

Hubungan Antara Self Efficasi Dan Dukungan Sosial Dengan Stress Akademik Pada Pembelajaran Daring Di Kalangan Mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YAI Angkatan 2019

Najmi Hayati¹, Tatiyani²

Email: najmihay12@gmail.com¹, tatiyani09@gmail.com²

Universitas Persada Indonesia Y.A.I

Jl. Diponegoro No.74 Jakarta Pusat, Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self* effikasidan dukungan sosial dengan stress akademik pada pembelajaran daring di kalangan mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YAI Angkatan 2019. Sejumlah 207 mahasiswa dan sampel sebanyak 136. Teknik penagambilan sampel menggunakan teknik menggunakan *Convenience Sampling* dan pengumpulan data menggunakan skala likert. Penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu skala stres akademik (48 item $\alpha = 0,965$), skala *self* effikasi (24 item $\alpha = 0,930$), dan skala dukungan sosial (32 item $\alpha = 0,958$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self* effikasi dengan stres akademik sebesar 0,851 dan terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik sebesar 0,871 Selanjutnya, hasil analisis data dengan *multivariate correlations* menggunakan program computer SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) *version 22.0 for windows* diperoleh koefisien korelasi (R) sebesar 0.898 dan $p = 0.000 < 0.05$. Hal ini menyatakan bahwa $H_3 =$ “Ada hubungan antara *self* effikasi dan dukungan sosial dengan stress akademik pada pembelajaran daring di kalangan mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YAI Angkatan 2019 diterima. Kontribusi *self* effikasi dan dukungan sosial dengan stres akademik dari hasil koefisien determinasi (R^2) = 0,807 sebesar 80,7% sedangkan sisanya sebesar 19,3% menyangkut sumbangan dari faktor lain yang tidak diteliti. **Kata Kunci:** Stress Akademik, *Self* Effikasi, Dukungan Sosial.

ABSTRACT

This study is a quantitative study that aims to determine the relationship between self-efficacy and social support with academic stress on online learning among students of the Faculty of Psychology UPI YAI Class 2019. A total of 207 students and a sample of 136. The sampling technique uses a technique using convenience sampling and data collection. data using a Likert scale. This study uses three scales, namely the academic stress scale (48 items = 0.965), the self-efficacy scale (24 items = 0.930), and the social support scale (32 items = 0.958). The results showed that there was a significant positive relationship between self-efficacy and academic stress of 0.851 and there was a significant positive relationship between social support and academic stress of 0.871. Furthermore, the results of data analysis with multivariate correlations using the SPSS (Statistical Product and Service Solution) version 22.0 computer program for windows obtained a correlation coefficient (R) of 0.898 and $p = 0.000 < 0.05$. This states that $H_3 =$ "There is a relationship between self-efficacy and social support with academic stress on online learning among students of the Faculty of Psychology UPI YAI Class of 2019. The contribution of self-efficacy and social support to academic stress from the results of the coefficient of determination (R^2) = 0.807 of 80.7% while the remaining 19.3% is related to contributions from other factors not examined

Keywords: Academic Stress, *Self* Efficacy, Social Support.

1. PENDAHULUAN

Pandemi covid-19 telah menjadi perhatian global. Tingginya angka terjangkit dan angka kematian membuat banyak pihak berusaha memutuskan rantai penularan Covid-19 ini dengan berbagai cara. Pandemi covid-19 ini memberikan dampak perubahan yang besar pada berbagai sektor yaitu kesehatan, ekonomi, sosial-budaya, dan juga pendidikan. Dampak perubahan yang terjadi pada sektor pendidikan adalah penutupan sekolah-sekolah dan universitas-universitas. Proses pembelajaran yang sebelumnya dilakukan secara tatap muka, di masa pandemi Covid-19 ini pembelajaran dilakukan secara jarak jauh atau daring dengan menggunakan komputer, laptop atau gawai.

Busari (2016) Stres akademik merupakan jenis stress yang paling umum dan menonjol dialami oleh remaja, termasuk mahasiswa. Tuntutan akademik yang ada tak jarang membuat mahasiswa tidak mampu dalam menghadapi *stressor* yang ada sehingga menimbulkan stress akademik kesehatan mental dan fisik yang sehat. (Rahmawati, 2012 dalam Barseli, 2017) Mahasiswa yang sedang mengalami stress akademik merasa bahwa dirinya tidak mampu untuk menghadapi *stressor* yang ada karena sumber daya yang dimilikinya lebih kecil dari pada *stressor* yang sedang dihadapi. Maka dari itu, mahasiswa dirinya dengan baik dan memiliki rasa puas dengan hidupnya, cenderung memiliki stress akademik yang positif. Stress Akademik suatu fungsi positif individu, dimana fungsi positif individu merupakan arah atau tujuan yang diusahakan untuk dicapai oleh individu yang sehat. (Schultz dalam Tia Ramadhani, Djunaedi & Atiek Sismiati S., 2016, p.109).

Berdasarkan keterangan penulis didapatkan dari mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YAI Angkatan 2019,

terdapat mahasiswa yang memiliki kesulitan dengan kegiatan di perkuliahan. Beberapa mahasiswa berkeluh kesah mengenai kesulitannya seperti memiliki tugas yang banyak, tidak percaya akan kemampuannya, mendapatkan tuntutan dari orang tua untuk berprestasi, dan proses belajar daring yang melelahkan dan membosankan.

Fenomena di lapangan menunjukkan mahasiswa mengalami stress akademik dikarenakan pembelajaran daring pada saat pandemi covid 19. Banyak kesulitan dan hambatan yang dialami oleh mahasiswa, dikarenakan sistem belajar daring baru pertama kali diterapkan.

Beberapa mahasiswa mengatakan bahwa banyaknya tugas dan tuntutan yang harus dikerjakan mahasiswa untuk menunjang agar nilainya maksimal. Gejala atau ciri yang biasanya terjadi pada mahasiswa yang mengalami stress akademik biasanya mahasiswa merasa dirinya cemas, selalu berpikir pesimis, gelisah dan tidak dapat berkonsentrasi dalam pembelajaran yang ada. Ini disebabkan karena faktor psikis dan biologis yang dialami mahasiswa selama pembelajaran daring dirumah. Sehingga membuat mahasiswa merasa bahwa semua tertekan yang dialaminya membuat stress muncul pada diri mahasiswa.

Salah satu faktor yang mempengaruhi stress akademik adalah *self* effikasi, *self* effikasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stress akademik yang dialami oleh mahasiswa dan terkait dengan penilaian mahasiswa terhadap tuntutan yang dirasakan.

Bandura (1997) mendefinisikan *self* effikasi atau efikasi diri sebagai kemampuan generatif yang dimiliki oleh individu meliputi kognitif, sosial, dan emosi.

Selain *self* effikasi, faktor lain yang mempengaruhi stress akademik adalah

dukungan sosial. Dukungan sosial sangat dibutuhkan bagi mahasiswa yang mengalami stres akademik akibat pembelajaran daring sebagai subjek untuk menurunkan tingkatan stresnya.

Verheijden, Bakx, Koelen, dan Van Staveren (2005) Dukungan sosial merupakan suatu konsep luas yang mencakup ketersediaan orang di lingkungannya, seperti keluarga dan teman, untuk menawarkan dukungan dan atau pertukaran dukungan yang dirasakan. Sarafino dan Timothy (2011) menyebutkan bahwa dukungan sosial merupakan suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan, ataupun bantuan yang diterima individu dari orang lain maupun kelompok.

Baron dan Byrne (2005) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman atau anggota keluarga. Dukungan sosial juga dapat dilihat dari banyaknya kontak sosial yang terjadi atau dilakukan individu dalam menjalin hubungan dengan sumber-sumber yang ada di lingkungan.

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- a. “Apakah terdapat hubungan antara *Self* Efikasi dengan Stres Akademik pada Pembelajaran Daring Di Kalangan Mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YAI Angkatan 2019?”
- b. “Apakah terdapat hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Pembelajaran Daring Di Kalangan Mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YAI Angkatan 2019?”
- c. “Apakah terdapat hubungan antara *Self* Efikasi dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Pembelajaran Daring Di Kalangan Mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YAI Angkatan 2019?”

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: Hubungan antara *self* efisiensi dan dukungan sosial dengan stress akademik pada pembelajaran daring di kalangan Mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YAI Angkatan 2019.

2. METODOLOGI

Definisi Konseptual

Stress akademik merupakan respon terhadap tekanan yang akan dihadapi oleh individu dari tuntutan-tuntutannya sebagai peserta didik selama mengikuti kegiatan akademik di perguruan tinggi.

Self Efikasi adalah Keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan tugas.

Dukungan Sosial adalah tindakan untuk membantu individu baik berupa bantuan verbal maupun non verbal pada individu yang sedang mengalami permasalahan dalam hidup.

Populasi dan Sampel

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi penelitian adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YAI angkatan 2019. Berdasarkan table Krejcie-Morgan sampel penelitian yang akan diambil sebanyak 136 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Convenience Sampling*.

Metodologi Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologi yang disusun berdasarkan skala Likert dengan membagi lima kategori pilihan jawaban, yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala ini terdiri dari beberapa pertanyaan favorable dan unfavorable.

Dari hasil try out diperoleh hasil pada skala stres akademik terdapat 46 item valid dan 2 item gugur, skala *self* efisiensi terdapat 17 item valid dan 7 item gugur, serta pada skala dukungan sosial terdapat 29 item valid dan 3 item gugur.

Metode Analisis Data

Metode yang digunakan untuk menguji hipotesis dan menganalisis data dalam penelitian ini adalah *Bivariate Correlation* dan *Multivariate Correlation* dengan teknik komputersasi dengan menggunakan program Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 22.0 for Windows.

3. LANDASAN TEORI

Stress Akademik

Stress akademik adalah stress yang berkaitan dengan kegiatan pendidikan yang terjadi terhadap seseorang pada masa pendidikan dan disebabkan oleh banyaknya tuntutan yang harus dijalankan pada masa pendidikan itu berlangsung (Weidner, Kohlmann, Doutzauer, dan Buerns, 1996).

Wilks (2008) mendefinisikan stress akademik sebagai hasil dari kombinasi antara tuntutan akademis yang tinggi dengan kemampuan menyesuaikan diri individu yang rendah.

(Govaerts dan Gregoire, 2004) Stress akademik merupakan kondisi individu yang mengalami tekanan yang bersumber dari persepsi dan penilaian mahasiswa tentang stresor akademik.

Self Efficacy

Bandura (1997) mendefinisikan *self* efisiensi sebagai kepercayaan pada kemampuan individu dalam mengatur serta melaksanakan suatu tindakan yang diperlukan dalam rangka mencapai hasil yang diinginkan.

Baron dan Byne (1997) mendefinisikan *self* efisiensi sebagai penilaian atas kemampuannya serta kompetensinya dalam melakukan suatu tugas dan mencapai suatu tujuan.

Dukungan Sosial

Rook (dalam Smet,B.,1994, p.134) mendefinisikan dukungan sosial sebagai salah satu di antara fungsi pertalian (ikatan) sosial yang menggambarkan tingkat dan kualitas umum dari hubungan interpersonal yang akan melindungi orang-orang terhadap konsekuensi negative dan stress.

Gottlieb (dalam Smet,B.,1994, p.135) menyatakan dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasihat verbal maupun non verbal, bantuan nyata atau tindakan yang didapat karena kehadiran orang lain dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima.

Hipotesis

H1 : Ada hubungan antara *self* efisiensi dengan stress akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YAI

H2 : Ada hubungan antara dukungan sosial dengan stress akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YAI

H3 : Ada hubungan antara *self* efisiensi dan dukungan sosial dengan stress akademik pada mahasiswa pada mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YAI

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipotesis pertama di uji dengan metode antara *Bivariate Correlation* dengan koefisien bivariante antara variabel *Self* Efficacy dengan Stress Akademik adalah $R = 0.851$ dan $p = 0.000 < 0.05$, maka ada hubungan yang signifikan dengan arah korelasi positif antara *self* efisiensi dengan stress akademik. Sehingga

dapat disimpulkan, Semakin tinggi *self* effikasi maka semakin tinggi pula stress akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YAI angkatan 2019. Demikian sebaliknya, semakin rendah *self* effikasi maka semakin rendah pula stress akademik. Hal ini sesuai dengan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Amalia dan Nashori (2021) bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self* effikasi dengan stress akademik. Terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi stress akademik antara lain adalah kondisi individu yang jauh dari orang tua, berubahnya ritme atau gaya belajar dari masa sekolah menengah atas menuju perguruan tinggi.

Hasil hipotesis kedua melalui metode *Bivariate Correlation* dengan koefisien korelasi antara Dukungan Sosial dengan Stress Akademik adalah $r = 0.871$ dan $p = 0.000 < 0.05$, maka ada hubungan yang signifikan dengan arah korelasi positif antara dukungan sosial dengan stress akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YAI angkatan 2019. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi stress akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YAI angkatan 2019. Demikian sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah stress akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YAI angkatan 2019. Hal ini sesuai dengan penelitian Wahyu Utami (2018, p.203) menyatakan bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap stress akademik. Pendapat ini di dukung oleh Taylor (2003) dukungan sosial sangat dibutuhkan bagi mahasiswa yang mengalami stres akademik akibat pembelajaran daring untuk menurunkan tingkatan meningkatkan produktivitas, serta mengurangi stress dan tekanan.

Pada hasil Uji Hipotesis ke tiga menggunakan uji analisis dengan metode analisis regresi ganda antara variabel *self*

effikasi dan dukungan sosial dengan stress akademik diperoleh koefisien korelasi R sebesar 0.898, R square sebesar 0.807 $p = 0.000 < 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara *self* effikasi dan dukungan sosial dengan stress akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YAI angkatan 2019.

Tabel 1. Hasil Penelitian Korelasi Bivariate

Variabel		
<i>Self</i> Effikasi dengan Stress Akademik	$R_{xy} = 0,851$ dengan $P = 0,000$ ($p < 0,05$)	Ha1: diterima
Dukungan Sosial dengan Stress Akademik	$R_{xy} = 0,871$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$)	Ha2: diterima
Regresi Ganda <i>Self</i> Effikasi dan dukungan sosial dengan stress akademik	$R = 0,898$ $R^2 = 0,807$ dengan $p < 0,05$.	Ha3: diterima

Selanjutnya, untuk mengetahui kontribusi *self* effikasi dan dukungan sosial dengan stress akademik dapat diperoleh melalui uji analisis dengan metode *Multivariate Stepwise* menggunakan aplikasi statistik *SPSS 22.0 for windows*. Dari hasil analisis diperoleh R square sebesar 0.807 yang berarti bahwa *self* effikasi dan dukungan sosial memberikan sumbangan sebesar 80,7% terhadap stress

akademik, selebihnya sebesar 100% - 80,7% = 19,3% dipengaruhi oleh variabel lainnya yang tidak diteliti.

Tabel 2. Hasil Uji Analisis Multivariate Stepwise

Sumbangan	Enter	Stepwise
Self efisiensi dan dukungan sosial dengan stress akademik	0,807% x 100% = 80,7%	Skala Self efisiensi = 0,048 x 100% = 48%
		Skala Dukungan sosial = 0,75 x 100% = 75,9%

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self* efisiensi dan dukungan sosial dengan stress akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YAI angkatan 2019.

Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan agar mempertimbangkan faktor-faktor pada variabel lain yang memiliki kontribusi lebih besar terhadap variabel stress akademik, misalnya variabel kepribadian hardiness, motivasi, pendidikan, dan melakukan wawancara yang lebih mendalam pada proses pengumpulan data sehingga dapat menggali informasi yang lengkap

mengenai masalah penelitian. Selain itu, dapat memilih lokasi penelitian yang berbeda agar didapatkan populasi dan sampel yang lebih bervariasi.

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YAI Angkatan 2019 memiliki dukungan sosial dan stress akademik yang tinggi. Oleh karena itu, disarankan kepada para mahasiswa khususnya bagi mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YAI dapat meningkatkan *self* efisiensi agar tidak kesulitan dalam mengetahui perasaan diri sendiri dan orang lain serta mampu mencari solusi dari setiap permasalahan. Selain itu, hal penting lainnya yaitu dukungan sosial juga tetap dipertahankan dalam pemberian dukungan sosial baik dari keluarga, teman dan orang terdekat mahasiswa agar mahasiswa mampu menghadapi kesulitan dan tekanan akademik di masa pandemi Covid-19. Dengan demikian, kecenderungan terjalannya stress akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YAI Angkatan 2019 akan dapat meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adeyemo, D. . (2007). Moderating Influence of Emotional Intelligence on the Link Between Academic Self-efficacy and Achievmen of Univesity Students. *Psychology Developing Societies*, 19.
- Amalia, V., & Nashori, F. (2021). Hubungan Antara Religiusitas Dan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi. *Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1), 36–55.
- Avianti, D., cta Reni Setiawati, Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Program

- Studi Pendidikan Dokter. *Psyche*, 3(1).
- Azwar, S. (1999). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Sigma Alpha.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company. American Psychological Association, 23.
- Baron, R. ., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2004). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- 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).
- Busari. (2016). Academic Stress and Internet Addiction among Adolescents: Solution Focused Social Interest Programme as Treatment Option. *Journal of Mental Disorders and Treatment*, 2.
- Collins, S. (2008). Statutory social workers: Stress, job satisfaction, coping, social support and individual differences. *British Journal of Social Work*, 38(6), 1173–1193.
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa SMK yang menggunakan kurikulum 2013. *Jurnal Empati*, 4(4), 26-31.
- Feist, J., & Feist, G. . (2008). *Theories of Personality*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ghufron, M. N, & Risnawita, R. (2011). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ghufron, M. Nur, & Risnawati. (2012). *Gaya Belajar Kajian Teoretik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Glozah, F.N., & Pevalin, D.J. (2017). Psychometric properties of the perceived social support from family and friends scale: Data from an adolescent sample in Ghana. *Journal of Child and Family Studies*, 26(1), 88-100.
<https://doi.org/10.1007/s10826-016-0535-1>
- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations : Study on appraisal variables in adolescence. *British Journal of Clinical Psychology*, 54(4).
- Gupta, M., Renu, G., Suhash, S. ., & Seema, S. (2011). An Examination of The Relationship between Academic Stress and Academic Achievement ini Secondary Classes Student of Meerut. *Technical and Non Technical Journal*, 2(7).
- Handono, O. T., & Bashori, K. (2013). Hubungan antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial terhadap Stres Lingkungan pada Santri Baru. *Empathy*, 1(2), 79–89.
- Ibrahim, A. (2016). Analisis Implementasi Manajemen Kualitas Dari Kinerja Operasional Pada Industri Ekstraktif Di Sulawesi Utara. *Jurnal Emba*, 4(2), 859–869.
- Isnawati, & Suhariadi. (2013). Hubungan dukungan sosial dengan penyesuaian diri masa persiapan pensiun pada karyawan pt. Pupuk Kaltim. *Jurnal Psikologi Industri Dan Organisasi*, 2.
- Khumairoh, N. A. (2016). Pengaruh Kepribadian, *Self Efficacy*, Dan Locus Of Control Terhadap Organizational Citizenship Behavior Pada BMT Beringharjo Yogyakarta. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Konaszewski, K., Kolemba, M., & Niesiobędzka, M. (2021). Resilience, sense of coherence and self-efficacy as predictors of stress coping style among university students. *Current Psychology*.
- Kriyantono, R. (2014). *Teknik Praktis*

- Riset Komunikasi. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Looker, T., & Gregson, O. (2005). *Managing Stress: Mengatasi Stres Secara Mandiri*. Yogyakarta: Baca.
- Majrika, R. Y. (2018). Hubungan antara Dukungan sosial Dengan Stres Akademik Pada Remaja SMA di SMA Yogyakarta. Universitas Islam Indonesia.
- Manullang, M. T., & Hamta, F. (2018). Analisis Penerapan Sistem Informasi Akuntansi Dalam Mendukung Pengendalian Internal Pemberian Kredit. *Jurnal Akuntansi*, 12(1), 1–9.
- Mardalis. (2006). *Metode Penelitian: Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ogden, J. (2000). *Health Psychology A Textbook*. Philadelphia: Open University Press.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*.
- Olejnik, S. N. L., & Holschuh, J. . (2007). *How TI study survive, and succeed in college*. New York: Ten Speed Press.
- Rachma, N. . (2014). Penerapan Konseling Kelompok dengan Menggunakan Strategi Coping untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Tuban. *Jurnal BK Universitas Negeri Surabaya*, 4(3), 1–10.
- Rahma, A. N. (2011). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Psikoislamika*, 8(2), 231–246.
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan *Self Efficacy*, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik*, 1(2), 43–51.
- Salam, A. (2017). Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Siswa. Universitas 17 Agustus 1945.
- Sarafino, & Smith. (2014). *Health psychology: biopsychosocial interactions eighth edition*. New York: Wiley.
- Smet, B. (1999). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Taylor, S., Lerner, J., Sage, R., Lehman, B., & Seeman, T. (2005). Early Environment, Emotions, Responses to Stress, and Health. *Journal of Personality*, 723.
- Verheijden, M. W., Bakx, J. C., van Weel, C., Koelen, M. A., & van Staveren, W. A. (2005). Role of social support in lifestyle-focused weight management interventions. *European Journal of Clinical Nutrition*, 59.
- Warsito, H. (2004). Hubungan *Self-Efficacy* Dengan Penyesuaian Akademik Dan Prestasi Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(2), 92–124.
- Weidner, G., Kohlmann, C. W., Dotzauer, E., & Burns, L. R. (1996). The effects of academic stress on health behaviors in young adults. *Anxiety, Stress, and Coping*, 9(2), 123–133.
- Wilks, S. . (2008). Resilience Amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *Advances in Social Work*, 9, 106–125.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 13 (2), 235-239.