



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 4 No. 4 (2026) pp: 14415-14425

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dan *Self Efficacy* Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama Di Universitas Widya Nusantara

Cindy Fatika Sari¹, Bayu Eka Kurniawan², Sringati³

^{1,2,3}Fakultas Kesehatan dan Universitas Widya Nusantara

cindyfatikasari303@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa rantau tahun pertama rentan mengalami stres akademik akibat perkuliahan, mahasiswa dihadapkan pada beragam persoalan, mulai dari kesulitan akademik, adaptasi sosial, lingkungan kampus yang berbeda, hingga sistem pembelajaran yang menuntut kemandirian dan proses adaptasi dengan lingkungan baru. Dukungan sosial teman sebaya dan self efficacy merupakan faktor yang berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik tersebut. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik menggunakan pendekatan cross-sectional. Penelitian dilakukan di Universitas Widya Nusantara pada 71 mahasiswa rantau tahun pertama. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dukungan sosial teman sebaya, academic self-efficacy, dan Student-Life Stress Inventory. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan masing-masing variabel, serta analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik ($p = 0,001$). Selain itu, terdapat hubungan antara self efficacy dengan stres akademik ($p = 0,001$). Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial dan keyakinan diri yang lebih baik cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah. Dukungan sosial teman sebaya dan self efficacy berhubungan secara signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama di Universitas Widya Nusantara. Institusi pendidikan diharapkan mendukung interaksi positif antar mahasiswa. Tempat penelitian diharapkan memperkuat kebersamaan mahasiswa. Penelitian selanjutnya disarankan mengkaji faktor lain yang berkaitan dengan stres akademik.

Kata kunci: Dukungan Sosial Teman Sebaya, Mahasiswa Rantau, Self Efficacy, Stres Akademik

1. Latar Belakang

Mahasiswa rantau adalah mereka yang melanjutkan pendidikan di wilayah yang jauh dari tempat tinggal asal, sehingga harus tinggal di luar daerah domisili untuk jangka waktu tertentu guna menyelesaikan studi. (Maulida et al, 2023). Pada tahun pertama perkuliahan, mahasiswa dihadapkan pada beragam persoalan, mulai dari kesulitan akademik, adaptasi sosial, lingkungan kampus yang berbeda, hingga sistem pembelajaran yang menuntut kemandirian (Daulay, 2021). Adaptasi dalam perkuliahan mencerminkan kemampuan mahasiswa berinteraksi dengan lingkungan kampus. Proses ini mencakup empat aspek utama: akademik, sosial, emosional, dan institusional, namun aspek akademik dan sosial paling sering menjadi fokus perhatian (Enti Agestia et al, 2024). Mahasiswa baru yang merantau sering mengalami kesedihan, kesepian, dan kecemasan di awal perkuliahan. Tanpa dukungan langsung dari keluarga, mereka harus menyesuaikan diri secara mandiri dengan lingkungan sosial baru, rutinitas kampus, dan perbedaan budaya dari daerah asal (Kristianus Doni Baruna Marandof, 2024).

Mahasiswa rantau cenderung menghadapi masalah dan tekanan psikologis yang lebih berat dibanding mahasiswa non-rantau, salah satunya adalah stres akademik (Sahertian et al., 2024). Stres akademik dapat menurunkan kualitas kesehatan fisik mahasiswa karena mengganggu pola hidup sehat, seperti makan tidak teratur dan kurang berolahraga. Stres akademik dilihat dari faktor-faktor yang memengaruhi diantaranya, faktor eksternal yang meliputi dukungan sosial, keluarga, institusi pendidikan dan lingkungan fisik sedangkan faktor internal yang meliputi frustrasi, konflik, tekanan, pemaksaan diri dan efikasi diri akademik (Sahertian et al., 2024) Stres akademik yang berkepanjangan dapat merusak kesehatan fisik dan mental mahasiswa, menyebabkan kelelahan, depresi, kecemasan, gangguan psikologis, bahkan dorongan untuk bunuh diri, sehingga mengganggu prestasi akademik mereka (Yoga and Defi, 2025).

Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Self Efficacy Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama Di Universitas Widya Nusantara

Stres adalah bagian alami dari kehidupan yang sulit dihindari dan dialami oleh semua orang, baik dalam bentuk akademik, psikologis, maupun kerja. Stres muncul saat seseorang menghadapi tekanan yang menyebabkan ketegangan dan menguji kemampuan mereka dalam menyelesaikan masalah. Stres berdampak pada berbagai aspek kehidupan seseorang, mulai dari kognitif, fisik, emosional, hingga hubungan sosial. Secara kognitif, stres dapat menurunkan konsentrasi, memperlambat berpikir, dan menyebabkan lupa. Dampak fisiknya tampak dari keluhan seperti sakit kepala, gangguan tidur, dan kelelahan. Dari sisi emosional, stres membuat seseorang lebih mudah cemas, marah, atau merasa tertekan. Sementara itu, dalam hubungan sosial, stres dapat menyebabkan seseorang menarik diri, sensitif, dan sulit berinteraksi. Tanda stres meliputi berkurangnya minat pada aktivitas yang dulu menyenangkan, menjadi pendiam, menarik diri dari lingkungan, dan sering melamun. Pada mahasiswa, stres disebabkan oleh faktor internal seperti kemampuan pribadi, serta faktor eksternal seperti tekanan keluarga, akademik, dan masalah keuangan (Yastra et al., 2024).

Menurut Journal Stressor Asean yang dikutip dalam laporan World Health Organization (2019), prevalensi stres akademik di kalangan mahasiswa secara global berkisar antara 38% sampai 71%. Di Asia Tenggara, angka tersebut berada di antara 39,6% sampai 61,3% (Pandapotan et al., 2024). Di Indonesia, persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik berkisar antara 36,7% sampai 71,6% (Pandapotan et al., 2024). Data dari survei Statistik tahun 2023 menunjukkan bahwa Indonesia berada di peringkat ketujuh dari 142 negara dengan tingkat prevalensi stres tertinggi, di mana 58% responden melaporkan mengalami stress (Abelia and R, 2025).

Di Provinsi Sulawesi Tengah pada tahun 2021, presentasi pelayanan kesehatan untuk orang dengan gangguan jiwa berat mencapai 45%, dan untuk di Kota Palu sendiri mencapai 26%. Data ini mencerminkan tingginya tingkat pelayanan kesehatan yang diperlukan untuk mengatasi masalah kesehatan mental, terutama di wilayah tertentu (Dinkes Kota Palu, 2021).

Dukungan sosial dari teman sebaya berperan penting dalam membantu mahasiswa rantau beradaptasi. Dukungan ini memberi rasa diterima, meningkatkan kepercayaan diri, dan mendorong pandangan positif terhadap kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan selama di perantauan (Putrina et al., 2024). Dukungan emosional merupakan aspek yang paling berpengaruh dalam membantu mahasiswa rantau menghadapi tekanan akademik dan sosial di lingkungan perguruan tinggi. Mahasiswa yang menerima dukungan emosional yang kuat cenderung lebih mampu mengendalikan stres, merasa lebih diterima dalam lingkungan sosialnya, serta memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi (Saputri and Rahayu, 2025).

Self-efficacy merupakan kepercayaan individu terhadap kemampuannya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu guna mencapai hasil yang diinginkan. Sementara itu, Self-efficacy berperan penting dalam membantu individu menyelesaikan berbagai permasalahan yang berhubungan dengan aspek akademik. Individu yang memiliki self-efficacy tinggi cenderung mampu mengelola tekanan akademik dengan baik, sehingga tidak mudah mengalami stres akademik. Mereka akan berusaha menyelesaikan masalah yang dihadapi. Sebaliknya, individu dengan self-efficacy yang rendah lebih cenderung menghindari permasalahan akademik dan kesulitan dalam mengatasi tekanan yang muncul (Auliannisa, 2023).

Stres akademik yang dialami mahasiswa dapat ditekan oleh dukungan dari teman sebaya dan keyakinan diri (self-efficacy). Dukungan teman sebaya membantu mahasiswa merasa lebih didukung dan tidak sendirian, sedangkan self-efficacy yang tinggi membuat mereka percaya mampu mengatasi tantangan akademik. Kombinasi keduanya meningkatkan ketahanan mahasiswa terhadap tekanan akademik sehingga stres dapat dikelola dengan lebih baik.

Penelitian pada mahasiswa perantauan tahun pertama di UIN Walisongo Semarang menunjukkan bahwa penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya secara bersama-sama berkontribusi signifikan dalam menurunkan stres akademik, dengan sumbangan efektif sebesar 88,9% dan hubungan negatif yang kuat ($R=0,943$; $p<0,01$) (Millatana, 2024). Sementara itu, penelitian pada mahasiswa perantauan luar Jawa di Universitas Kusuma Husada Surakarta menemukan bahwa self-efficacy juga memiliki hubungan negatif signifikan dengan stres akademik, di mana mahasiswa dengan self-efficacy tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik. Kedua penelitian ini menegaskan bahwa penyesuaian diri, dukungan sosial teman sebaya, dan self-efficacy merupakan faktor penting yang dapat melindungi mahasiswa rantau dari stres akademik (Yastra et al., 2024).

Penelitian di Universitas Widya Nusantara dipilih karena kampus ini memiliki cukup banyak mahasiswa rantau dari berbagai daerah, sehingga sangat relevan untuk mengkaji tantangan adaptasi dan tekanan akademik yang mereka hadapi. Berdasarkan observasi awal, mahasiswa rantau tahun pertama sering mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dan menghadapi beban akademik. Selain itu, belum ada penelitian serupa yang secara spesifik membahas topik ini di lingkungan Universitas Widya Nusantara. Hasil wawancara awal terhadap lima mahasiswa menunjukkan bahwa mereka menghadapi berbagai tantangan selama transisi dari SMA ke perguruan tinggi, seperti kesulitan memahami materi, banyaknya tugas akademik, dan stres saat presentasi. Peralihan ke sistem perkuliahan

yang menuntut kemandirian menjadi tantangan tersendiri. Beberapa dari mereka juga belum terlalu mengenal lingkungan kota perantauan. Empat responden merasa kurang percaya diri dalam berinteraksi sosial karena belum banyak mengenal teman. Mahasiswa tingkat I tersebut berasal dari berbagai daerah, seperti Kab. Banggai, Kab. Banggai Kepulauan, Banggai Laut, Kab. Buol, Kab. Donggala, Kab. Morowali, Kab. Morowali Utara, Kab. Parigi Moutong, Kab. Poso, Kab. Sigi, Kab. Tojo Una-Una, Kab. Tolitoli, dan Gorontalo, Kab. Pasangkayu, bahkan tidak hanya dari wilayah Sulawesi, tetapi juga terdapat mahasiswa yang berasal dari luar pulau Sulawesi seperti dari Papua. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk memahami lebih dalam tantangan dan kebutuhan mahasiswa rantau di Universitas Widya Nusantara.

Berdasarkan deskripsi latar belakang diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan dukungan sosial teman sebaya dan self efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama di Universitas Widya Nusantara”.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini dirancang untuk menyelidiki hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama, sebuah populasi yang rentan mengalami tekanan psikologis dan akademik selama masa transisi. Menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian ini mengadopsi desain observasional analitik dengan metode cross-sectional, di mana pengumpulan data dilakukan sekali pada satu titik waktu untuk mengukur hubungan antar variabel tanpa adanya intervensi dari peneliti (Sugiyono, 2023). Penelitian dilaksanakan di lingkungan Universitas Widya Nusantara pada tanggal 5-10 Desember 2025, sebuah periode yang dipilih karena mahasiswa tahun pertama cenderung mulai merasakan beban akademik secara penuh. Populasi target adalah seluruh mahasiswa rantau tahun pertama dari Program Studi Ilmu Keperawatan, yang berjumlah 243 orang. Untuk menentukan jumlah sampel yang representatif, peneliti menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (margin of error) yang ditoleransi sebesar 10%, sehingga diperoleh sampel minimal sebanyak 71 responden.

Proses pengambilan sampel dilakukan dengan teknik stratified random sampling untuk memastikan representasi yang merata dari setiap kelas (A hingga G), diikuti dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang ketat. Kriteria inklusi mencakup mahasiswa rantau tahun pertama yang aktif dan bersedia berpartisipasi, sementara kriteria eksklusi mengecualikan mahasiswa yang sedang cuti, memiliki hambatan komunikasi, atau menolak menjadi responden, untuk menjaga kualitas data dan integritas etika. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas, yaitu dukungan sosial teman sebaya dan self-efficacy, serta satu variabel terikat, yaitu stres akademik. Setiap variabel diukur menggunakan instrumen kuesioner yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Untuk mengukur dukungan sosial teman sebaya, digunakan Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya yang dikembangkan oleh Febrivani (2023), yang terdiri dari 25 item pernyataan (setelah uji validitas) dengan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,907. Variabel self-efficacy diukur menggunakan Academic Self-efficacy Scale yang diadaptasi oleh Vanny (2022), mengandung 22 item valid dengan nilai reliabilitas di atas 0,70. Sementara itu, stres akademik diukur melalui Student-Life Stress Inventory (SLSI) karya Gadzella (1994) yang digunakan oleh Nike (2022), yang terdiri dari 51 item dengan nilai reliabilitas sebesar 0,915. Hasil pengukuran untuk setiap variabel kemudian dikategorikan secara ordinal; dukungan sosial dan self-efficacy diklasifikasikan sebagai tinggi atau rendah, sementara stres akademik dikategorikan sebagai tinggi atau rendah berdasarkan skor cut-off yang telah ditetapkan.

Pengumpulan data primer dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara langsung kepada responden yang dibantu oleh enumerator yang telah diberi briefing untuk memastikan prosedur standar dan pendekatan yang etis. Data yang terkumpul kemudian melalui serangkaian tahapan pengolahan, mulai dari editing untuk memeriksa kelengkapan dan konsistensi jawaban, coding, entry data ke dalam program komputer, hingga cleaning untuk memperbaiki kesalahan input. Analisis data dilakukan dalam dua tahap: analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik dasar responden dan distribusi setiap variabel, serta analisis bivariat menggunakan uji statistik Chi-Square untuk menguji hipotesis tentang hubungan antar variabel. Uji Chi-Square dipilih karena sesuai untuk data kategorik, dengan syarat frekuensi harapan minimal 5 dan tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$ (Sugiyono, 2023). Seluruh proses penelitian telah memperoleh persetujuan etika (ethical clearance) dan dilaksanakan dengan mematuhi prinsip etika penelitian, meliputi penghormatan terhadap otonomi responden melalui informed consent, prinsip berbuat baik serta tidak merugikan dengan menjaga kerahasiaan data, dan prinsip keadilan dalam pemilihan subjek penelitian.

3. Hasil dan Diskusi

Gambaran Lokasi Penelitian

Universitas Widya Nusantara adalah perguruan tinggi swasta di bawah naungan Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi (LLDIKTI) Wilayah IX Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi yang berlokasi di Kota Palu, Provinsi Sulawesi Tengah. Kampus ini merupakan institusi pendidikan kesehatan yang berdiri pada 23 Desember 2008 dengan nama awal STIKES Widya Nusantara Palu, sebelum kemudian berubah menjadi Universitas Widya Nusantara pada 20 Juli 2022. Universitas Widya Nusantara memiliki dua fakultas, yaitu Fakultas Kesehatan dan Fakultas Ekonomi dan Bisnis. Fakultas Kesehatan memiliki beberapa program studi, yaitu S1 Ilmu Keperawatan, D3 Kebidanan, S1 Kebidanan, S1 Gizi, D4 Teknik Laboratorium Medik, Profesi Ners, dan Profesi Bidan, sedangkan Fakultas Ekonomi dan Bisnis memiliki program studi S1 Manajemen Retail, S1 Administrasi Kesehatan, dan S1 Bisnis Digital. Universitas Widya Nusantara yang berlokasi di Jl. Untad 1, Kelurahan Tondo, dipimpin oleh Widyawati L. Situmorang, M.Sc., sebagai Ketua Yayasan dan Dr. Tigor H. Situmorang, MH., M.Kes., sebagai Rektor. Sejak berdiri pada tahun 2008 hingga 2023, Universitas Widya Nusantara terus berkembang dengan tujuh program studi dalam dua fakultas tersebut.

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 05-10 Desember 2025 dengan melibatkan 71 responden yang merupakan mahasiswa tingkat 1 Universitas Widya Nusantara. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan tiga jenis kuesioner, yaitu kuesioner skala dukungan sosial teman sebaya, kuesioner *academic self-efficacy*, dan kuesioner *student-life stress inventory*. Sebelum pengisian kuesioner, peneliti terlebih dahulu memberikan informed consent kepada seluruh responden sebagai bentuk persetujuan berpartisipasi serta penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan mendatangi langsung mahasiswa di lingkungan kampus dan memastikan seluruh butir pertanyaan diisi dengan lengkap.

Selanjutnya data primer dari sampel diambil menggunakan lembar kuesioner, yang diolah menggunakan analisis univariat dan bivariat. Adapun hasil analisis tersebut adalah sebagai berikut:

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Hasil penelitian mengenai karakteristik responden disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Mahasiswa Keperawatan Tingkat 1 Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia dan Kelas di Universitas Widya Nusantara ($f=71$)^a

Karakteristik Subjek	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	14	19,7
Perempuan	57	80,3
Usia		
17	5	7,0
18	43	60,6
19	19	26,8
20	4	5,6
Kelas		
1A	11	15,5
1B	10	14,1
1C	9	12,7
1D	9	12,7
1E	11	15,5
1F	10	14,1
1G	11	15,5
Total	71	100

^aTotal sampel Keseluruhan. Sumber: Data Primer (2025)

Berdasarkan Tabel, sebanyak 71 mahasiswa tingkat 1 Universitas Widya Nusantara berpartisipasi dalam penelitian ini. Mayoritas responden adalah perempuan, yaitu 57 orang (80,3%), sedangkan laki-laki berjumlah

14 orang (19,7%). Dari segi usia, responden didominasi oleh mahasiswa berusia 18 tahun sebanyak 43 orang (60,6%), diikuti usia 19 tahun sebanyak 19 orang (26,8%), usia 17 tahun sebanyak 5 orang (7%), dan usia 20 tahun sebanyak 4 orang (5,6%). Berdasarkan pembagian kelas, mahasiswa tersebar cukup merata pada tujuh kelas, yaitu kelas 1A sebanyak 11 orang (15,5%), 1B sebanyak 10 orang (14,1%), 1C sebanyak 9 orang (12,7%), 1D sebanyak 9 orang (12,7%), 1E sebanyak 11 orang (15,5%), 1F sebanyak 10 orang (14,1%), dan 1G sebanyak 11 orang (15,5%).

b. Dukungan Sosial Teman Sebaya

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Dukungan Sosial Teman Sebaya di Universitas Widya Nusantara ($f=71$)^a

Dukungan Sosial Teman Sebaya	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tinggi	35	49,3
Rendah	36	50,7
Total	71	100

^aTotal sampel Keseluruhan. Sumber: Data Primer (2025)

Berdasarkan Tabel 2 distribusi dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa di Universitas Widya Nusantara, menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya kategori rendah merupakan yang paling dominan, dengan jumlah 36 responden (50,7%). Sementara itu, dukungan sosial teman sebaya kategori tinggi dialami oleh 35 responden (49,3%).

c. *Self Efficacy*

Tabel 3 Distribusi Frekuensi *Self Efficacy* di Universitas Widya Nusantara ($f=71$)^a

<i>Self Efficacy</i>	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tinggi	34	47,9
Rendah	37	52,1
Total	71	100

^aTotal sampel Keseluruhan. Sumber: Data Primer (2025)

Berdasarkan Tabel 3 distribusi *self efficacy* pada mahasiswa di Universitas Widya Nusantara, menunjukkan bahwa *self efficacy* kategori rendah memiliki proporsi terbesar, yaitu sebanyak 37 responden (52,1%). Sementara itu, *self efficacy* kategori tinggi dimiliki oleh 34 responden (47,9%).

d. Stres Akademik

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Stres Akademik di Universitas Widya Nusantara ($f=71$)^a

Stres Akademik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tinggi	10	14,1
Rendah	61	85,9
Total	71	100

^aTotal sampel Keseluruhan. Sumber: Data Primer (2025)

Berdasarkan Tabel 4 distribusi frekuensi stress akademik di Universitas Widya Nusantara, tingkat Stres Akademik pada responden menunjukkan kecenderungan yang didominasi oleh kategori rendah. Dari total 71 responden, sebanyak 61 responden (85,9%) termasuk dalam kategori stres akademik rendah, sementara hanya 10 responden (14,1%) yang berada pada kategori tinggi.

2. Analisis Bivariat

a. Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stres Akademik

Tabel 5 Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Rantau tahun pertama di Universitas Widya Nusantara ($f=71$)^a

Dukungan Sosial Teman Sebaya	Stres Akademik						P value
	Tinggi		Rendah		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Tinggi	10	14,1	26	36,6	36	50,7	0,001 ^b
Rendah	0	0	35	49,3	35	49,3	
Jumlah	10	14,1	61	85,9	71	100	

Sumber: Data primer (2025)

Berdasarkan analisis pada tabel 5 hubungan dukungan social teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama di Universitas Widya Nusantara , ditemukan bahwa responden yang memiliki dukungan sosial teman sebaya tinggi sebagian besar menunjukkan tingkat stres akademik yang rendah (36,6%), sedangkan hanya 14,1% yang berada pada kategori stres akademik tinggi. Sebaliknya, pada responden dengan dukungan sosial teman sebaya rendah, seluruhnya (49,3%) berada pada kategori stres akademik rendah dan tidak ada yang mengalami stres akademik tinggi. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,001$, yang berada di bawah batas signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan tingkat stres akademik.

b. *Self Efficacy* terhadap Stres Akademik

Tabel 6 Hubungan *Self Efficacy* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama di Universitas Widya Nusantara ($f=71$)^a

<i>Self Efficacy</i>	Stres Akademik						P value
	Tinggi		Rendah		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Tinggi	0	0	34	47,9	34	47,9	0,001 ^b
Rendah	10	14,1	27	38,0	37	52,1	
Total	10	14,1	61	85,9	71	100	

Sumber: Data primer (2025)

Berdasarkan analisis pada Tabel 6 mengenai hubungan *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama di Universitas Widya Nusantara, hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara *self efficacy* dan stres akademik. Seluruh responden dengan *self efficacy* tinggi berada pada kategori stres akademik rendah, yaitu sebanyak 34 responden (47,9%), dan tidak ditemukan responden dengan stres akademik tinggi. Sementara itu, pada kelompok *self efficacy* rendah, sebagian besar responden berada pada kategori stres akademik rendah sebanyak 27 responden (38,0%), namun terdapat 10 responden (14,1%) yang mengalami stres akademik tinggi. Uji statistik menghasilkan nilai $p = 0,001$, yang lebih kecil daripada tingkat signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan stres akademik.

Pembahasan

1. Dukungan Sosial Teman Sebaya pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama

Berdasarkan Tabel 2 distribusi dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa di Universitas Widya Nusantara, menunjukkan bahwa kategori dukungan sosial teman sebaya rendah memiliki proporsi yang sedikit lebih besar, yaitu sebanyak 50,7%, dibandingkan dengan kategori dukungan sosial teman sebaya tinggi sebanyak 49,3%. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa telah mampu membangun relasi pertemanan yang cukup suportif di lingkungan baru, namun masih terdapat sejumlah mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial dalam kategori rendah, yang mengindikasikan bahwa tidak semua mahasiswa rantau mendapatkan dukungan yang memadai dalam proses adaptasi awal perkuliahan.

Menurut Christanti dan Wati, (2023), dukungan sosial teman sebaya merupakan bentuk bantuan atau dorongan positif dari individu yang sebaya yang dapat menumbuhkan rasa dihargai dan diterima. Pada mahasiswa perantauan, dukungan ini berperan penting dalam proses adaptasi terhadap lingkungan baru. Kehadiran teman sebaya yang suportif dapat membantu mengurangi rasa kesepian, mencegah isolasi sosial, serta mendukung kestabilan emosional mahasiswa selama masa penyesuaian.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Siswandi, et. al, (2020), yang menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa perantau menghadapi masa transisi awal perkuliahan. Mahasiswa yang memperoleh dukungan dari teman sebaya cenderung lebih mudah beradaptasi, merasa diterima, serta terhindar dari perasaan kesepian. Temuan tersebut memperkuat bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan faktor penting dalam proses penyesuaian diri mahasiswa rantau.

Peneliti berasumsi bahwa mahasiswa rantau tahun pertama menghadapi tantangan adaptasi yang cukup besar karena harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru serta terpisah dari dukungan keluarga. Dalam situasi tersebut, dukungan sosial teman sebaya menjadi sumber bantuan yang penting karena mampu memberikan rasa diterima, dipahami, dan didukung. Peneliti juga berasumsi bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa rantau, semakin baik pula kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri secara emosional dan sosial selama masa transisi perkuliahan.

Asumsi tersebut diperkuat oleh item kuesioner menunjukkan bahwa pernyataan nomor 11, yaitu “Teman di perantauan menanyakan keadaan saya jika tampak berbeda dari biasanya”, merupakan item yang paling banyak dipilih oleh responden. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang paling dominan dirasakan mahasiswa rantau adalah dukungan emosional berupa perhatian dan kepedulian dari teman sebaya, yang berperan penting dalam membantu proses adaptasi mereka di lingkungan perkuliahan.

2. *Self Efficacy* pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama

Berdasarkan Tabel 3 distribusi *self efficacy* pada mahasiswa di Universitas Widya Nusantara, menunjukkan bahwa *self efficacy* kategori rendah memiliki proporsi paling besar, yaitu sebanyak 52,1%, sedangkan *self efficacy* kategori tinggi dimiliki sebanyak 47,9%. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa mahasiswa rantau tahun pertama telah memiliki tingkat keyakinan diri yang cukup dalam menyelesaikan tugas serta menghadapi berbagai tuntutan akademik selama masa perkuliahan. Kondisi ini menggambarkan bahwa kepercayaan diri mahasiswa berada pada taraf yang cukup baik dan dapat menjadi modal penting dalam menunjang proses akademik maupun aktivitas perkuliahan lainnya.

Menurut Indah, et. al, (2022), *self efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menguasai situasi yang memengaruhi kehidupannya. Keyakinan ini memengaruhi cara individu berpikir, merasakan, bertindak, dan memotivasi diri. *Self efficacy* juga menentukan bagaimana seseorang menilai tuntutan yang dihadapi, apakah sebagai ancaman atau tantangan. Pada mahasiswa rantau, *self efficacy* yang tinggi menjadi modal penting untuk bertahan dalam menghadapi berbagai tekanan dan proses penyesuaian diri selama masa perkuliahan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Saidah, at. al, (2025) yang menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa rantau menghadapi tuntutan akademik dan proses adaptasi. Mahasiswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih mampu mengelola tugas akademik, mempertahankan motivasi belajar, serta bertahan meskipun berada jauh dari dukungan keluarga.

Peneliti berasumsi bahwa kondisi *self efficacy* yang relatif berimbang mencerminkan adanya variasi keyakinan diri mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Sebagian mahasiswa telah memiliki kepercayaan diri yang cukup kuat untuk menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan, sementara sebagian lainnya masih memerlukan penguatan dalam aspek tersebut. Peneliti juga berasumsi bahwa *self efficacy* yang berkembang dengan baik dapat

menjadi modal penting bagi mahasiswa dalam mengatur strategi belajar, mengelola tekanan akademik, serta mempertahankan motivasi selama masa perkuliahan.

Asumsi tersebut diperkuat oleh item kuesioner menunjukkan bahwa pernyataan nomor 6, yaitu “Saya dapat berusaha untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan”, merupakan pernyataan yang paling banyak dipilih oleh responden. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya untuk tetap berusaha dan mempertahankan motivasi dalam mencapai tujuan akademik. Hal tersebut mencerminkan adanya self efficacy yang cukup baik sebagai modal penting dalam menghadapi tuntutan perkuliahan dan proses adaptasi sebagai mahasiswa rantau.

3. Stres Akademik pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama

Berdasarkan Tabel 4, distribusi frekuensi stres akademik di Universitas Widya Nusantara menunjukkan bahwa tingkat stres akademik pada responden cenderung berada pada kategori rendah. Dari total 71 responden, sebanyak 85,9% termasuk dalam kategori stres akademik rendah, sedangkan 14,1% berada pada kategori stres akademik tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama umumnya berada pada tingkat yang rendah, yang menggambarkan kemampuan mahasiswa dalam beradaptasi dengan tuntutan perkuliahan serta mengelola tekanan akademik secara cukup efektif. Secara keseluruhan, kondisi ini menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa belum berada pada tingkat yang mengganggu proses pembelajaran maupun aktivitas akademik sehari-hari.

Menurut Agustina dan Deastuti, (2023), mahasiswa perantau cenderung menghadapi stres yang lebih berat dibandingkan mahasiswa yang tidak merantau karena adanya tuntutan akademik, tekanan lingkungan, serta jarak dengan keluarga. Stres akademik dapat memunculkan perubahan perilaku, emosi negatif, kecenderungan overthinking, serta keluhan fisik. Oleh karena itu, kemampuan mengelola stres menjadi faktor penting agar mahasiswa rantau dapat bertahan secara akademik dan psikologis.

Penelitian ini sejalan dengan Dwi dan Savitri, (2024) yang menyatakan bahwa mahasiswa rantau tahun pertama menghadapi berbagai tuntutan penyesuaian, mulai dari adaptasi akademik, lingkungan baru, hingga perbedaan budaya yang berpotensi memicu stres akademik. Masa transisi menuju perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran yang lebih kompleks sehingga meningkatkan risiko stres akademik.

Peneliti berasumsi bahwa rendahnya tingkat stres akademik pada responden menunjukkan kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan perkuliahan. Mayoritas mahasiswa tampak mampu mengelola beban akademik secara efektif sehingga tekanan yang muncul tidak berkembang menjadi stres yang berlebihan. Peneliti juga berasumsi bahwa kondisi ini mencerminkan kesiapan mahasiswa tingkat awal dalam menghadapi dinamika pembelajaran di perguruan tinggi.

4. Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama di Universitas Widya Nusantara

Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan tingkat stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama, berdasarkan uji *Chi-Square* dengan nilai $p = 0,001$ yang lebih kecil dari batas signifikansi 0,05. Penelitian ini menunjukkan bahwa perbedaan tingkat stres akademik berkaitan dengan besarnya dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya, di mana mahasiswa dengan dukungan sosial yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah. Selain itu, sebagian besar responden dengan dukungan sosial tinggi berada pada kategori stres akademik rendah, sehingga menegaskan peran dukungan sosial teman sebaya dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik selama masa perkuliahan.

Menurut Kristianus, (2024), Dukungan sosial teman sebaya berperan sebagai sumber daya psikologis yang membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Dukungan emosional, bantuan praktis, dan pertukaran informasi dari teman sebaya dapat menumbuhkan rasa diterima dan dipahami, sehingga mengurangi beban psikologis yang dirasakan. Bagi mahasiswa rantau tahun pertama, dukungan ini menjadi penting karena membantu mereka mengelola tuntutan akademik secara lebih adaptif dan mencegah tekanan akademik berkembang menjadi stres akademik yang berlebihan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Putri dan Nursanti, (2020) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan ketahanan akademik mahasiswa perantau, dengan nilai signifikansi $p = 0,000$. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang kuat dari teman sebaya cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan beradaptasi dengan tuntutan perkuliahan.

Temuan ini juga didukung oleh penelitian Millatana, (2024) yang menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,001$, yang berada di bawah batas signifikansi 0,05. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa mahasiswa perantau yang memperoleh dukungan sosial teman sebaya, baik berupa dukungan emosional, bantuan praktis, maupun informasi, cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah.

Peneliti berasumsi bahwa perbedaan tingkat stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama bukan merupakan suatu kebetulan, melainkan berkaitan dengan besar kecilnya dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya. Mahasiswa yang berada dalam lingkungan pertemanan yang suportif cenderung lebih mampu menghadapi tuntutan akademik karena memperoleh dukungan emosional, bantuan nyata dalam aktivitas perkuliahan, serta kesempatan untuk saling berbagi pengalaman, sehingga merasa lebih didukung secara sosial dan psikologis. Semakin kuat dukungan sosial teman sebaya yang diterima, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, karena dukungan tersebut membantu menjaga kestabilan emosional dan mendukung kemampuan mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik.

Asumsi tersebut diperkuat oleh item menunjukkan bahwa pernyataan nomor 13, yaitu “Ketika berlebihan beban (menyelesaikan banyak hal dalam satu waktu)”, merupakan pernyataan yang paling banyak dipilih responden. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa paling sering merasakan tekanan ketika menghadapi banyak tuntutan akademik secara bersamaan. Namun, sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan stres akademik berada pada kategori rendah, kondisi ini mengindikasikan bahwa mahasiswa masih mampu mengelola tekanan tersebut dengan cukup baik.

5. Hubungan *Self Efficacy* Dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama di Universitas Widya Nusantara

Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama, berdasarkan uji *Chi-Square* dengan nilai $p = 0,001$ yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik berkaitan dengan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan akademik, di mana mahasiswa dengan *self efficacy* tinggi cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah. mahasiswa dengan *self efficacy* rendah sebagian besar berada pada kategori stres akademik rendah dan tidak ditemukan responden dengan stres akademik tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa *self efficacy* berperan dalam memengaruhi respon mahasiswa terhadap tekanan akademik selama masa perkuliahan.

Menurut Rossanti dan Mudhar, (2025), *self efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk menghadapi situasi yang menantang. Individu dengan *self efficacy* tinggi cenderung mampu mengelola tekanan secara lebih efektif, memiliki kontrol diri yang lebih baik, serta memandang tuntutan akademik sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai ancaman. Dalam konteks akademik, *self efficacy* berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang membantu mahasiswa mengatur strategi belajar, mengendalikan emosi, dan mengurangi persepsi terhadap tekanan akademik, sehingga dapat menurunkan tingkat stres akademik yang dialami

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yastra, et. a., (2024) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *self efficacy* dan stres akademik dengan nilai signifikansi $p = 0,000$. Penelitian tersebut menegaskan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa dengan *self efficacy* rendah.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Zaneta, et.al, (2023) yang menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$, yang menandakan adanya hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa perantau. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan akademiknya, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Keselarasan hasil ini memperkuat bahwa *self efficacy* memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif.

Peneliti berasumsi bahwa hubungan antara *self efficacy* dan stres akademik mencerminkan peran keyakinan diri sebagai faktor internal yang memengaruhi cara mahasiswa menghadapi tuntutan akademik. Mahasiswa dengan *self efficacy* tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas, mampu mengendalikan tekanan akademik dengan lebih baik, serta memandang tuntutan perkuliahan sebagai tantangan yang dapat diatasi. mahasiswa dengan *self efficacy* yang rendah cenderung memiliki keterbatasan dalam mengelola tekanan akademik secara efektif. Kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri dapat membuat mahasiswa lebih mudah merasa terbebani oleh tuntutan perkuliahan, meskipun stres yang muncul masih berada pada tingkat ringan.

4. Kesimpulan

Dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa rantau tahun pertama cenderung berada pada kategori rendah, meskipun proporsi kategori tinggi hampir seimbang. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa belum memperoleh dukungan sosial yang optimal. Self-efficacy mahasiswa rantau tahun pertama menunjukkan variasi tingkat keyakinan diri, dengan kecenderungan sebagian mahasiswa masih berada pada kategori rendah, yang mengindikasikan perlunya penguatan kepercayaan diri dalam menghadapi tuntutan akademik. Tingkat stres akademik mahasiswa rantau tahun pertama di Universitas Widya Nusantara umumnya berada pada kategori rendah, yang menunjukkan bahwa tekanan akademik yang dialami belum berdampak signifikan terhadap aktivitas belajar. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama di Universitas Widya Nusantara. Terdapat hubungan yang signifikan antara self efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama di Universitas Widya Nusantara.

Referensi

1. Abelia, T. and R, F.D. (2025) 'Hubungan Stres Akademik Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan The Relationship Academic Stress And Learning Motivation Among Nursing Students'.
2. Agustina, M.W. and Deastuti, P.W.P. (2023) 'Hairiness Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau', pp. 34–45.
3. Ahsan Fariz, Lisna Anisa Fitriana, A.P.W.P. (2025) 'Strategi Coping Mahasiswa Semester Akhir dalam Menghadapi Stres Akademik: Studi Kasus di Universitas Pendidikan Indonesia', 4(3), pp. 173–178.
4. Arifl, R. and , Safuwani, Riza Musni, M.F.J.P. (2024) 'Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa', 2(3), pp. 649–658.
5. Aulia Ramadhany, K. et al. (2024) 'Self-Efficacy mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi', 1, pp. 43–51.
6. Auliannisa, D. (2023) 'Hubungan Self-Efficacy Dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Melakukan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)', *Bahasa dan Pendidikan*, 3(4), pp. 40–46.
7. Christanti, A. and Wati, C.L.S. (2023) 'Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau yang berdomisili di dormitory unika atma jaya', *Jurnal Psiko Edukasi*, 21(2), pp. 106–122.
8. Daulay, N. (2021) 'Motivasi Dan Kemandirian Belajar Pada Mahasiswa Baru', *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 18(1), pp. 21–35.
9. Dwi, A. and Savitri, D. (2024) 'Dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama', (246).
10. Enti Agestia, Desy Safitri and Sujarwo Sujarwo (2024) 'Adaptasi Mahasiswa Dalam Mengatasi Culture Shock Dalam Perkuliahan', *RISOMA : Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 2(4), pp. 253–264.
11. Fauzia, N., Asmaran, A. and Komalasari, S. (2021) 'Dinamika Kemandirian Mahasiswa Perantauan', *Jurnal Al-Husna*, 1(3), p. 167.
12. Febrivani, N.B. (2023) 'Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Perantau Dari Sumatera Di Pulau Jawa', *Aleph*, 87(1,2), pp. 149–200.
13. Gede Indra Jagat Satria, M.K. (2024) 'Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa Perantau', 4, pp. 2764–2775.
14. Hediati, H.D. and Nawangsari, N.A.F. (2020) 'Perilaku Adaptif Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi Universitas Airlangga', *Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA*, (2014), pp. 1–11.
15. Indah, D.W.I., Cahyani, G. and Mastuti, E. (2022) 'Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Pengaruh Self-efficacy terhadap Stres Akademik Mahasiswa Perantau pada Pembelajaran di masa Pandemi Covid-19', 2(1), pp. 789–798.
16. Kristianus Doni Baruna Marandof, D.K.S. (2024) 'Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau dari wilayah 3t daerah papua', 13(1), pp. 61–72.
17. Lailatul Afifah Ardi, Puji Gusri Handayani, Frisca Meivilona Yendi and Putriani, L. (2025) 'Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau', 13(1).
18. Maulida, R., Mangkurat, L. and Selatan, K. (2023) 'Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Homesickness yang Dialami Mahasiswa Rantau', *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 6(4), pp. 193–203.
19. Millatana, I.A. (2024) 'Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Perantauan Tahun Pertama UIN Walisongo Semarang', 01(01), pp. 72–82.
20. Naibaho, S.L. and Murniati, J. (2022) 'Dukungan sosial sebagai faktor pendukung keberhasilan adaptasi mahasiswa perantau yang tinggal di asrama Jakarta', *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10, pp. 114–130.
21. Nike, P.A. (2022) 'Hubungan Sense Of Coherence Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas', *Braz Dent J.*, 33(1), pp. 1–12.
22. Pandapotan, R. et al. (2024) 'Hubungan Antara Stres Akademik Emotional Exting Pada Mahasiswa/Mahasiswi Kedokteran Praktlinik Angkatan 2021-2023 Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya', 8(11), pp. 2019–2022.
23. Pointon-Haas, J. et al. (2024) 'A systematic review of peer support interventions for student mental health and well-being in higher education', *BJPsych Open*, 10(1), pp. 1–16.
24. Putri, W.C. and Nursanti, A. (2020) 'The Relationship Between Peer Social Support and Academic Resilience of Young Adult Migrant Students in Jakarta', 13(2), pp. 122–130.
25. Putrina, E. et al. (2024) 'Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Kemandirian Mahasiswa Rantau di Kost Latifahni Binakrida Simpang Baru Tampan Pekanbaru', 7, pp. 13682–13688.
26. Rahakratat, B., Wuisang, M. and Tendean, A.F. (2021) 'Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Keperawatan Unklab', *Klabat Journal of Nursing*, 3(2), p. 10.
27. Rossanti, T. and Mudhar, M. (2025) 'The Relationship between Self-efficacy and Academic Stress among College Students', 9(1), pp. 164–170.
28. Sahertian, E.A.E. et al. (2024) 'Efikasi Diri Akademik Sebagai Mediator Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau', *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(2), pp. 1–11.
29. Saidah, T., Sugianto, A.H. and Wahyuda, I.F. (2025) 'Academic Self-Efficacy dan Motivasi Belajar: Studi pada Mahasiswa Rantau', 16(02), pp. 17–28.

30. Saputri, V.M. and Rahayu, P.P. (2025) 'Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta The relationship between peer social support and psychological well-being of overseas students at 'Aisyiyah University Yogyakarta', 3, pp. 589–596.
 31. Siswandi, W., Caninsti, R. and Kunci, K. (2020) 'Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Perantau Tahun Pertama di Jakarta The Role Of Peer Social Support Toward Emotion Regulation of Migrated Student in the First Year in Jakarta', 8(2).
 32. Sugiyono, P.D. (2023) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, Sustainability (Switzerland)*.
 33. Vanny, F. (2022) 'Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta 1432 H / 2011 M'.
 34. Wijaya, A.D. (2024) 'Dampak Rendahnya Self Efficacy Pada Mahasiswa Tingkat Akhir : Sebuah Studi Literatur', *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 4(September), pp. 115–126.
 35. Yastra, G.F. *et al.* (2024) 'Hubungan Self Efficacy Dengan Stres Akademik Mahasiswa Perantau Luar Jawa Di Universitas Kusuma Husada Surakarta', 13, pp. 1–9.
 36. Yoga, W.A. and Defi, R.S. (2025) 'Hubungan Stres Akademik dengan Emotional Eating Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Katolik Soegijapranata', 7(2), pp. 98–107.
 37. Zahira (2022) 'Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Perilaku Prosocial pada Remaja Awal di SMP Ulul Ilmi Medan', *Skripsi* [Preprint].
 38. Zaneta Trixie Dacarent Thionat, C.H.S. (2023) 'Academic Self Efficacy Dan Academic Stress Pada Mhasiswa Merantau', *Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana*, Vol. 18. N(52), pp. 92–103.
-