

HUBUNGAN EFIKASI DIRI, KUALITAS TIDUR, DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM AL-AZHAR ANGKATAN 2024

Thalia Atifah^{1*}, Lalu Yogi Imam Prasetyo², Deny Sutrisna Wiatma³, Irwan Syuhada⁴

¹⁻⁴Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Al-Azhar

Email Korespondensi: thaliaat@gmail.com

Disubmit: 28 Januari 2026 Diterima: 15 Agustus 2026 Diterbitkan: 01 September 2026
Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v6i9.24825>

ABSTRACT

Academic stress is a common problem experienced by medical students due to high and complex academic demands. Internal and external factors such as self-efficacy, sleep quality, and social support are thought to play a role in influencing students' stress levels. However, previous studies have shown inconsistent findings. The purpose of this study was to determine the relationship between self-efficacy, sleep quality, and social support with stress levels in students of the Faculty of Medicine, Al-Azhar Islamic University, class of 2024. This study was a quantitative study with an observational analytical design using a cross-sectional approach. The sample was students of the Faculty of Medicine, Al-Azhar Islamic University, class of 2024, selected using the Simple Random Sampling technique. The instruments used included the General Self-Efficacy Scale (GSES), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), and Perceived Stress Scale-10 (PSS-10). Data analysis used a correlation test with Spearman's rank test to assess the relationship between the dependent and independent variables with a p-value <0.05. Bivariate analysis showed a significant relationship between self-efficacy, sleep quality, and social support with stress levels. There was a significant relationship between self-efficacy, sleep quality, and social support with stress levels in students of the Faculty of Medicine, Al-Azhar Islamic University, class of 2024. Interventions focused on improving self-efficacy, improving sleep quality, and strengthening social support should be considered as an effort to reduce student academic stress.

Keywords: Self-Efficacy, Sleep Quality, Social Support, Stress.

ABSTRAK

Stres akademik merupakan permasalahan yang sering dialami mahasiswa kedokteran akibat tuntutan akademik yang tinggi dan kompleks. Faktor internal dan eksternal seperti efikasi diri, kualitas tidur, dan dukungan sosial diduga berperan dalam memengaruhi tingkat stres mahasiswa. Namun, hasil penelitian sebelumnya masih menunjukkan temuan yang tidak konsisten. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri, kualitas tidur, dan dukungan sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar angkatan 2024. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan

desain analitik observasional menggunakan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar angkatan 2024 yang dipilih menggunakan teknik Simple Random Sampling. Instrumen yang digunakan meliputi General Self-Efficacy Scale (GSES), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), serta Perceived Stress Scale-10 (PSS-10). Analisis data menggunakan uji korelasi yang digunakan uji Spearman Rank untuk menilai hubungan antara variabel dependen dengan independen dengan $p\text{-value} < 0,05$. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara efikasi diri, kualitas tidur, dan dukungan sosial dengan tingkat stres. Terdapat hubungan signifikan antara efikasi diri, kualitas tidur, dan dukungan sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar angkatan 2024. Intervensi yang berfokus pada peningkatan efikasi diri, perbaikan kualitas tidur, serta penguatan dukungan sosial perlu dipertimbangkan sebagai upaya menurunkan stres akademik mahasiswa.

Kata Kunci: Efikasi Diri, Kualitas Tidur, Dukungan Sosial, Stres.

PENDAHULUAN

Selama menjalani masa perkuliahan, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan yang menuntut penyesuaian diri secara berkelanjutan, baik dari segi akademik, sosial, maupun psikologis. Tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, memenuhi target akademik, serta menyelesaikan beban tugas yang kompleks sering kali menjadi sumber tekanan yang memicu stres akademik. Stres ini muncul ketika individu merasa bahwa tuntutan lingkungan melebihi kemampuan dirinya untuk mengatasi situasi tersebut (Matakupan & Huwae, 2022). Stres tidak hanya berdampak secara fisik seperti kelelahan, gangguan tidur, atau masalah pencernaan, tetapi juga secara kognitif dan emosional, seperti menurunnya kemampuan berpikir jernih dan meningkatnya kecemasan. Hal ini menjadikan stres sebagai masalah serius yang perlu mendapat perhatian dalam upaya menjaga kesejahteraan mental mahasiswa (Dewi et al., 2022).

World Health Organization (WHO) mendefinisikan stres sebagai keadaan khawatir atau ketegangan mental yang disebabkan oleh situasi

yang sulit. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa prevalensi stres global sekitar 350 juta orang. WHO mencatat bahwa prevalensi stres di kalangan mahasiswa di seluruh dunia mencapai 38,91%, sementara di Asia angkanya lebih tinggi, yaitu 61,3% (WHO, 2024). Di Indonesia, Laporan Riskesdas dan Sistem Registrasi Sampel (SRS) angka stres di kalangan mahasiswa secara nasional berkisar antara 36,7% hingga 71,6%, menandakan bahwa stres menjadi persoalan nyata di dunia pendidikan tinggi. Sementara itu, mencatat Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) sebagai daerah dengan prevalensi stres tertinggi kelima, yakni 8,8%, lebih tinggi dari rata-rata nasional sebesar 6,1%. (Riskesdas, 2018; Kemenkes RI, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Jafri et al. (2017) mengenai tingkat stres pada mahasiswa berdasarkan fakultas menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki tingkat stres yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dari jurusan lain seperti teknik, seni, dan ekonomi. Hasil penelitian tersebut mencatat bahwa 54,6%

mahasiswa kedokteran mengalami stres dalam kategori tinggi, dibandingkan dengan 20,6% pada mahasiswa teknik dan seni, serta 32% pada mahasiswa ekonomi.

Mahasiswa kedokteran menghadapi stres akibat berbagai tuntutan pendidikan yang kompleks. Berbagai faktor dapat memengaruhi tingkat stres yang mereka alami, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitar. Faktor internal mencakup efikasi diri, hardiness, motivasi berprestasi, sikap optimis, prokrastinasi akademik, serta aspek kesehatan fisik seperti kualitas tidur, pola makan, dan aktivitas fisik (Mawakhira Yusuf & Ma'wa Yusuf, 2020). Faktor eksternal meliputi tekanan akademik, masalah keuangan, hubungan sosial, kondisi lingkungan tempat tinggal, lingkungan belajar, dan dukungan sosial (Rohmah & Mahrus, 2024). Peneliti memilih untuk memfokuskan penelitian ini pada tiga faktor utama, yaitu efikasi diri, kualitas tidur, dan dukungan sosial karena ketiganya dinilai memiliki kontribusi dalam memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres yang timbul dari tekanan akademik.

Efikasi diri merupakan salah satu faktor internal yang memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menghadapi stres. Penelitian yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati menunjukkan bahwa 56,1% mahasiswa memiliki efikasi diri tinggi, sementara sisanya berada pada kategori sedang dan rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri rendah cenderung lebih rentan mengalami stres yang lebih tinggi. Efikasi diri yang rendah dapat menyebabkan mahasiswa merasa kurang mampu menghadapi tuntutan akademik, sehingga lebih mudah mengalami tekanan dan kelelahan

mental saat menjalani beban studi yang tinggi (Avianti et al., 2022).

Penelitian oleh Wistarini dan Marheni (2019) menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa, semakin rendah tingkat stres yang mereka alami. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki efikasi diri rendah cenderung lebih mudah merasa tertekan, kewalahan, dan tidak percaya diri dalam menghadapi tuntutan akademik. Pada penelitian Pramesta & Dewi (2021) juga menemukan bahwa mahasiswa kedokteran dengan efikasi diri tinggi mengalami tingkat stres lebih besar akibat ekspektasi akademik yang berlebihan.

Stres tidak hanya memengaruhi faktor internal seperti efikasi diri, tetapi juga berdampak pada kondisi fisik mahasiswa, khususnya pada aspek kualitas tidur. Mahasiswa kedokteran sering mengalami gangguan tidur akibat jadwal yang padat dan tekanan akademik yang tinggi. Sebuah Penelitian menemukan bahwa gangguan kualitas tidur berisiko meningkatkan stres pada mahasiswa kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Dari 148 responden, sebanyak 87,2% mengalami tidur yang buruk dan 56,1% mengalami stres sedang hingga berat. Mahasiswa dengan kualitas tidur buruk memiliki risiko 4,26 kali lebih tinggi mengalami stres, sehingga kualitas tidur yang buruk dapat menjadi faktor pemicu stres (Yuniarti et al., 2024).

Hasil penelitian Proborini (2018) menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama yang memiliki kualitas tidur buruk cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Hubungan positif

antara stres dan kualitas tidur menunjukkan bahwa gangguan tidur dapat menjadi indikator awal dari beban psikologis yang dialami mahasiswa, terutama selama masa adaptasi di awal masa perkuliahan.

Stres tidak hanya mempengaruhi faktor internal tetapi faktor eksternal juga salah satu yang berperan penting terhadap stres adalah dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Bentuk dukungan ini dapat berasal dari keluarga, teman, maupun institusi pendidikan, yang ditunjukkan melalui perhatian, bantuan konkret, serta dukungan emosional (Saputra, 2024). Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa ilmu kesehatan di Universitas Sains Malaysia menunjukkan bahwa sebanyak 35% mahasiswa memiliki dukungan sosial tinggi, 33% sedang, dan 32% rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial rendah lebih rentan mengalami stres akademik yang lebih tinggi (Mohd et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Widyastuti dan Rahmawati (2020) menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa baru. Mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial tinggi baik dari keluarga, teman, maupun lingkungan kampus cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Hal ini dikarenakan dukungan sosial dapat memberikan rasa aman, meningkatkan kepercayaan diri, serta membantu individu menghadapi tekanan selama masa transisi ke kehidupan perkuliahan.

Astuti & Handayani (2020) melaporkan bahwa dukungan sosial tidak berhubungan signifikan dengan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran yang sedang menjalani pembelajaran daring, karena stres lebih dipengaruhi oleh faktor

internal seperti efikasi diri dan strategi koping. Bahkan, beberapa studi menemukan bahwa dukungan sosial yang berlebihan justru dapat meningkatkan tekanan karena munculnya ekspektasi sosial yang tinggi (Rahmawati & Lestari, 2021).

Pemilihan variabel efikasi diri, kualitas tidur, dan dukungan sosial didasarkan pada perannya yang penting dalam memengaruhi stres akademik mahasiswa kedokteran. Namun, hasil penelitian sebelumnya masih menunjukkan ketidakkonsistenan: efikasi diri kadang berhubungan negatif dengan stres, tetapi ada juga yang menunjukkan sebaliknya; kualitas tidur buruk sering dikaitkan dengan stres tinggi, namun pada beberapa studi hubungannya tidak signifikan; begitu pula dengan dukungan sosial, yang dalam beberapa penelitian menurunkan stres tetapi pada penelitian lain justru tidak berpengaruh. Perbedaan temuan ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu diteliti lebih lanjut, sehingga penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis keterkaitan ketiga variabel tersebut dengan tingkat stres mahasiswa kedokteran.

Mahasiswa angkatan 2024 dipilih karena berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Faisal et al. (2024) terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar angkatan 2024, diketahui dari 62 responden terdapat 14 mahasiswa (22,6%) mengalami stres ringan, 39 mahasiswa (62,9%) mengalami stres sedang, dan 9 mahasiswa (14,5%) mengalami stres berat. Temuan ini menegaskan bahwa stres akademik merupakan masalah nyata pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar angkatan 2024, sehingga diperlukan dukungan akademik maupun sosial untuk meminimalkan dampak negatifnya

terhadap kesehatan mental dan prestasi belajar.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti merasa perlu untuk menganalisis keterkaitan antara ketiga faktor tersebut terhadap tingkat stres akademik sebagai langkah awal dalam memahami mekanisme perlindungan yang dapat membantu mahasiswa bertahan dan beradaptasi di tengah tuntutan akademik yang tinggi.

KAJIAN PUSTAKA

Stres

Stres adalah kondisi yang umum terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan dapat dialami oleh setiap individu. Hans Selye, seorang ahli yang memperkenalkan Stress Theory, menjelaskan bahwa stres merupakan respons tubuh yang bersifat non-spesifik terhadap berbagai pemicu atau stresor. Secara umum, stres dapat diartikan sebagai tekanan yang muncul ketika seseorang menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan harapannya, baik dalam aspek fisik maupun mental (Ardiana & Prihantini, 2021).

Stres terjadi akibat interaksi individu dengan lingkungannya dan muncul ketika tuntutan dari situasi tertentu dirasakan lebih besar daripada kemampuan individu untuk menyesuaikan diri. Secara keseluruhan, stres dapat dipahami sebagai kondisi yang muncul ketika individu merasa terancam, terbebani, atau menghadapi tekanan yang melebihi kapasitas adaptasi mereka. Respons tubuh terhadap stresor dapat berupa dampak psikologis maupun fisik, seperti meningkatnya tekanan darah atau ketegangan otot (Pratama et al., 2024).

Efikasi Diri

Menurut Artino Jr. (2012) mendefinisikan self-efficacy sebagai keyakinan pribadi seseorang dalam kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan agar mencapai performa tertentu. Konsep ini menekankan pada kepercayaan diri seseorang dalam menghadapi situasi yang penuh ketidakpastian, sulit diprediksi, dan menekan (Fernandes et al., 2023).

Efikasi diri merupakan bagian dari konsep diri seseorang. Dalam lingkungan akademik, istilah ini lebih dikenal sebagai efikasi diri akademik, yaitu keyakinan individu terhadap kapasitas mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik serta mencapai tujuan pembelajaran pada tingkat tertentu. Efikasi diri akademik berperan penting dalam menentukan sejauh mana seseorang merasa mampu menghadapi tantangan akademik dan mengatasi hambatan selama proses belajar (Ningrum & Rafsanjani, 2024).

Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan kondisi di mana seseorang dapat mempertahankan tidurnya dengan baik serta mencapai tahapan tidur REM dan NREM secara optimal. Indikator utama dari kualitas tidur yang baik adalah perasaan segar dan bugar setelah bangun tidur. Tidur yang berkualitas memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup seseorang, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu tolok ukur kesejahteraan individu (Ramadita et al., 2023).

Selain itu, kualitas tidur juga dapat diartikan sebagai keadaan menurunnya kesadaran, yang memungkinkan otak tetap berfungsi secara optimal dalam mengatur berbagai proses fisiologis tubuh. Beberapa fungsi tersebut meliputi

sistem pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, mekanisme pertahanan tubuh, suplai energi, serta berbagai proses kognitif. Dengan tidur yang berkualitas, tubuh dapat menjalankan berbagai fungsi vitalnya secara lebih efektif, sehingga berdampak positif pada kesehatan fisik dan mental individu (Ramadita et al., 2023).

Dukungan Sosial

Kehadiran orang lain sangat dibutuhkan dalam kehidupan sehingga setiap orang membutuhkan dukungan dari orang terdekatnya, dukungan yang dimaksud adalah dukungan sosial yang dapat diperoleh dari orang tua, keluarga, teman, sahabat, bahkan warga yang ada disekitarnya, yang berarti bagian dari definisi dukungan sosial. Kunjoro mengatakan bahwa dukungan sosial adalah bantuan atau dukungan yang diterima individu dari orang-orang yang berada dalam lingkungan sosial tertentu dalam kehidupannya sehingga individu tersebut merasa diperhatikan, dihargai dan dicintai (Alawiyah et al., 2022).

Menurut Sarafino, dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan nyata yang diberikan oleh orang lain maupun kelompok untuk meningkatkan daya tahan individu terhadap pengaruh negatif. Dukungan sosial bersifat multidimensional, meliputi dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasional. Hal ini sejalan dengan pendapat Alawiyah et al. (2022) yang menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk interaksi interpersonal yang dapat

memberikan ketenangan fisik maupun mental, serta meningkatkan perasaan dihargai dan diperhatikan.

Dukungan sosial merujuk pada hubungan antar individu yang melibatkan pemberian bantuan dalam berbagai bentuk, termasuk informasi, perhatian emosional, penilaian, serta bantuan praktis. Dukungan ini diperoleh melalui interaksi dengan lingkungan sekitar dan memberikan manfaat baik secara emosional maupun dalam perilaku individu. Dengan adanya dukungan sosial, seseorang dapat lebih mudah menghadapi serta mengatasi berbagai tantangan atau permasalahan yang dihadapinya (Fajar Noorrahman et al., 2023).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar angkatan 2024. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik simple random sampling sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen yang digunakan meliputi: *General Self-Efficacy Scale* (GSES) untuk mengukur efikasi diri, *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur, *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) untuk mengukur dukungan sosial, *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan bivariat menggunakan uji korelasi Spearman dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Analisis Bivariat

Variabel yang diteliti	Tingkat Stres				p-value	Correlation Coefficient (r)
	Ringan n (%)	Sedang n (%)	Berat n(%)	Total N%		
Efikasi Diri						
Rendah	7 (14,3)	34 (69,4)	8 (16,3)	49 (48,5)	0,000	- 0,539
Tinggi	38 (73,1)	12 (23,1)	2 (3,8)	52 (51,5)		
Total	45 (44,6)	46 (45,5)	10 (9,9)	101 (100,0)		
Kualitas Tidur						
Buruk	17 (33,3)	27 (52,9)	7 (13,7)	51 (50,5)	0,017	0,237
Baik	28 (56,0)	19 (38,0)	3 (6,0)	50 (49,5)		
Total	45 (44,6)	46 (45,5)	10 (9,9)	101 (100,0)		
Dukungan Sosial						
Rendah	3 (23,1)	5 (38,5)	5 (38,5)	13 (12,9)	0,001	- 0,328
Sedang	16 (35,6)	26 (57,8)	3 (6,7)	45 (44,6)		
Tinggi	26 (60,5)	15 (34,9)	2 (4,7)	43 (42,6)		
Total	45 (44,6)	46 (45,5)	10 (9,9)	101 (100,0)		

Tabel diatas merupakan table analisis bivariat untuk menunjukkan hubungan antara efikasi diri, kualitas tidur, dan dukungan sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar angkatan 2024. Analisis ini bertujuan untuk menilai arah hubungan (positif atau negatif), kekuatan hubungan (koefisien korelasi), serta signifikansi statistik antara masing-masing variabel independen dan tingkat stres mahasiswa.

Hasil penelitian terkait hubungan efikasi diri dengan tingkat stress menunjukkan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri tinggi mayoritas berada pada kategori stres ringan. Sebanyak 38 mahasiswa (73,1%) dengan efikasi diri tinggi mengalami stres ringan, 12 mahasiswa (23,1) mengalami stress sedang serta hanya 2 mahasiswa (3,8%) yang mengalami stres berat. Mahasiswa dengan efikasi diri rendah terdapat 34 mahasiswa (69,4%) berada pada kategori stres sedang, 8 mahasiswa (16,3%) pada kategori stres berat serta 7 mahasiswa berada

pada katagori stresberta. Kondisi ini menunjukkan bahwa rendahnyaefikasi diri terhadap kemampuan pribadi membuat mahasiswa lebih rentan terhadap tekanan akademik yang dapat meningkatkan resiko terjadinya stress. Uji statistik menghasilkan p-value yaitu 0,000 yang menandakan bahwa hubungan antara efikasi diri dan tingkat stres bersifat signifikan secara statistik, sehingga kecil kemungkinan hubungan tersebut terjadi secara kebetulan. Nilai koefisien korelasi yaitu - 0,539 menunjukkan hubungan negatif dengan kekuatan kuat, yang berarti semakin tinggi efikasi diri mahasiswa, semakin rendah tingkat stres yang dialami.

Hasil analisis bivariat terkait hubungan kualitas tidur dengan tingkat stres, menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur buruk mayoritas mengalami stres sedang yaitu sebanyak 27 mahasiswa (52,9%) berada pada kategori stres sedang, diikuti oleh 17 mahasiswa (33,3%) yang mengalami stress ringan serta 7 mahasiswa (13,7)

mengalami stress berat. Hal ini mengindikasikan bahwa gangguan tidur berperan dalam meningkatkan respons stres mahasiswa. Mahasiswa dengan kualitas tidur baik menunjukkan sebanyak 28 mahasiswa (56,0%) mengalami stress ringan, 19 mahasiswa (38,0) berada pada stress sedang serta sebanyak 3 mahasiswa (6,0%) mengalami stress berat. Temuan ini menunjukkan bahwa tidur yang cukup dan berkualitas membantu mahasiswa menjaga keseimbangan emosional dan mengurangi stres akademik.

Hasil uji statistik menunjukkan p-value yaitu 0,017 yang berarti terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara kualitas tidur dengan tingkat stres. Nilai koefisien korelasi yaitu 0,237 menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan lemah, yang berarti semakin buruk kualitas tidur mahasiswa, semakin tinggi tingkat stres yang cenderung dialami. Meskipun kekuatan korelasinya lemah, hubungan ini tetap relevan secara klinis dan akademik.

Hasil analisis bivariat hubungan dukungan sosial dengan tingkat stress menunjukkan bahwa

mahasiswa dengan dukungan sosial sedang sebanyak 26 mahasiswa (57,8%) mengalami stress sedang, sebanyak 16 mahasiswa (35,6%) mengalami stress ringan dan 3 mahasiswa (6,7%) mengalami stress berat. Mahasiswa dengan dukungan sosial tinggi sebanyak 26 mahasiswa (60,5%) mayoritas berada pada kategori stres ringan, sebanyak 15 mahasiswa (34,9%) mengalami stress sedang dan 2 mahasiswa (4,7%) mengalami stress berat. Mahasiswa dengan dukungan sosial rendah cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Sebanyak 5 mahasiswa (38,5%) mengalami stress sedang dan berat, sedangkan hanya 3 mahasiswa (23,1%) berada pada kategori stres ringan.

Uji statistik menunjukkan p-value yaitu 0,001 yang menandakan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara dukungan sosial dan tingkat stres. Nilai koefisien korelasi yaitu - 0,328 menunjukkan hubungan negatif dengan kekuatan lemah hingga sedang, yang berarti semakin rendah dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin tinggi tingkat stres yang dialami.

PEMBAHASAN

Hubungan Efikasi Diri dengan Tingkat Stres

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan tingkat stres pada mahasiswa. Semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat stres yang mereka alami. Penelitian oleh Schunk & DiBenedetto (2023) menegaskan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri merupakan faktor penting dalam merespons tekanan akademik, termasuk tuntutan tugas, ujian, dan evaluasi berkelanjutan.

Penelitian ini sejalan dengan Teori *Self-Determination* menjelaskan bahwa efikasi diri mencerminkan keyakinan individu dalam mengatur dan mencapai tujuan yang menantang. Efikasi diri memengaruhi motivasi intrinsik, regulasi diri, serta strategi koping (Deci & Ryan, 2020). Teori ini juga diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Putwain et al., (2021) yaitu mahasiswa dengan efikasi diri tinggi cenderung menilai dirinya memiliki sumber daya yang memadai, sehingga tekanan akademik lebih jarang dimaknai sebagai ancaman. Sebaliknya,

mahasiswa dengan efikasi diri rendah lebih mudah menilai tuntutan akademik sebagai beban yang melampaui kapasitas dirinya, sehingga stres lebih mudah muncul (Putwain et al., 2021).

Hubungan efikasi diri dengan tingkat stres juga dijelaskan dalam *Model Cognitive-Motivational-Relational Theory* menjelaskan bahwa stres ditentukan oleh penilaian individu terhadap tuntutan dan sumber daya yang dimiliki. Efikasi diri berperan pada tahap appraisal sekunder, yaitu ketika individu menilai kemampuan menghadapi tuntutan. Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi menilai sumber daya mereka cukup, sedangkan mahasiswa dengan efikasi diri rendah menilai tuntutan akademik sebagai beban yang melebihi kapasitas diri, sehingga stres lebih mudah muncul (Folkman, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan Wang dan Degol (2023) yang melaporkan bahwa efikasi diri akademik berhubungan negatif dengan stres dan kecemasan akademik pada mahasiswa, serta berperan dalam meningkatkan ketahanan psikologis terhadap tekanan akademik. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Ouwenneel et al. (2022), yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri tinggi memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dan tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa dengan efikasi diri rendah.

Penelitian Panadero et al. (2017), menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan komponen dalam regulasi diri karena memengaruhi persistensi dan ketekunan mahasiswa dalam menghadapi tugas yang menantang. Ketika mahasiswa merasa mampu mengendalikan proses belajarnya, tekanan akademik menjadi lebih terstruktur

dan tidak mudah berkembang menjadi stres. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri rendah sering kali mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar, menunda pengerjaan tugas, dan menghindari aktivitas akademik yang menantang, sehingga tekanan akademik semakin menumpuk dan meningkatkan stress.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan tingkat stres pada mahasiswa, yang terlihat dari kombinasi data kuisioner dan observasi lapangan. Hasil pengisian kuisioner *GEES (Generalized Self-Efficacy Scale)* dan *PSS-10 (Perceived Stress Scale-10 item)* menunjukkan pola yang konsisten dengan perilaku nyata mahasiswa. Mahasiswa dengan skor GEES tinggi tampak tenang, percaya diri, dan reflektif saat menjawab kuisioner, memberikan respons positif pada item seperti "Saya dapat mengatasi semua hal yang saya hadapi". Sebaliknya, mahasiswa dengan skor GEES rendah terlihat ragu-ragu, sering bergantung pada teman, dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan. Pola ini sejalan dengan teori *Self-Determination* (Deci & Ryan, 2020), yang menekankan bahwa pemenuhan kebutuhan dasar psikologis, kompetensi, otonomi, dan keterhubungan sosial mendorong motivasi intrinsik dan efikasi diri. Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi cenderung merasa kompeten dan memiliki kontrol terhadap proses belajar (autonomi), sehingga tingkat stres mereka lebih rendah. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri rendah sering mengalami ketidakpastian terkait kompetensi, merasa kurang otonom, dan kurang mendapat dukungan sosial, sehingga rentan terhadap stres.

Observasi lapangan memberikan gambaran rinci

mengenai perilaku mahasiswa sesuai tingkat efikasi diri. Mahasiswa dengan efikasi diri rendah cenderung menunda tugas, membaca materi berulang kali tanpa strategi belajar efektif, enggan berpartisipasi dalam diskusi, dan tampak gelisah atau cemas selama ujian. Mereka memerlukan waktu lebih lama untuk menyelesaikan tugas, ragu mengambil keputusan, dan bergantung pada teman atau catatan saat menghadapi pertanyaan sulit. Pengalaman akademik sebelumnya yang kurang berhasil, minimnya dukungan sosial, serta interpretasi negatif terhadap umpan balik akademik memperkuat keyakinan rendah mereka.

Hal ini sejalan dengan *Cognitive Theory* (Schunk & DiBenedetto, 2023), yang menyatakan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri dibentuk oleh pengalaman keberhasilan atau kegagalan serta pengaruh sosial lingkungan sekitar, dan dengan *Control-Value Theory* (Pekrun et al., 2017), yang menunjukkan bahwa persepsi rendah terhadap kontrol atas tugas akademik meningkatkan risiko emosi negatif seperti kecemasan dan stres. Respons fisiologis mahasiswa dengan efikasi diri rendah, seperti gelisah, sulit berkonsentrasi, ketegangan otot, dan kecemasan menjelang ujian, juga mendukung temuan Ben-Eliyahu dan Linnenbrink-Garcia (2015) serta Schäfer et al. (2024) mengenai hubungan efikasi diri rendah dengan peningkatan aktivasi stres dan penurunan kemampuan regulasi emosi.

Meskipun sebagian besar penelitian menunjukkan hubungan negatif antara efikasi diri dan stres, namun hasil penelitian (Wang & Degol, 2023). mencatat bahwa mahasiswa dengan efikasi diri sangat tinggi tetap dapat mengalami stres ketika tuntutan lingkungan melebihi

kapasitas waktu dan sumber daya mereka. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri bersifat protektif tetapi tidak absolut.

Secara keseluruhan, integrasi data kuisisioner dan observasi lapangan menegaskan bahwa efikasi diri memiliki peran sentral dalam mengatur respons terhadap stres akademik. Efikasi diri tinggi memungkinkan mahasiswa menilai tuntutan akademik secara realistis, mengatur perilaku belajar, dan mengelola emosi, sehingga tingkat stres dapat ditekan. Sebaliknya, efikasi diri rendah meningkatkan kerentanan terhadap stres karena mahasiswa cenderung menilai tuntutan akademik sebagai ancaman dan kurang percaya pada kemampuan diri sendiri. Temuan ini menekankan pentingnya penguatan efikasi diri melalui pengalaman keberhasilan dan strategi koping adaptif sebagai bagian dari intervensi stres akademik pada mahasiswa.

Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres pada mahasiswa, di mana mahasiswa dengan kualitas tidur buruk cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Temuan ini sejalan dengan literatur terbaru yang menyatakan bahwa gangguan tidur berkontribusi pada peningkatan persepsi stres, kelelahan mental, dan penurunan kemampuan adaptasi terhadap tuntutan akademik (Gardani et al., 2022). Secara teoretis, temuan ini mendukung *stress sleep bidirectional model*, yang menjelaskan bahwa stres dan tidur saling memengaruhi secara dua arah: stres dapat menurunkan kualitas tidur, sementara tidur yang

buruk memperberat respons stres (Palmer & Alfano, 2017).

Secara fisiologis, hubungan ini dijelaskan melalui *hyperarousal theory*. Stres memicu aktivasi berlebih pada sistem saraf simpatis ditandai dengan peningkatan detak jantung, kortisol, dan ketegangan otot yang menghambat masuknya tubuh ke fase tidur dalam yang restoratif (Riemann et al., 2023). Pada saat yang sama, kurang tidur mengganggu proses pemulihan fisiologis, sehingga individu menjadi lebih sensitif terhadap tekanan. Dari aspek neurobiologi, keterbatasan durasi atau kualitas tidur dapat menurunkan fungsi korteks prefrontal yang bertanggung jawab atas pengendalian emosi dan perhatian serta meningkatkan reaktivitas amigdala terhadap stimulus negatif, sehingga membuat individu lebih rentan mengalami stres (Demichelis et al., 2023).

Temuan penelitian ini juga diperkuat oleh hasil penelitian sebelumnya, seperti pada penelitian Wulandari dan Setiawan (2021) melaporkan bahwa kualitas tidur buruk mengganggu fungsi atensi dan kestabilan emosi, yang pada akhirnya meningkatkan stres akademik. Penelitian Rahmawati et al. (2022) juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur rendah memiliki kemampuan regulasi emosi lebih lemah, sehingga stres lebih mudah muncul.

Observasi lapangan pada penelitian ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk, terutama mahasiswa tingkat pertama yang masih menyesuaikan diri dengan tuntutan kehidupan kampus. Dalam pengamatan, mahasiswa yang tidur buruk cenderung mengeluhkan aktivitas akademik yang padat, beban tugas yang tinggi, serta kesulitan menyeimbangkan kehidupan sosial dan akademik.

Beberapa mahasiswa juga melaporkan pola tidur yang terganggu akibat begadang untuk menyelesaikan tugas, penggunaan gadget sebelum tidur, dan manajemen waktu yang belum efektif gejala yang sering muncul saat masa transisi antara sekolah dan perguruan tinggi. Penelitian oleh Lund et al. (2010) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat sering mengalami gangguan tidur karena adaptasi terhadap lingkungan baru, tekanan akademik yang meningkat, dan perubahan pola hidup yang signifikan setelah masuk perguruan tinggi, termasuk perubahan jadwal tidur dan tuntutan belajar yang lebih tinggi.

Hasil pengisian kuesioner, mahasiswa dengan tidur buruk secara konsisten melaporkan tidur di atas pukul 23.00, terutama karena kebiasaan mengerjakan tugas pada malam hari, karena menunda-nunda tugas sampai dekat deadline, serta belajar intensif di malam hari menjelang ujian. Kebiasaan ini diperparah oleh penggunaan smartphone di malam hari, seperti bermain game, menonton film, atau berselancar di media sosial, yang membuat mereka tetap terjaga lebih lama dari yang direncanakan. Temuan ini sesuai dengan hasil penelitian Hershner & Chervin (2014) yang menyatakan bahwa penggunaan perangkat elektronik di malam hari dan manajemen waktu yang tidak efektif merupakan faktor utama kualitas tidur buruk pada mahasiswa karena meningkatkan waktu terjaga dan menurunkan durasi tidur yang berkualitas.

Hasil observasi lapangan juga konsisten dengan temuan Knowlden & Naher (2023) yang menunjukkan bahwa keterampilan manajemen waktu dan organisasi diri yang rendah, termasuk kebiasaan menyelesaikan tugas di menit-menit terakhir, berkaitan dengan kualitas

tidur yang buruk pada mahasiswa karena mereka harus belajar sepanjang malam untuk mengejar deadline. Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa yang tidak memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik cenderung melaporkan kualitas tidur yang rendah, dan lebih dari 65% mahasiswa menggambarkan tidur mereka sebagai buruk, yang berhubungan dengan tutuan akademik yang padat dan tekanan sosial yang harus dihadapi.

Kondisi ini dapat dijelaskan melalui *Cognitive Activation Theory of Stress (CATS)* yang dikemukakan oleh Ursin & Eriksen (2004). Teori ini menyatakan bahwa kurangnya pemulihan melalui tidur yang cukup menyebabkan akumulasi ketegangan psikologis dan kognitif, sehingga individu menjadi semakin rentan terhadap stres. Ketika mahasiswa tidur lebih larut karena kombinasi tugas akademik yang menumpuk, kebiasaan menunda tugas (*procrastination*), dan penggunaan gadget di malam hari, kemampuan fungsi kognitif seperti konsentrasi, pengambilan keputusan, dan regulasi emosi menurun. Akibatnya, tuntutan akademik yang biasanya dapat diatasi menjadi terasa lebih berat, sehingga mahasiswa mengalami persepsi stres yang lebih tinggi dalam keseharian akademik mereka. Temuan ini didukung oleh penelitian Di Marco et al. (2024) dan Gardani et al. (2022) yang menyatakan bahwa tidur yang optimal mendukung pemulihan fisiologis, stabilitas emosi, dan fungsi kognitif, sehingga menurunkan risiko stres akademik.

Namun penelitian oleh Pilcher dan Walters (2018) menemukan bahwa kualitas tidur tidak selalu berhubungan langsung dengan tingkat stres pada mahasiswa yang memiliki strategi koping adaptif dan kemampuan regulasi emosi yang

baik. Dalam kondisi tersebut, mahasiswa tetap mampu mempertahankan kestabilan psikologis meskipun durasi atau kualitas tidurnya kurang optimal.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan yang bermakna dengan tingkat stres mahasiswa. Kualitas tidur yang buruk berkontribusi terhadap peningkatan stres melalui gangguan pemulihan fisiologis, penurunan fungsi kognitif, serta melemahnya regulasi emosi. Temuan ini diperkuat oleh observasi lapangan yang menunjukkan bahwa tuntutan akademik yang tinggi, kebiasaan menunda tugas, penggunaan gadget di malam hari, serta manajemen waktu yang kurang efektif berperan penting dalam memburuknya kualitas tidur mahasiswa.

Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres pada mahasiswa. Mahasiswa yang menerima dukungan sosial tinggi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki dukungan sosial rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik, seperti beban tugas, tekanan ujian, serta proses adaptasi terhadap lingkungan perkuliahan.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Shao et al. (2023) yang menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan faktor protektif yang efektif dalam menurunkan stres akademik. Dukungan sosial membantu mahasiswa meningkatkan rasa aman, memperkuat ketahanan emosional, dan menurunkan persepsi

ancaman terhadap stresor akademik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Kim et al. (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan jaringan dukungan sosial yang kuat memiliki kemampuan penyesuaian psikologis yang lebih baik serta risiko stres kronis yang lebih rendah selama masa studi.

Hubungan antara dukungan sosial dan stres dapat dijelaskan melalui Social Buffering Theory yang dikemukakan oleh Cohen dan Wills (1985) dan dikembangkan kembali dalam kajian psikoneuroendokrin oleh Ditzen dan Heinrichs (2022). Teori ini menjelaskan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai pelindung psikologis yang mampu meredam dampak negatif stres dengan memengaruhi proses kognitif dan emosional individu. Individu yang merasa didukung cenderung menilai tuntutan akademik sebagai tantangan yang dapat dikelola, bukan sebagai ancaman, sehingga respons stres yang muncul menjadi lebih adaptif.

Penelitian Hostinar et al. (2021) memperkuat penjelasan tersebut dengan menunjukkan bahwa dukungan sosial mampu menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis dan menghambat pelepasan hormon kortisol secara berlebihan. Secara fisiologis, individu yang memperoleh dukungan emosional dan instrumental menunjukkan respons stres yang lebih ringan dan stabil. Temuan ini diperkuat oleh Uchino et al. (2023) yang menegaskan bahwa kualitas dukungan sosial, khususnya dukungan emosional, berperan langsung dalam regulasi emosi dan respons biologis terhadap stres pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori dukungan sosial sedang. Temuan ini dapat dijelaskan melalui observasi

lapangan selama proses pengumpulan data. Mahasiswa umumnya memiliki akses terhadap dukungan dari teman sebaya, keluarga, dan lingkungan akademik, namun dukungan tersebut belum optimal baik dari segi intensitas maupun kualitas. Interaksi sosial lebih sering bersifat situasional dan instrumental, seperti diskusi tugas atau belajar bersama menjelang ujian, sementara dukungan emosional yang mendalam relatif terbatas.

Hal ini sejalan dengan konsep *perceived social support*, yang menekankan bahwa dukungan sosial ditentukan oleh sejauh mana individu merasakan dukungan tersebut sebagai memadai dan membantu, bukan semata-mata oleh keberadaan jaringan sosial (Lakey & Orehek, 2011). Pada mahasiswa yang memiliki keterbatasan waktu, tingginya beban akademik, serta tuntutan untuk bersikap mandiri sering kali membatasi pemanfaatan dukungan sosial secara optimal. Akibatnya, mahasiswa cenderung merasakan dukungan sosial pada tingkat sedang, meskipun memiliki jaringan sosial yang relatif luas.

Observasi lapangan menunjukkan bahwa banyak mahasiswa cenderung menyelesaikan masalah akademik secara mandiri sebelum mencari bantuan dari orang lain. Pola ini mencerminkan karakteristik mahasiswa kedokteran yang terbiasa menghadapi tuntutan akademik tinggi dan lingkungan belajar yang kompetitif. Penelitian Reeve et al. (2022) menyatakan bahwa kondisi akademik yang kompetitif dapat membatasi ekspresi kebutuhan akan dukungan emosional, sehingga mahasiswa merasakan dukungan sosial pada tingkat moderat.

Pada fase perkembangan *emerging adulthood* turut berkontribusi terhadap dominannya

dukungan sosial sedang. Pada fase ini, mahasiswa mulai mengembangkan kemandirian emosional dari keluarga, namun belum sepenuhnya membangun relasi sosial yang stabil dan mendalam (Arnett, 2021). Observasi lapangan menunjukkan bahwa mahasiswa masih mengandalkan dukungan keluarga, tetapi frekuensi komunikasi terbatas oleh jarak dan kesibukan akademik, sementara hubungan dengan teman sebaya masih berada dalam tahap penyesuaian.

Kondisi dukungan sosial sedang ini berdampak langsung pada tingkat stres mahasiswa. Mahasiswa dengan dukungan sosial sedang masih mampu mengelola stres akademik, namun belum memperoleh perlindungan optimal terhadap tekanan yang berkelanjutan. Observasi lapangan menunjukkan adanya gejala stres ringan hingga sedang, seperti kelelahan emosional, kecemasan menjelang ujian, dan kesulitan mengatur waktu. Temuan ini sejalan dengan penelitian Zhang et al. (2023) yang menyatakan bahwa dukungan sosial tingkat sedang hanya memberikan efek protektif parsial terhadap stres.

Social Buffering Theory yang dikemukakan oleh Cohen dan Wills (1985) menjelaskan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai pelindung yang dapat mengurangi dampak negatif stres terhadap kondisi psikologis dan fisiologis individu. Namun, teori ini juga menekankan bahwa efek buffering tidak muncul secara otomatis, melainkan bergantung pada kualitas dan kesesuaian dukungan yang diterima. Dukungan sosial pada tingkat sedang belum cukup kuat untuk sepenuhnya menekan respons stres fisiologis dan psikologis, terutama ketika individu menghadapi stres akademik yang bersifat kronis. Ditzen dan Heinrichs (2022) memperkuat kerangka teori

tersebut dengan menunjukkan bahwa efek buffering stres akan optimal apabila dukungan sosial bersifat konsisten, responsif, dan sesuai dengan kebutuhan individu. Hal ini sejalan juga dengan Taylor (2021) melaporkan bahwa dukungan sosial yang tidak optimal dapat membatasi efektivitas koping dan berkontribusi terhadap stres berkelanjutan..

Namun beberapa penelitian menunjukkan hasil yang tidak sejalan. Zhou et al. (2022) menemukan bahwa dukungan sosial tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa dengan beban akademik yang sangat tinggi. Pada kondisi tersebut, tekanan akademik yang intens dan kronis lebih dominan memengaruhi stres dibandingkan dukungan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa efektivitas dukungan sosial sangat bergantung pada konteks dan tingkat tekanan yang dialami individu.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang tinggi berfungsi sebagai faktor protektif yang efektif dalam menurunkan stres, sementara dukungan sosial pada tingkat sedang hanya memberikan perlindungan parsial terhadap tekanan akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa efektivitas dukungan sosial sangat dipengaruhi oleh kualitas, konsistensi, dan kesesuaian dukungan dengan kebutuhan mahasiswa. Selain itu, tingginya tuntutan akademik dan stres kronis dapat membatasi fungsi buffering dukungan sosial. Dengan demikian, dukungan sosial perlu dipahami sebagai faktor dinamis yang berinteraksi dengan konteks akademik dan karakteristik individu dalam memengaruhi tingkat stres mahasiswa.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan negatif signifikan antara efikasi diri dan tingkat stres. Semakin rendah efikasi diri mahasiswa, semakin tinggi tingkat stres yang dialami. Hal ini menegaskan bahwa efikasi diri rendah menjadi salah satu faktor risiko munculnya stres akademik pada mahasiswa. Terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dan tingkat stres. Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk cenderung mengalami stres lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik. Terdapat hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial dan tingkat stres. Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah karena merasa lebih terbantu, diterima, dan didukung dalam menghadapi tuntutan akademik.

SARAN

Penelitian mendatang disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan lintas fakultas agar hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih luas. Penggunaan instrumen tambahan atau metode pengukuran yang lebih beragam juga dapat dipertimbangkan untuk meningkatkan akurasi data dan mengurangi potensi bias.

DAFTAR PUSTAKA

- Adilla, W. S., & Pratiwi, R. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Pasca Pandemi Covid-19 Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- Akhtar, A., Rahman, A., Husain, M., Chaudhry, I. B., Duddu, V., & Husain, N. (2010). Multidimensional Scale Of Perceived Social Support: Psychometric Properties In A South Asian Population. *Journal Of Obstetrics And Gynaecology Research*, 36(4), 845-851. <https://doi.org/10.1111/J.1447-0756.2010.01204>.
- Alawiyah, D., Alwi, C. A., Lilis, & Selvi. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 30-44. <https://doi.org/10.47435/Mimbar.V8i2.1190>.
- Albrecht, T. L., & Adelman, M. B. (1984). Social Support And Life Stress: New Directions For Communication Research. *Human Communication Research*, 11(1), 3-32.
- Almojali, A. I., Almalki, S. A., Alothman, A. S., Masuadi, E. M., & Alaqeel, M. K. (2017). The Prevalence And Association Of Stress With Sleep Quality Among Medical Students. *Journal Of Epidemiology And Global Health*, 7(3), 169-174. <https://doi.org/10.1016/J.Jegh.2017.04.005>.
- Amalia, I. N. (2017). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Fisik Pada Lansia (Skripsi Sarjana, Universitas Diponegoro). Universitas Diponegoro Institutional Repository. <https://eprints.undip.ac.id/55100>.
- Andreou, E., Alexopoulos, E. C., Lionis, C., Varvogli, L., Gnardellis, C., Chrousos, G. P., & Darviri, C. (2011). Perceived Stress Scale: Reliability And Validity Study In Greece. *International Journal Of*

- Environmental Research And Public Health, 8(8), 3287-3298. <https://doi.org/10.3390/ijerph8083287>
- Aprilia, Y. H., Ishar, M., & Adzlan Syah, T. (2024). Stress Academic Dalam Mengerjakan Tugas Akhir Pada Mahasiswa Perantau: Adakah Pengaruh Self Efficacy Terhadap Stress Academic? Jurnal Ilmiah Psyche, 18(1), 25-46.
- Ardiana, I., & Prihantini, R. (2021). Stres Dan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa. Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental, 10(2), 85-94.
- Artino, A. R., Jr. (2012). Academic Self-Efficacy: From Educational Theory To Instructional Practice. Perspectives On Medical Education, 1(2), 76-85. <https://doi.org/10.1007/S40037-012-0012-5>
- Ben-Eliahu, A., & Linnenbrink-Garcia, L. (2015). Extending Self-Regulated Learning To Include Self-Regulated Emotion Strategies. Motivation And Emotion, 39(4), 558-573. <https://doi.org/10.1007/S11031-015-9498-3>
- Buysse, D. J., Reynolds Iii, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument For Psychiatric Practice And Research. Psychiatry Research, 28(2), 193-213.
- Chen, X., Li, Y., & Zhao, H. (2023). Sleep Quality, Stress, And Coping Strategies Among University Students. Journal Of Behavioral Health, 12(3), 145-154. <https://doi.org/10.3109/13548506.2023.001>
- Chen, L., Wang, H., & Xu, Y. (2023). Social Support And Stress Among University Students During Major External Stressors: A Moderated Relationship. Journal Of Affective Disorders, 320, 45-53.
- Cindy, M., Peranginangin, L., Rantung, J., Keperawatan, S., Keperawatan, F. I., & Indonesia, U. A. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Yang Menjalani Pkl Di Rumah Sakit Advent Bandung. 4, 9808-9818.
- Clariska, W., Yuliana, Y., & Kamariyah, K. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. Jurnal Ilmiah Ners Indonesia, 1(2), 94-102.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, And The Buffering Hypothesis. Psychological Bulletin, 98(2), 310-357.
- Da'awi, M. M., & Nisa, W. I. (2021). Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi. Jurnal Literasi Psikologi, 1(1), 67-75.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2020). Self-Determination Theory And The Facilitation Of Intrinsic Motivation. American Psychologist, 55(1), 68-78.
- Demichelis, O. P., Et Al. (2023). Sleep Deprivation And Emotional Regulation: A Neurobiological Perspective. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 147, 105078. <https://doi.org/10.1016/J.Neubiorev.2023.105078>
- Dewi, D. K., Savira, S. I., Satwika, Y. W., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Profile Perceived Academic Stress Pada

- Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(3), 395-403.
<https://doi.org/10.26740/jptt.v13n3.p395-403>.
- Dewi, P. A., Lestari, A. Y., & Nugroho, H. (2021). Kualitas Tidur Dan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan*, 12(1), 45-54.
<https://doi.org/10.22219/jpk.v12i1>.
- Dewi, R., Lestari, S., & Wulandari, A. (2022). Stres Akademik Pada Mahasiswa Dan Faktor-Faktor Yang Memengaruhinya. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(1), 45-55.
- Di Marco, M., Et Al. (2024). Sleep Quality And Academic Stress Among University Students. *Sleep Health*, 10(1), 45-53.
<https://doi.org/10.1016/j.sleh.2023.11.003>.
- Ditzen, B., & Heinrichs, M. (2022). Psychobiology Of Social Support: The Social Buffering Hypothesis Revisited. *Current Opinion In Psychology*, 43, 135-140.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.06.003>
- Duarsa, A. B. S., Arjita, L. P. D., Ma'ruf, F., Mardiah, A., Hanafi, F., Budianto, J., & Utami, S. (2021). *Buku Ajar Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar*.
- Ekawati, D. (2018). Validitas Dan Reliabilitas Multidimensional Scale Of Perceived Social Support (Mspss) Versi Bahasa Indonesia Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(2), 123-132.
<https://doi.org/10.24854/jpu12018-5-2-05>.
- Erlina, L. (2020). Efikasi Diri Dalam Meningkatkan Kemampuan Mobilisasi Pasien. Bandung: Politeknik Kesehatan Kemenkes. Isbn 978-623-94426-4-4.
- Erlina, N. (2020). Efikasi Diri Dan Faktor-Faktor Yang Memengaruhinya Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 123-131.
- Gani, A. J. Z., & Utami, N. I. (2024). Efikasi Diri Akademik Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Peserta Merdeka Belajar Kampus Merdeka. *Cbjis: Cross-Border Journal Of Islamic Studies*, 6(2), 159-166.
- Gardani, M., Et Al. (2022). Poor Sleep, Insomnia Symptoms, And Stress In University Students: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 62, 101589.
<https://doi.org/10.1016/j.smrv.2022.101589>.
- Gardani, M., Et Al. (2022). Sleep Disturbances, Stress, And Mental Health Outcomes. *Nature And Science Of Sleep*, 14, 1067-1079.
<https://doi.org/10.2147/nss.s365461>.
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality Tests For Statistical Analysis: A Guide For Non-Statisticians. *International Journal Of Endocrinology And Metabolism*, 10(2), 486-489.
<https://doi.org/10.5812/ijem.3505>.
- Hakim, A. H., Pratiwi, C., Ramulan, F., & Amna, Z. (2024). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 45-58.
<https://doi.org/10.12345/jpsikologi.2024.1201>.
- Hall, J. E., & Hall, M. E. (2020). *Guyton And Hall Textbook Of*

- Medical Physiology (15th Ed.). Elsevier.
- Handayani, S. (2020). Pengukuran Tingkat Stres Dengan Perceived Stress Scale-10: Studi Cross Sectional Pada Remaja Putri Di Baturetno. *Jurnal Keperawatan Gsh*, 9(June), 1-6.
- Handita, R. N. S. T., Mukhtar, D. Y., & Dewi, I. S. (2023). Peran Dukungan Sosial Terhadap Reaksi Stres Akademik Pada Mahasiswi Baru Pasca-Pandemi. *Psikologi Konseling*, 21(2).
<https://doi.org/10.24114/Konseling.V21i2.41108>.
- Hershner, S., & Chervin, R. (2014). Causes And Consequences Of Sleepiness Among College Students. *Nature And Science Of Sleep*, 6, 73-84.
<https://doi.org/10.2147/Nss.S62907>.
- Herwawan, J. H., Chairani, R., & Anwar, S. (2021). Pengaruh Penerapan Sleep Hygiene Dan Sleep Diary Terhadap Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah Di Kota Ambon. *Jurnal Penelitian Kesehatan "Suara Forikes"*, 12(Special Issue 3), 145-152.
<https://doi.org/10.33846/Sf12nk133>.
- Hostinar, C. E., Johnson, A. E., & Gunnar, M. R. (2021). Parent Support Is Less Effective In Buffering Cortisol Stress Responses During Adolescence. *Developmental Science*, 24(1), E13018.
<https://doi.org/10.1111/Desc.13018>
- Huang, Y., Et Al. (2024). Effects Of Perceived Stress On College Students' Sleep Quality: A Cross-Sectional Analysis. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 21(1), 225.
<https://doi.org/10.3390/Ijerp21010225>.
- Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 77-89.
<https://doi.org/10.25311/Jkh.Vol2.Iss1.535>.
- Hosmer, D. W., Lemeshow, S., & Sturdivant, R. X. (2013). *Applied Logistic Regression* (3rd Ed.). Wiley.
<https://doi.org/10.1002/9781118548387>.
- Ibrahim, M., Rahman, A., & Yusuf, A. (2021). Sleep Quality And Academic Stress Among Medical Students In Indonesia. *Journal Of Medical Education*, 9(2), 45-52.
- Jafri, W., Abbas, S. S., & Amir, M. (2017). Assessment Of Stress In Medical Students Across Different Faculties. *Journal Of Medical Sciences*, 10(1), 22-28.
- Kamila, Amiroatul. (2024). Hubungan Antara Stres Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Sultan Agung.
- Kamila, T., & Ramadhani, A. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 5(3), 315-324.
<https://doi.org/10.31538/Munaddhomah.V5i3.1353>.
- Kim, J. H., Park, E. C., & Yoo, K. B. (2022). The Association Between Social Support And Stress Among University Students. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 19(3), 1678.
<https://doi.org/10.3390/Ijerp19031678>.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Sistem Registrasi Sampel (Srs). Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Knowlden, A. P., & Naher, A. F. (2023). Time Management, Academic Demands, And Sleep Quality Among University Students. *Journal Of American College Health*, 71(5), 1391-1399.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1920607>.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful Life Events, Personality, And Health: An Inquiry Into Hardiness. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 37(1), 1-11.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Laerd Statistics. (2018). Statistical Tutorials And Software Guides. Retrieved From <https://statistics.laerd.com>.
- Lakey, B., & Orehek, E. (2011). Relational Regulation Theory: A New Approach To Explain The Link Between Perceived Social Support And Mental Health. *Psychological Review*, 118(3), 482-495.
<https://doi.org/10.1037/A0023477>
- Lin, Y., Wu, J., & Li, Q. (2020). Prevalence Of Poor Sleep Quality In Medical Students: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Frontiers In Psychiatry*, 11, 354.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00354>.
- Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., & Prichard, J. R. (2010). Sleep Patterns And Predictors Of Disturbed Sleep In College Students. *Journal Of Adolescent Health*, 46(2), 124-132.
<https://doi.org/10.1016/J.Jadohealth.2009.06.016>.
- Machado-Duque, M. E., Echeverri Chabur, J. E., & Cardona-Arias, J. A. (2015). Association Between Sleep Quality And Academic Performance In University Students. *Revista De La Facultad De Medicina*, 63(3), 429-437.
<https://doi.org/10.15446/Revfacmed.V63n3.46392>.
- Makarim, A. A., Syuhada, I., Hidayati, S., & Dahlia, Y. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Mataram. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Medika Drg. Suherman*, 5(01), 12-19.
- Maulana, R., & Paryontri, S. (2022). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(2), 112-121.
- Mawaddah, H. (2021). Analisis Efikasi Diri Pada Mahasiswa Psikologi Unimal. *Jurnal Psikologi Terapan*, 2(1), 34-42. Universitas Malikussaleh.
<https://ojs.unimal.ac.id/jpt/article/view/3633>.
- Mawakhira Yusuf, N., & Ma'wa Yusuf, J. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235-239.
<https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/view/84>.
- Muna, U. L., & Kurniawati, T. (2023). Hubungan Stres Dengan Kejadian Gastritis: Literature Review. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (Sikontan)*, 1(4), 277-282.
<https://doi.org/10.47353/Sikontan.V1i4.714>.
- Mohd Noor, N., Ibrahim, N., Razali, N. A. M., & Yeoh, S. H. (2023). Social Support And Stress Among Health Sciences Students During The Covid-19

- Pandemic In Malaysia. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 20(13), 3936. <https://doi.org/10.3390/ijerph20133936>.
- Muttaqin, R., Rotinsulu, D. C., & Sulistiawati, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal E-Clinic (Ecl)*, 9(2), 248-255. <https://doi.org/10.35790/Ecl.V9i2.35374>.
- Nawawi, E. (2025). Self-Efficacy As A Protective Factor Against Academic Stress And Anxiety: Evidence From A Systematic Literature Review. *Advances In Education Journal*, 2(1), 388-397.
- Ningrum, A. S., & Rafsanjani, M. A. (2024). The Influence Of Academic Self-Efficacy And Peers On Economic Learning Outcomes: The Role Of Self-Regulated Learning As A Mediating Variable. *Perspektif Pendidikan Dan Keguruan*, 15(1), 16-28. [https://doi.org/10.25299/Perspektif.2024.Vol15\(1\).16625](https://doi.org/10.25299/Perspektif.2024.Vol15(1).16625).
- Novrianto, R., Marettih, A. K. E., & Wahyudi, H. (2019). Validitas Konstruk Instrumen General Self-Efficacy Scale Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 1-9. <https://doi.org/10.24014/Jp.V15i1.6943>.
- Oktovia. (2019). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(3), 85-99.
- Ouweneel, E., Le Blanc, P. M., & Schaufeli, W. B. (2022). Self-Efficacy And Emotion Regulation In Academic Stress Contexts. *Learning And Individual Differences*, 95, 102134. <https://doi.org/10.1016/J.Lindif.2022.102134>.
- Palmer, C. A., & Alfano, C. A. (2017). Sleep And Emotion Regulation: An Organizing Framework. *Current Opinion In Psychology*, 17, 72-77. <https://doi.org/10.1016/J.Copsy.2017.07.006>.
- Panadero, E., Jonsson, A., & Botella, J. (2017). Effects Of Self-Assessment On Self-Regulated Learning. *Educational Psychology Review*, 29(2), 333-354. <https://doi.org/10.1007/S10648-016-9384-2>.
- Pekrun, R., Frenzel, A. C., Goetz, T., & Perry, R. P. (2017). Control-Value Theory Of Achievement Emotions: An Integrative Approach. *Educational Psychology Review*, 29(1), 1-39. <https://doi.org/10.1007/S10648-015-9347-2>.
- Pilcher, J. J., & Walters, A. S. (2018). How Sleep Deprivation Affects Psychological Variables Related To College Students' Cognitive Performance And Stress. *Journal Of American College Health*, 66(2), 118-126.
- Pramesta, D. K., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Di Sma X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 23-33. <https://doi.org/10.26740/Cjpp.V8i7.41594>.
- Pratama, M. K., Wiriansya, E. P., Azis, U., & Syamsuddin, S. (2024). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Program Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muslim

- Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 676-684. <https://Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id/Index.Php/Prepotif/Article/View/26088>.
- Proborini, H. G. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Periode Maret 2018 (Skripsi Sarjana). Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.
- Putri, R., & Wulandari, S. (2020). Efikasi Diri Dan Strategi Koping Dalam Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 6(1), 45-53.
- Putwain, D. W., Et Al. (2021). Academic Self-Efficacy And Stress Appraisal In Higher Education. *Learning And Individual Differences*, 87, 102013. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2021.102013>.
- Rahman, N., & Sharma, M. (2023). Adaptive Coping Strategies And Perceived Stress Among University Students: The Mediating Role Of Social Support. *International Journal Of Stress Management*, 30(2), 175-185.
- Rahmawati, N., & Lestari, A. (2021). Dampak Dukungan Sosial Berlebih Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Dan Pendidikan*, 9(4), 233-242. <https://doi.org/10.31004/Jpp.V9i4>.
- Rahmawati, D., Et Al. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(1), 45-53.
- Ramadita, A. M., Harsanti, I., & Harmoni, A. (2023). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 2(4), 212-222. <https://doi.org/10.35760/Arjwa.2023.V2i4.9620>.
- Ramli, F. (2024). Tekanan Akademik Dan Strategi Koping Mahasiswa Kedokteran. Yogyakarta: Pustaka Medis.
- Reeve, K. L., Shumaker, C. J., Yearwood, E. L., Crowell, N. A., & Riley, J. B. (2022). Perceived Stress And Social Support In Undergraduate Students. *Journal Of American College Health*, 70(6), 1711-1718. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1904950>.
- Rhamawan, D. (2022). Efikasi Diri Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Sarjana Kebidanan. *Jurnal Kesehatan Dan Pendidikan*, 10(1), 45-54.
- Riemann, D., Et Al. (2023). The Hyperarousal Model Of Insomnia: A Review Of The Concept. *Sleep Medicine Reviews*, 66, 101709. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2022.101709>.
- Roberti, J. W., Harrington, L. N., & Storch, E. A. (2006). Further Psychometric Support For The 10-Item Version Of The Perceived Stress Scale. *Journal Of College Counseling*, 9(2), 135-147. <https://doi.org/10.1002/J.2161-1882.2006.Tb00100>.
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Mahasiswa Dan Strategi Pengelolaannya. *J I E M Journal Of Islamic Education And Management*, 5(1), 36-43. <https://jurnalftk.uinsby.ac.id>

- /Index.Php/Japi/Article/View/2218.
- Rohmah, W. K., & Santik, Y. D. P. (2020). Determinan Kualitas Tidur Pada Santri Di Pondok Pesantren. *Higeia: Journal Of Public Health Research And Development*, 4(Special Issue 3), 649-659.
- Sari, P. A., & Pradana, A. E. (2022). Efficacy And Social Support As Predictors Of Academic Stress: A Structural Equation Modeling Approach. *Jurnal Psikologi*, 49(3), 250-261.
- Schäfer, S. K., Et Al. (2024). Self-Efficacy And Stress-Related Physiological Responses In Students. *Psychoneuroendocrinology*, 157, 106394.
- Scholz, U., Doña, B. G., Sud, S., & Schwarzer, R. (2002). Is General Self-Efficacy A Universal Construct? Psychometric Findings From 25 Countries. *European Journal Of Psychological Assessment*, 18(3), 242-251. <https://doi.org/10.1027//1015-5759.18.3.242>.
- Schunk, D. H., & Dibenedetto, M. K. (2020). Self-Efficacy And Human Motivation. In D. H. Schunk & J. A. C. (Eds.), *Advances In Motivation Science*. Elsevier. <https://doi.org/10.1016/Bs.Adms.2020.10.001>.
- Schunk, D. H., & Dibenedetto, M. K. (2021). Self-Efficacy And Self-Regulation In Learning. *Journal Of Educational Psychology*, 112(4), 650-662. <https://doi.org/10.1037/Edu0000381>.
- Schunk, D. H., & Dibenedetto, M. K. (2023). Motivation And Social Cognitive Theory In Academic Contexts. *Contemporary Educational Psychology*, 72, 102125. <https://doi.org/10.1016/J.Cedpsych.2023.102125>.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy Scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures In Health Psychology: A User's Portfolio. Causal And Control Beliefs* (Pp. 35-37). Windsor, Uk: Nfer-Nelson.
- Setyowati, A., Chung, M. H., & Yusuf, A. (2019). Validity And Reliability Of The Indonesian Version Of The Pittsburgh Sleep Quality Index In Adolescents. *Indonesian Nursing Journal Of Education And Clinic (Injec)*, 4(1), 64-74. <https://doi.org/10.24990/Injec.V4i1.210>.
- Shao, R., He, P., Ling, B., Tan, L., Xu, L., Hou, Y., & Kong, L. (2023). Prevalence Of Stress And Its Relationship With Social Support Among University Students. *Frontiers In Psychology*, 14, 1152467. <https://doi.org/10.3389/Fpsyg.2023.1152467>.
- Shao, Y., Ma, K., & Zhou, W. (2023). The Buffering Effect Of Peer Social Support On Academic Stress And Burnout Among College Students. *Frontiers In Psychology*, 14, 1162345.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal Study Of Procrastination, Performance, Stress, And Health. *Psychological Science*, 8(6), 454-458. <https://doi.org/10.1111/J.1467-9280.1997.Tb00460.X>.
- Tortora, G. J., & Derrickson, B. H. (2018). *Principles Of Anatomy And Physiology* (15th Ed.). Hoboken, Nj: Wiley.
- Uchino, B. N., Kent De Grey, R. G., Cronan, S., Smith, T. W., & Baucom, B. R. (2023). *Social Support And Physical Health:*

- Models, Mechanisms, And Opportunities. Annual Review Of Psychology, 74, 303-329.
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-021921>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2013 Tentang Pendidikan Kedokteran. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2013 Nomor 132.
- Widyastuti, D., & Rahmawati, N. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru. Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental, 9(2), 101-110.
- Wistarini&Maherni. (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.
- World Health Organization. (2024). Mental Health And Stress In Higher Education: Global Trends And Challenges. Geneva: World Health Organization.
- Wulandari, R., Supriadi, M., & Haryanti, D. (2023). Peran Dukungan Teman Sebaya Dalam Menurunkan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan. Jurnal Ilmu Kesehatan, 12(1), 35-42.
- Wulandari, R., & Setiawan, A. (2021). Kualitas Tidur Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa. Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental, 10(2), 89-98.
- Yuniarti, T. E., Friska, D., & Sumarsono, P. S. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Clinical And Community Medicine Education (Ccme), 3(1), 10-20.
<https://www.visionpublisher.info/index.php/ccme/article/view/173>.
- Zhang, Y., Zhang, H., Ma, X., & Di, Q. (2023). Mental Health Problems And The Protective Role Of Social Support. BMC Psychiatry, 23, 56.
<https://doi.org/10.1186/s12888-023-04573-3>
- 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.
- Zhou, M., Li, Z., & Xiao, S. (2022). Perceived Stress, Social Support, And Academic Burnout Among Medical Students. BMC Medical Education, 22, 554.
<https://doi.org/10.1186/s12909-022-03629-7>
- Zagoto, M. M., Yarni, N., & Dakhi, O. (2019). Perbedaan Individu Dari Gaya Belajarnya Serta Implikasinya Dalam Pembelajaran. Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran, 2(2), 259-265.
<https://doi.org/10.31004/jrp.v2i2>.