinggi, sehingga ketika individu tidak mencapai standar yang telah ditetapkan dalam kelompok belajar, maka individu akan ragukan kemampuannya. Fenomena tersebut sejalan dengan pernyataan Sulistiowati dkk. (2018) menyatakan bahwa hubungan dengan teman sebaya dapat memberikan dampak positif maupun negatif pada remaja. Kebutuhan untuk diterima dan keinginan menjadi bagian dari kelompok membuat remaja cenderung menyesuaikan diri dengan norma dan nilai kelompok tersebut. Hal ini termasuk perilaku berisiko yang berpotensi menimbulkan masalah pada kesehatan mental mereka. Houry dkk. (2023) dalam penelitiannya menegaskan bahwa dukungan sosial yang diterima dari teman belum tentu dapat mengurangi stres secara akademis karena dapat menimbulkan efek kompetitif.

Berbeda dengan dukungan sosial dari keluarga dan teman, dukungan sosial dari *signifikan other* atau orang dekat berdasarkan hasil penelitian tidak memiliki pengaruh terhadap stres akademik. Meski demikian hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama yang berasal dari daerah 3T di Maluku, memiliki dukungan sosial yang tinggi yaitu sebesar 52.13%. Sebagai tambahan, peneliti melakukan dengan beberapa responden, sehingga dari hasil wawancara menunjukkan bahwa yang dimaksudkan dengan orang dekat adalah orang tua, pasangan, dosen, dan sahabat. Pernyataan ini juga sejalan dengan penelitian Yosalia dan Soetjningsih (2022) yang menyatakan bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh *significant other* atau orang dekat, seperti dosen, pasangan, dan orang-orang di sekitar mahasiswa, membantu mahasiswa dalam menjalani kehidupan kampus. Kehadiran orang-orang ini membuat mahasiswa merasa memiliki seseorang yang istimewa serta mampu memberikan bantuan saat mereka menghadapi kesulitan.

Selain dukungan sosial yang dapat memengaruhi stres akademik dari faktor eksternal, terdapat pula faktor internal yang berasal dari dalam diri individu, yaitu efikasi diri juga berperan dalam memengaruhi tingkat stres akademik. Hal ini diperkuat dengan pendapat You (2018) bahwa efikasi diri merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam ketekunan selama proses pembelajaran. Individu dengan efikasi diri yang tinggi tidak mudah terpengaruh oleh stres yang muncul, lebih termotivasi untuk berusaha, dan menunjukkan ketekunan dalam belajar guna mencapai prestasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki nilai signifikansi sebesar $0.015 < 0.05$. Artinya, efikasi diri memiliki pengaruh negatif terhadap stres akademik atau dapat dikatakan bahwa apabila efikasi diri mahasiswa mengalami peningkatan, maka stres akademik menurun. Sebaliknya, apabila efikasi diri menurun, maka stres akademik akan meningkat. Penelitian

lain yang dilakukan oleh Avianti dkk., (2021) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa. Studi ini menekankan bahwa efikasi diri sangat penting bagi individu dalam mengelola persepsi diri untuk menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan untuk tetap bertahan dan menghadapi situasi serta stresor yang dihadapi dengan lebih baik.

Keterbatasan dan Saran

Pada penelitian ini terdapat keterbatasan yaitu responden dalam penelitian ini hanya berjumlah 120 mahasiswa karena teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *quota sampling* sehingga partisipan rata-rata berjumlah 20 mahasiswa per kabupaten sebagai jumlah optimal. Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan menggunakan teknik sampel jenuh yaitu 660 orang mahasiswa. Selanjutnya, dalam proses pengumpulan data, penyebaran kuesioner dilakukan secara manual dengan meminta identitas setiap responden yang dijumpai sebagai upaya untuk memastikan integritas dan keakuratan data yang akan dikumpulkan. Oleh karena itu, dalam penelitian selanjutnya perlu adanya upaya untuk membangun komunikasi yang lebih baik dengan lembaga penelitian agar dapat mempermudah jangkauan peneliti dengan responden.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa secara bersama-sama dukungan sosial dan efikasi diri secara simultan menjadi prediktor terhadap stres akademik mahasiswa tahun pertama daerah 3T di Maluku. Akan tetapi, pada dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa yang berasal dari daerah 3T di Maluku, dukungan sosial dari keluarga yang lebih memiliki peran sebagai prediktor terhadap stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Avianti, D., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Program Studi Pendidikan Dokter. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 3(1), 83–93. <https://doi.org/10.36269/psyche.v3i1.283>
- Cobo-Rendón, R., López-Angulo, Y., Pérez-Villalobos, M. V., & Díaz-Mujica, A. (2020). Perceived Social Support and Its Effects on Changes in the Affective and Eudaimonic Well-Being of Chilean University Students. *Frontiers in Psychology*, 11(December). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.590513>
- Da'awi, M. M., & Nisa, W. I. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi. *Jurnal Literasi Psikologi*, 1(1), 67–75.
- Houri, A. H. N., Jomaa, S., Arrouk, D. M. N., Nassif, T., Allah, A. A. M. J., Hour, A. A. N., & Latifeh, Y. (2023). The prevalence of stress among medical students in Syria and its association with social support: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04593-3>
- Lioni, L., Widiani, H., & Lukman. (2021). Daya Juang Mahasiswa Pelosok Negeri Asal Daerah 3T: Terdepan, Terluar, dan Terbelakang. (*Studi Fenomenologi Mahasiswa Universitas Islam Indonesia*), 3, 647–662.
- Nurhaliza, S. (2021). Pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik siswa kelas xi MAN 1 medan dan implikasinya dalam bimbingan konseling. *Skripsi*. <http://repository.uinsu.ac.id/10766/>
- 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>
- Rira, P. (2023). Revitalisasi Peran Guru dalam Meningkatkan Mutu Pendidikan di Wilayah 3T. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP)*, 1(2), 354–363.
- 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>

Sosiady, M., & Ermansyah, E. (2020). Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi) (Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Uin Sultan Syarif Kasim Riau Dan Univeristas Internasional Batam Kepulauan Riau). *Jurnal el-riyasah*, 11(1), 14.
<https://doi.org/10.24014/jel.v11i1.8961>

Tutukansa, F. A., & Tuffahati, E. D. (2022). Optimalisasi Peningkatan Kualitas Mutu Pendidikan Provinsi Papua Sebagai Daerah 3T Di Indonesia. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, 14(2), 84–92.
<https://doi.org/10.20885/khazanah.vol14.iss2.art4>

Wistarini, N. N. P., & Maheni, A. (2019). Peran Dukungan Sosial Keluarga dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Psikologi Pendidikan*, 000, 164–173.

Yosalia, C. P. D. (2022). Dukungan Sosial Dan Academic Burnout Pada Mahasiswa UKSW yang Sedang Menyusun Skripsi. *Skripsi*, 7(3), 413–420. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/39928>

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