

Peran Dukungan Sosial terhadap Efikasi Diri Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir

Cindy Apriliawati^{1✉}, Kusuma Dewi²Damajanti, Miftakhul Jannah³, Onny Fransinata Anggara⁴

^{1,2,3,4}Universitas Negeri Surabaya

Korespondensi Email: cindy.22144@mhs.unesa.ac.id✉

Abstrak:

Mahasiswa tingkat akhir menghadapi tuntutan akademik yang meningkat selama proses penyusunan skripsi, yang dapat memengaruhi efikasi diri akademik. Dukungan sosial dipandang sebagai salah satu faktor eksternal yang berperan dalam memperkuat keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan akademiknya. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas X. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional terhadap 288 mahasiswa angkatan 2022, dengan pengumpulan data melalui kuesioner daring menggunakan Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) dan The Academic Self-Efficacy Scale (TASES). Data dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman's rho. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan efikasi diri akademik ($\rho = 0,441$; $p < 0,05$), dengan mayoritas responden berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam memperkuat efikasi diri akademik mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: Dukungan Sosial, Efikasi Diri Akademik, Mahasiswa Tingkat Akhir.

Pendahuluan

Mahasiswa berada pada fase transisi menuju dewasa yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik dan kemampuan adaptasi terhadap berbagai tekanan. Dalam konteks perkuliahan, mahasiswa dihadapkan pada tuntutan dari dosen,

Submitted	: 16 Januari 2026
Revised	: 20 Januari 2026
Acceptance	: 30 Januari 2026
Publish Online	: 31 Januari 2026

ekspektasi keluarga, serta dorongan internal untuk berkembang secara akademik dan personal ([Syalviana, 2021](#)). Kondisi tersebut menuntut mahasiswa memiliki keyakinan terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan akademik yang semakin kompleks. Keyakinan ini dikenal sebagai efikasi diri akademik, yang berperan penting dalam menentukan cara mahasiswa memandang dan merespons tuntutan akademik ([Wahyukencana & Utami, 2024](#)).

Tuntutan akademik cenderung meningkat pada tahap akhir perkuliahan, khususnya saat mahasiswa menyusun skripsi. Proses ini sering disertai tekanan akademik, ketidakpastian, serta tuntutan kemandirian yang tinggi, sehingga berpotensi memengaruhi efikasi diri akademik mahasiswa ([Krismonika & Satwika, 2024](#)). Mahasiswa dengan efikasi diri akademik tinggi umumnya mampu mengelola waktu, mempertahankan motivasi, serta menghadapi revisi secara lebih adaptif. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri akademik rendah cenderung mudah merasa kewalahan, menunda pengerjaan tugas, dan meragukan kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas akhir ([Roy & Soetjningsih, 2022](#)).

Hasil pra-survei terhadap 50 mahasiswa aktif, termasuk mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X, menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki efikasi diri akademik yang belum optimal. Sebanyak 38% mahasiswa berada pada kategori rendah dan 50% pada kategori sedang, sehingga secara keseluruhan 88% mahasiswa menunjukkan efikasi diri akademik yang kurang optimal. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa masih meragukan kemampuan akademiknya, terutama dalam menghadapi tuntutan akademik kompleks seperti penyusunan skripsi. Kondisi tersebut sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa tekanan akademik dan beban psikologis dapat menurunkan efikasi diri serta meningkatkan kerentanan terhadap stres ([Liu dkk., 2024](#); [Barakat dkk., 2024](#)).

Efikasi diri akademik tidak terbentuk secara terpisah, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Selain pengalaman belajar dan kondisi psikologis individu, dukungan sosial menjadi salah satu faktor eksternal yang berperan penting dalam memperkuat efikasi diri akademik. Dukungan dari keluarga, teman sebaya, maupun dosen dapat memberikan rasa aman, penguatan emosional, serta keyakinan bahwa mahasiswa mampu menghadapi tuntutan akademik ([Lutfi & Setyawati, 2023](#)). Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan efikasi diri akademik, di mana mahasiswa yang merasa didukung cenderung memiliki keyakinan akademik yang lebih kuat ([Suharti & Nugraha, 2023](#); [Chen dkk., 2025](#)).

Meskipun hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri akademik telah banyak diteliti, kajian yang secara spesifik melibatkan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas X masih terbatas. Padahal, mahasiswa psikologi tetap rentan mengalami tekanan akademik selama penyusunan skripsi meskipun memiliki pengetahuan terkait stres dan regulasi diri ([Liu dkk., 2024](#)). Penelitian lain juga menegaskan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam memperkuat keyakinan akademik mahasiswa ketika menghadapi situasi yang menantang ([Vasquez dkk., 2022](#); [Sahertian dkk., 2024](#)). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas X.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional

untuk mengkaji hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas X. Subjek penelitian adalah seluruh mahasiswa angkatan 2022 yang sedang menyusun tugas akhir, berjumlah 288 orang, sehingga teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sensus. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui kuesioner tertutup menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) untuk mengukur dukungan sosial dan *The Academic Self-Efficacy Scale* (TASES) untuk mengukur efikasi diri akademik. Kedua instrumen telah digunakan dalam konteks mahasiswa Indonesia dan menunjukkan reliabilitas yang memadai. Seluruh responden memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian dan memberikan persetujuan partisipasi sebelum pengisian kuesioner. Data dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman's rho* karena data tidak berdistribusi normal, untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri akademik.

Hasil Penelitian

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial dan efikasi diri akademik mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas X berada pada kategori sedang. Nilai rata-rata dukungan sosial sebesar 62,510 dengan standar deviasi 14,318, sedangkan efikasi diri akademik memiliki nilai rata-rata 76,392 dengan standar deviasi 12,112. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa cukup merasakan dukungan dari lingkungan terdekat, namun keyakinan akademik yang dimiliki belum berada pada tingkat optimal. Distribusi data tersebut disajikan secara rinci pada Tabel 1. Secara umum, hasil ini menggambarkan kondisi variabel penelitian pada mahasiswa tingkat akhir.

Tabel 1.

Variabel	N	Mean	SD	Kategori
Dukungan Sosial	288	62.510	14.318	Sedang
Efikasi Diri Akademik	288	76.392	12.112	Sedang

Hasil uji korelasi Spearman's rho menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan efikasi diri akademik. Nilai koefisien korelasi sebesar $\rho = 0,441$ dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$ menunjukkan hubungan dengan kekuatan sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa, semakin tinggi pula efikasi diri akademik yang dimiliki. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri akademik dinyatakan diterima. Ringkasan hasil uji korelasi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2.

Variabel 1	Variabel 2	Koefisien Korelasi (ρ)	Sig. (p)	Keterangan
Dukungan Sosi	Efikasi Diri Akademik	0,441	< 0,05	Positif dan signifikan

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan efikasi diri akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas X. Mahasiswa yang merasakan dukungan sosial lebih tinggi cenderung memiliki keyakinan yang lebih kuat terhadap kemampuan akademiknya. Dukungan dari lingkungan sekitar memberikan rasa aman psikologis yang membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik yang kompleks. Temuan ini sejalan dengan pandangan [Bandura \(1997\)](#) yang menekankan peran penguatan sosial dalam pembentukan efikasi diri. Penelitian Wahyukencana dan Utami (2024) juga menunjukkan bahwa keyakinan akademik berkembang ketika individu merasa didukung secara emosional dan instrumental.

Dukungan sosial membantu mahasiswa memaknai tuntutan akademik sebagai tantangan yang dapat dikelola. Ketika mahasiswa memperoleh perhatian, empati, dan bantuan dari keluarga, teman sebaya, serta dosen, persepsi terhadap kemampuan diri cenderung menjadi lebih positif. Kondisi ini memungkinkan mahasiswa untuk tetap bertahan saat menghadapi revisi dan ketidakpastian dalam proses tugas akhir. [Chen dkk. \(2025\)](#) menyatakan bahwa dukungan sosial meningkatkan rasa aman psikologis yang berkontribusi pada kemampuan individu mengelola tekanan akademik. Temuan [Lutfi dan Setyawati \(2023\)](#) turut menegaskan bahwa faktor eksternal berperan penting dalam memperkuat efikasi diri akademik.

Efikasi diri akademik pada mahasiswa tingkat akhir tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan personal, tetapi juga oleh kualitas interaksi sosial yang dimiliki. Lingkungan yang memberikan dukungan positif dapat memperkuat keyakinan mahasiswa dalam menyelesaikan tuntutan akademik yang menantang. Penguatan sosial yang konsisten membantu mahasiswa mempertahankan motivasi dan kepercayaan diri selama proses penyusunan skripsi. Hal ini selaras dengan temuan [Vasquez dkk. \(2022\)](#) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berkaitan dengan peningkatan keyakinan akademik. [Sahertian dkk. \(2024\)](#) juga melaporkan bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial yang memadai cenderung lebih tekun dan optimis.

Hasil penelitian ini konsisten dengan berbagai studi sebelumnya yang menemukan hubungan positif antara dukungan sosial dan efikasi diri akademik. Mahasiswa yang merasa didukung menunjukkan kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi tuntutan akademik serta hambatan yang muncul selama penyusunan tugas akhir. Dukungan sosial membantu mahasiswa mengurangi keraguan diri dan mempertahankan keterlibatan dalam proses akademik. [Raihani dkk. \(2023\)](#) menjelaskan bahwa individu dengan efikasi diri lebih tinggi cenderung memiliki ketekunan yang lebih baik dalam menyelesaikan tugas akademik. [Adi dan Murti \(2025\)](#) juga menemukan bahwa keyakinan akademik berhubungan dengan performa akademik yang lebih optimal.

Pada mahasiswa Fakultas Psikologi, tekanan akademik tetap dapat muncul meskipun memiliki pemahaman teoretis mengenai stres dan regulasi diri. Pengetahuan psikologis saja tidak selalu cukup untuk menjaga efikasi diri akademik tanpa dukungan sosial yang memadai. Dukungan dari lingkungan terdekat membantu mahasiswa menerapkan pengetahuan tersebut secara lebih adaptif dalam situasi nyata. [Liu dkk. \(2024\)](#) menjelaskan bahwa tuntutan akademik yang tinggi dapat menurunkan efikasi diri apabila tidak disertai dengan dukungan yang memadai. Temuan [Barakat dkk. \(2024\)](#) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan dalam mengurangi dampak tekanan akademik terhadap keyakinan diri mahasiswa.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan efikasi diri akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas X. Mahasiswa yang merasakan dukungan sosial lebih tinggi cenderung memiliki keyakinan yang lebih kuat terhadap kemampuan akademiknya. Temuan ini menegaskan bahwa dukungan dari lingkungan terdekat memiliki peran penting dalam menjaga dan memperkuat efikasi diri akademik selama proses penyusunan tugas akhir. Hasil penelitian ini memberikan gambaran empiris mengenai pentingnya faktor sosial dalam konteks akademik mahasiswa tingkat akhir.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa tingkat akhir diharapkan dapat memanfaatkan dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan dosen secara lebih optimal dalam menghadapi tuntutan akademik. Pihak fakultas dan institusi pendidikan disarankan untuk memperkuat program pendampingan akademik yang mendorong terbentuknya lingkungan suportif bagi mahasiswa tingkat akhir. Dosen pembimbing juga diharapkan dapat memberikan dukungan yang konsisten selama proses penyusunan tugas akhir. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel lain yang berpotensi memengaruhi efikasi diri akademik, seperti stres akademik, motivasi belajar, atau kesejahteraan psikologis. Selain itu, penggunaan desain penelitian yang lebih beragam dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika efikasi diri akademik mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Adi, P. S., & Murti, H. A. S. (2025). Pengaruh Academic Self-Efficacy terhadap Academic Success pada Mahasiswa S1 Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. *Jurnal Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 6(3), 2397–2405. <https://doi.org/https://doi.org/10.38035/jmpis.v6i3>
- Barakat, M., Salim, N. A., Malaeb, D., Dabbous, M., Sakr, F., Hallit, S., Fekih-Romdhane, F., & Obeid, S. (2024). Mediating Effect of Psychological Distress and Mindful Eating Behaviors between Orthorexia Nervosa and Academic Self-Efficacy among Lebanese University Female Students. *BMC Public Health*, 24(1), 352. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17812-7>
- Chen, C., Zhu, Y., Sun, Y., & Que, M. (2025). The Relationship between Social Support and Interpersonal Self-Efficacy among Higher Vocational College Students: Parallel Mediation Effects of Anxiety and Loneliness. *BMC Psychology*, 13(1), 102. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02418-4>
- 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 (JP3I)*, 10(2), 118–132. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v10i2.19777>
- Krismonika, D. W., & Satwika, Y. W. (2024). Profil Efikasi Diri pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(3), 1411–1419. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n3.p1411-1419>
- Liu, X., Zhu, C., Dong, Z., & Luo, Y. (2024). The Relationship between Stress and Academic Self-Efficacy among Students at Elite Colleges: A Longitudinal Analysis. *Behavioral Sciences*, 14(7), 537. <https://doi.org/10.3390/bs14070537>
- Lutfi, A. D., & Setyawati, S. P. (2023). Peran Self Efikasi Akademik dan Keterikatan Akademik dalam Mencapai Prestasi Akademik. *SEMDIKJAR: Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran* 6, 1163–1173. <https://doi.org/https://doi.org/10.29407/j6s5zq18>

- Nauvalia, C. (2021). Faktor Eksternal yang Mempengaruhi Academic Self-Efficacy: Sebuah Tinjauan Literatur. *Cognicia*, 9(1), 36–39. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i1.14138>
- Pantu, E. A. (2021). Moderasi Usia dalam Pengaruh Semester Terhadap Efikasi Diri Akademik pada Pembelajaran Online. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 78–89. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>
- Raihani, U., Syam, H., & Gessuri, Z. (2023). Analisis Rendahnya Academic Self-Efficacy pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 3 Payakumbuh. *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, dan Sosial Humaniora*, 2(1), 48–59. <https://doi.org/10.59024/atmosfer.v2i1.642>
- Roy, B. G. El, & Soetjiningsih, C. H. (2022). Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi: Apakah Terkait dengan Efikasi Diri Akademik? *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 644–652. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i3>
- Suharti, V., & Nugraha, S. (2023). Dukungan Sosial dan Resiliensi Akademik selama Pembelajaran Daring dengan Mediasi Efikasi Diri Akademik pada Siswa SMK. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 5(2), 350–361. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33024/jpm.v5i2.10229>
- 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>
- Syalviana, E. (2021). Efikasi Diri Akademik dalam Menghadapi Tuntutan Perkuliahan pada Mahasiswa. *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health*, 2(2), 211–218. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.30984/jiva.v2i2.1773>
- Vasquez, R., Carranza Esteban, R. F., Mamani-Benito, O., & Caycho-Rodríguez, T. (2022). Examining Academic Self-Efficacy and Perceived Social Support as Predictors for Coping With Stress in Peruvian University Students. *Frontiers in Education*, 7. <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.881455>
- Wahyukencana, D. A., & Utami, N. I. (2024). Growth Mindset dan Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Edukatif*, 10(1), 18–28. <https://doi.org/10.37567/jie.v10i1.2759>