

Pengaruh Optimisme, Prokrastinasi Akademik, Motivasi Belajar, Efikasi Diri, dan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Kota Surabaya

Desy Kartika Sari¹, Hwihanus²

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jawa timur, Indonesia ^{1,2}

Email: 1222400022@surel.untag-sby.ac.id¹, hwihanus@untag-sby.ac.id²

Informasi	Abstract
Volume : 2 Nomor : 12 Bulan : Desember Tahun : 2025 E-ISSN : 3062-9624	<p><i>This study examines the influence of Optimism, Academic Procrastination, Learning Motivation, Self-Efficacy, and Social Support on Academic Stress Levels in Surabaya City students using quantitative methods and a cross-sectional design. The research sample used was 53 respondents, selected using the Non-Probability Convenience Sampling technique. Respondents filled out a Google Form questionnaire based on a 5-point Likert scale. Data analysis was performed using Partial Least Squares-SEM in SmartPLS software with outer and inner model evaluation and bootstrapping procedures. The results of the hypothesis test showed only two significant direct relationships: Optimism had a positive and significant effect on Self-Efficacy ($\beta = 0.306$; $p = 0.036$), and Self-Efficacy had a positive and significant effect on Academic Stress Levels ($\beta = 0.545$; $p = 0.008$). Other hypotheses, including the direct effects of Academic Procrastination and Learning Motivation on Self-Efficacy and Academic Stress Levels, and the moderating role of Social Support, were not proven significant. Testing of the mediation path also did not find a significant indirect effect through Self-Efficacy. These findings suggest that interventions to reduce academic stress need to consider the context of academic demands and strengthen contextualized coping strategies; increased optimism can strengthen efficacy, but higher efficacy in this sample was associated with greater stress levels, necessitating a balanced approach between strengthening self-efficacy and managing academic workload.</i></p>

Keyword: Optimism, Academic Procrastination, Learning Motivation, Self-Efficacy, Social Support, Academic Stress Levels, Students

Abstrak

Penelitian ini mengkaji pengaruh Optimisme, Prokrastinasi Akademik, Motivasi Belajar, Efikasi Diri, dan Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres Akademik pada mahasiswa Kota Surabaya dengan menggunakan metode kuantitatif, desain cross-sectional. Sampel penelitian yang digunakan sebanyak 53 responden, yang dipilih dengan menggunakan teknik Non-Probability Covenience Sampling. Responden mengisi kuesioner Google Form berbasis skala Likert 5 poin. Analisis data dilakukan menggunakan Partial Least Squares-SEM pada software SmartPLS dengan evaluasi outer dan inner model serta prosedur bootstrapping. Hasil uji hipotesis menunjukkan hanya dua hubungan langsung yang signifikan: Optimisme berpengaruh positif dan signifikan terhadap Efikasi Diri ($\beta = 0,306$; $p = 0,036$), serta Efikasi Diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap Tingkat Stres Akademik ($\beta = 0,545$; $p = 0,008$). Hipotesis lainnya, termasuk pengaruh langsung Prokrastinasi Akademik dan Motivasi Belajar terhadap Efikasi Diri maupun terhadap Tingkat Stres Akademik, serta peran moderasi Dukungan Sosial tidak terbukti signifikan. Pengujian jalur mediasi juga tidak menemukan efek tidak langsung yang signifikan melalui Efikasi Diri. Temuan ini menyarankan bahwa intervensi untuk mengurangi stres akademik perlu mempertimbangkan konteks tuntutan akademik dan penguatan strategi coping yang kontekstual; peningkatan optimisme dapat memperkuat efikasi, namun efikasi yang lebih tinggi dalam

sampel ini terkait dengan tingkat stres yang lebih besar sehingga memerlukan pendekatan seimbang antara penguatan keyakinan diri dan pengelolaan beban tugas akademik.

Kata Kunci: Optimism, Academic Procrastination, Learning Motivation, Self-Efficacy, Social Support, Academic Stress Levels, Students

A. PENDAHULUAN

Stres akademik pada mahasiswa menjadi isu yang semakin mengkhawatirkan di perguruan tinggi Indonesia seiring meningkatnya beban tugas, tuntutan prestasi, dan adaptasi terhadap model pembelajaran *hybrid* pasca-pandemi. Laporan dan studi lokal menunjukkan prevalensi stres akademik yang signifikan sehingga masalah ini berimplikasi pada penurunan kualitas belajar, kesehatan mental, dan risiko putus studi (Zega & Frendy (2025); Humaira & Astuti (2024); Dewi et al. (2025)).

Optimisme berperan sebagai faktor protektif terhadap Tingkat Stres Akademik. Menurut Rahmawati & Utami (2024), mahasiswa yang menunjukkan tingkat optimisme lebih tinggi cenderung menggunakan strategi coping adaptif sehingga persepsi ancaman akademik menurun; temuan ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menempatkan optimisme sebagai prediktor resiliensi akademik (Kencana & Muzzamil (2022); Siregar et al. (2024)). Oleh karena itu, upaya peningkatan optimisme dipandang sebagai salah satu jalur intervensi yang potensial untuk menurunkan beban stres mahasiswa.

Di sisi lain, Prokrastinasi Akademik (kecenderungan menunda tugas) terbukti menjadi sumber tekanan yang konsisten. Khoirunnisa et al. (2021) menemukan hubungan kuat antara kebiasaan menunda dan peningkatan tingkat stres, dan studi-studi lain menunjukkan bahwa prokrastinasi sering terkait dengan regulasi diri dan efikasi diri yang lemah (Nurazizah et al. (2024); Wicaksono (2017)). Dengan demikian, upaya mengurangi prokrastinasi merupakan sasaran penting dalam upaya mitigasi stres akademik.

Motivasi Belajar memainkan peran sentral dalam menentukan keterlibatan akademik dan penggunaan strategi belajar yang terencana. Safitri & Susilarini (2023) menegaskan bahwa mahasiswa bermotivasi tinggi cenderung lebih teratur dan menerapkan strategi belajar efektif sehingga mengurangi kemungkinan menumpuk tugas dan mengalami stres; temuan serupa dilaporkan oleh Aisyah (2025) dan studi Mahardhika et al. (2025), yang sama-sama menunjukkan hubungan tidak langsung antara motivasi rendah, prokrastinasi, dan peningkatan stres.

Efikasi Diri (*self-efficacy*) bertindak ganda dalam proses ini: efikasi yang lebih tinggi memperkuat kontrol diri dan *problem-solving* sehingga menurunkan kecenderungan

prokrastinasi, sekaligus menurunkan persepsi ancaman yang mengaktifkan respon stres. Wulandari & Rachmawati (2014), Shafa & Brebahama (2024), dan penelitian Lestari et al. (2025) konsisten menunjukkan hubungan negatif Efikasi Diri dengan Tingkat Stres Akademik dan menempatkan efikasi sebagai mediator potensial antara motivasi/optimisme dan *outcome* stres.

Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan dosen berfungsi sebagai *buffer* eksternal yang kritis. Giyartiningtiyas (2025) menunjukkan bahwa dukungan sosial memberi bantuan praktis dan emosional yang mengurangi perasaan terisolasi dan menurunkan kecenderungan menunda tugas; temuan ini diperkuat oleh Sucitayasa et al. (2025) dan Cahyani et al. (2025) yang melaporkan efektivitas intervensi peer-support dan pembimbingan akademik terstruktur dalam memperkecil dampak risiko dari efikasi rendah atau turunnya motivasi.

Walaupun banyak studi lokal menelaah sebagian relasi di atas, masih relatif sedikit penelitian yang menguji model integratif secara simultan, misalnya menempatkan prokrastinasi sebagai mediator antara motivasi/efikasi dan stres, serta menguji dukungan sosial sebagai moderator yang memperlemah efek-efek risiko (Khoirunnisa et al. (2021) ; Safitri & Susilarini (2023)). Kekosongan empiris ini menyulitkan penentuan prioritas intervensi kampus, karena efek relatif Optimisme, Prokrastinasi Akademik, Motivasi Belajar, Efikasi Diri, dan Dukungan Sosial belum diperbandingkan secara komprehensif pada sampel mahasiswa Indonesia (Zega & Frendy (2025); Humaira & Astuti (2024)).

Dengan latar tersebut, penelitian ini mendesak dilakukan: secara praktis, kampus memerlukan bukti lokal terintegrasi untuk merancang program pencegahan stres yang efektif dan secara ilmiah penelitian ini menawarkan kebaruan dengan menguji model simultan yang relatif jarang dilakukan di konteks Indonesia (Zega & Frendy (2025)). Hasil diharapkan memberikan dasar rekomendasi intervensi yang lebih spesifik apakah prioritasnya pada peningkatan efikasi, penguatan motivasi, penurunan prokrastinasi, atau pemberdayaan dukungan sosial, sehingga program kebijakan kampus dapat dirancang berdasarkan bukti yang kuat dan aplikatif.

TINJAUAN PUSTAKA

Grand Theory

Penelitian ini berpegang pada dua teori utama. Pertama, *Social Cognitive Theory* yang dikembangkan oleh Bandura (1986) yang menekankan peran efikasi diri, observasi, dan interaksi antara individu, perilaku, dan lingkungan dalam menentukan tindakan. Kedua, *Transactional Model of Stress and Coping* yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1984)

yang menempatkan stres sebagai hasil penilaian tuntutan terhadap sumber daya coping. Kedua kerangka ini menjadi landasan bahwa Optimisme, Prokrastinasi Akademik, Motivasi Belajar, Efikasi Diri, dan Dukungan Sosial saling berinteraksi dan memengaruhi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa.

Urgensi dan Kebaruan :

Penting untuk menegaskan *grand theory* karena perubahan konteks pendidikan tinggi pasca pandemi dan tekanan ekonomi membuat kebutuhan untuk memahami mekanisme kognitif dan appraisal terhadap stres menjadi mendesak. Landasan teori yang kuat diperlukan agar intervensi kampus tidak hanya reaktif tetapi juga teoritis berakar sehingga efektif pada populasi mahasiswa yang bervariasi.

Kontribusi baru dapat muncul dari pengaplikasian dua *grand theory* ini secara integratif pada sampel lokal dengan menguji jalur mediasi berlapis dan interaksi antara kognisi individu dan sumber daya sosial. Sedikit penelitian lokal yang menggabungkan *Social Cognitive Theory* dan *Transactional Model* dalam satu model jalur yang lengkap untuk menjelaskan Prokrastinasi Akademik dan Tingkat Stres Akademik.

Middle Theory

Dari *grand theory* tersebut digunakan beberapa *middle theory* untuk menjelaskan mekanisme hubungan antar variabel. *Self-Regulated Learning Theory* (Zimmerman & dan Pintrich, 2000) menjelaskan bagaimana mahasiswa mengatur tujuan, waktu, dan strategi sehingga relevan untuk prokrastinasi. *Self-Determination Theory* (Ryan dan Deci, 2000) menjelaskan kualitas motivasi belajar dan kebutuhan psikologis dasar yang memengaruhi keterlibatan akademik. *Temporal Motivation Theory* (Steel & König, 2006) menjelaskan mekanisme penundaan tugas melalui konsep *delay discounting*, nilai tugas, dan kontrol impuls. Ketiga *middle theory* ini sering digunakan dalam studi lokal untuk menghubungkan variabel kognitif, motivasional, dan perilaku.

Urgensi dan Kebaruan :

Teori menengah ini penting untuk merancang variabel operasional dan intervensi yang konkret seperti program regulasi diri peningkatan motivasi dan strategi pengelolaan waktu. Karena masalah seperti prokrastinasi dan penurunan keterlibatan muncul secara nyata di kampus kampus Indonesia maka teori menengah memberi kerangka yang praktis untuk intervensi pengajaran dan layanan kemahasiswaan. Kebaruan terletak pada penggunaan *middle theory* untuk menguji mekanisme spesifik dalam konteks lokal misalnya dengan uji mediasi antara Motivasi Belajar dan Prokrastinasi Akademik melalui Efikasi Diri atau dengan

pengukuran temporal yang menguji aspek *delay discounting* pada tugas akademik. Sedikit studi lokal yang melakukan uji jalur semacam ini dengan desain yang komprehensif.

Applied Theory

1) Optimisme (X1)

Optimisme dipahami sebagai disposisi kognitif yang berupa ekspektansi positif terhadap hasil masa depan sehingga mempengaruhi cara mahasiswa menilai tantangan akademik dan memilih strategi *coping*. Tazkiatunnisa (2025) menemukan bahwa optimisme berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir. Ulfa Saskiya et al. (2024) melaporkan pengaruh optimisme terhadap penyesuaian akademik mahasiswa baru. Ernawati dan Aurellia (2023) menunjukkan peran optimisme sebagai prediktor kesiapan kerja lulusan.

2) Prokrastinasi Akademik (X2)

Prokrastinasi akademik dipahami sebagai kegagalan regulasi diri yang dipengaruhi oleh nilai subjektif tugas, *discounting* terhadap *delay*, dan kontrol impuls. Mulyana, Nurdin dan Nurfatwa (2022) mendokumentasikan hubungan prokrastinasi dengan kecemasan dan penurunan kualitas tugas. Fadilah et al. (2023) menunjukkan peran regulasi diri dan beban psikologis pada variasi tingkat prokrastinasi. Febriani dan Erfantinni (2020) melaporkan bahwa pendekatan hybrid active learning dapat menurunkan kecenderungan menunda.

3) Motivasi Belajar (X3)

Motivasi belajar mencakup dimensi intrinsik dan ekstrinsik serta orientasi tujuan *mastery* atau *performance* yang mempengaruhi usaha, persistensi, dan strategi belajar. Pertiwi, Harini dan Dewi (2024) melaporkan pengaruh motivasi belajar terhadap hasil akademik. Anjani et al. (2023) menekankan peran motivasi dalam membentuk ketahanan akademik. Beberapa kajian *review* lokal juga menegaskan pengaruh faktor internal dan eksternal terhadap motivasi.

4) Efikasi Diri (Z)

Efikasi diri akademik adalah keyakinan atas kemampuan menyelesaikan tugas akademik yang mempengaruhi pilihan strategi, usaha, dan ketahanan terhadap kegagalan. Ayuningrum (2022) dan Mayalianti et al. (2024) melaporkan hubungan positif antara efikasi dengan keterlibatan dan pencapaian akademik. Alfiandri dan Hayat (2021) juga mengonfirmasi pengaruh efikasi terhadap hasil belajar.

5) Dukungan Sosial (M)

Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan dosen berfungsi sebagai *buffer* eksternal yang penting. Giyartiningtiyas (2025) menunjukkan bahwa dukungan sosial memberi bantuan

praktis dan emosional yang mengurangi perasaan terisolasi dan menurunkan kecenderungan menunda tugas. Temuan ini diperkuat oleh Sucitayasa et al. (2025) dan Cahyani et al. (2025) yang melaporkan efektivitas intervensi peer-support dan pembimbingan akademik terstruktur dalam memperkecil dampak risiko dari efikasi rendah atau turunnya motivasi.

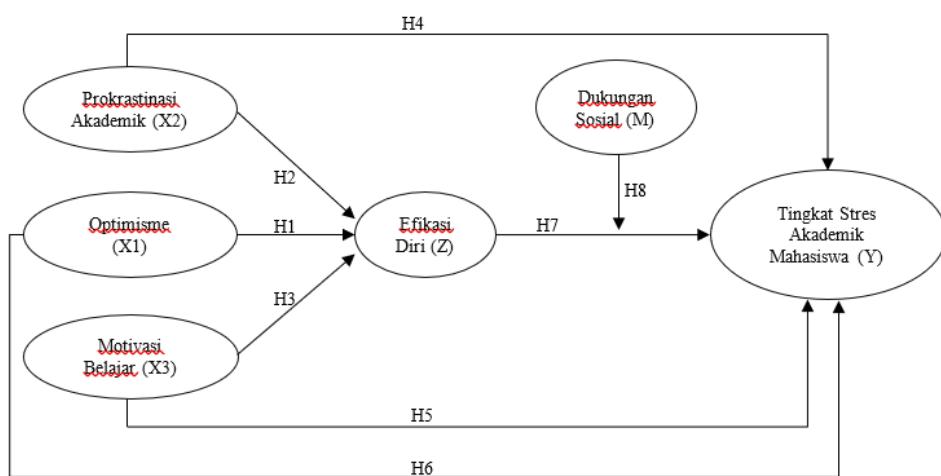
6) Tingkat Stres Akademik Mahasiswa (Y)

Stres akademik muncul dari proses appraisal tuntutan terhadap sumber daya coping. Danu et al. (2024) dan Delfri et al. (2024) mendeskripsikan prevalensi stres akademik pada mahasiswa akhir. Saifudin, Adawiyah dan Mukhaira (2023) mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi stres pada mahasiswa keperawatan. Faktor-faktor prediktor yang sering ditemukan adalah beban tugas, kualitas bimbingan, dukungan sosial, efikasi, dan prokrastinasi.

Urgensi dan Kebaruan

Secara keseluruhan, urgensi *applied theory* untuk keenam variabel penting karena masalah Optimisme, Prokrastinasi Akademik, Motivasi Belajar, Efikasi Diri, Dukungan Sosial dan Tingkat Stres Akademik saat ini memengaruhi kesejahteraan dan kelulusan mahasiswa. Kampus memerlukan bukti empiris lokal untuk merancang program pencegahan dan intervensi seperti pelatihan regulasi diri program peningkatan efikasi *peer mentoring* dan layanan konseling. Kebutuhan ini bersifat mendesak mengingat dampak pada kesehatan mental angka *drop out* dan kesiapan kerja lulusan. Kebaruan penelitian ini adalah adanya kontribusi baru terutama datang dari pengujian model integratif yang menggabungkan keenam variabel dalam satu kerangka jalur dengan uji mediasi berlapis dan uji moderasi dukungan sosial. Kebaruan lain dapat diperoleh melalui desain longitudinal atau interventional yang menguji apakah peningkatan optimisme atau efikasi secara eksperimen menurunkan prokrastinasi dan stres akademik pada sampel mahasiswa Indonesia.

HIPOTESA:



VARIABEL	NOTASI	INDIKATOR
Optimisme (X1)	X1.1	Harapan positif terhadap masa depan
	X1.2	Keyakinan menyelesaikan masalah
	X1.3	Sikap positif saat menghadapi kegagalan
Prokrastinasi Akademik (X2)	X2.1	Menunda atau menyelesaikan tugas
	X2.2	Melakukan aktivitas lain yang kurang penting
	X2.3	Menyelesaikan tugas menjelang tenggat waktu
Motivasi Belajar (X3)	X3.1	Keinginan untuk mencapai prestasi akademik
	X3.2	Ketekunan dalam belajar
	X3.3	Inisiatif belajar
Efikasi Diri (Z)	Z.1	Keyakinan menghadapi tugas akademik
	Z.2	Kemampuan menghadapi hambatan
	Z.3	Persistensi
Dukungan Sosial (M)	M.1	Dukungan sosial
	M.2	Dukungan instrumental
	M.3	Dukungan informasinal
Tingkat Stres Akademik Mahasiswa (Y)	Y.1	Tekanan akademik
	Y.2	Reaksi fisik dan emosional
	Y.3	Gangguan perilaku belajar

H₁ Optimisme berpengaruh signifikan terhadap Efikasi Diri pada Mahasiswa Kota Surabaya

H₂ Prokrastinasi Akademik berpengaruh signifikan terhadap Efikasi Diri pada Mahasiswa Kota Surabaya

H₃ Motivasi Belajar berpengaruh signifikan terhadap Efikasi Diri pada Mahasiswa Kota Surabaya

H₄ Optimisme berpengaruh signifikan terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa pada Mahasiswa Kota Surabaya

H₅ Prokrastinasi Akademik berpengaruh signifikan terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Kota Surabaya

H₆ Motivasi Belajar berpengaruh signifikan terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Kota Surabaya

- H₇ Efikasi Diri berpengaruh signifikan terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Kota Surabaya
- H₈ Dukungan Sosial memoderasi pengaruh signifikan Efikasi Diri terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Kota Surabaya
- H₉ Dukungan Sosial berpengaruh signifikan terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Kota Surabaya

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* (studi potong lintang). Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk menganalisis hubungan dan pengaruh antar variabel penelitian berdasarkan data numerik yang dikumpulkan pada satu waktu tertentu, sehingga seluruh variabel diukur secara simultan tanpa melakukan pengamatan berulang terhadap responden.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa umum yang berada di Kota Surabaya. Sampel penelitian berjumlah 53 responden mahasiswa yang berpartisipasi secara sukarela dalam pengisian kuesioner. Penelitian ini tidak menetapkan kriteria inklusi maupun eksklusi tertentu, sehingga seluruh mahasiswa yang bersedia mengisi kuesioner dianggap memenuhi syarat sebagai responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan metode *convenience sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kemudahan akses dan ketersediaan responden.

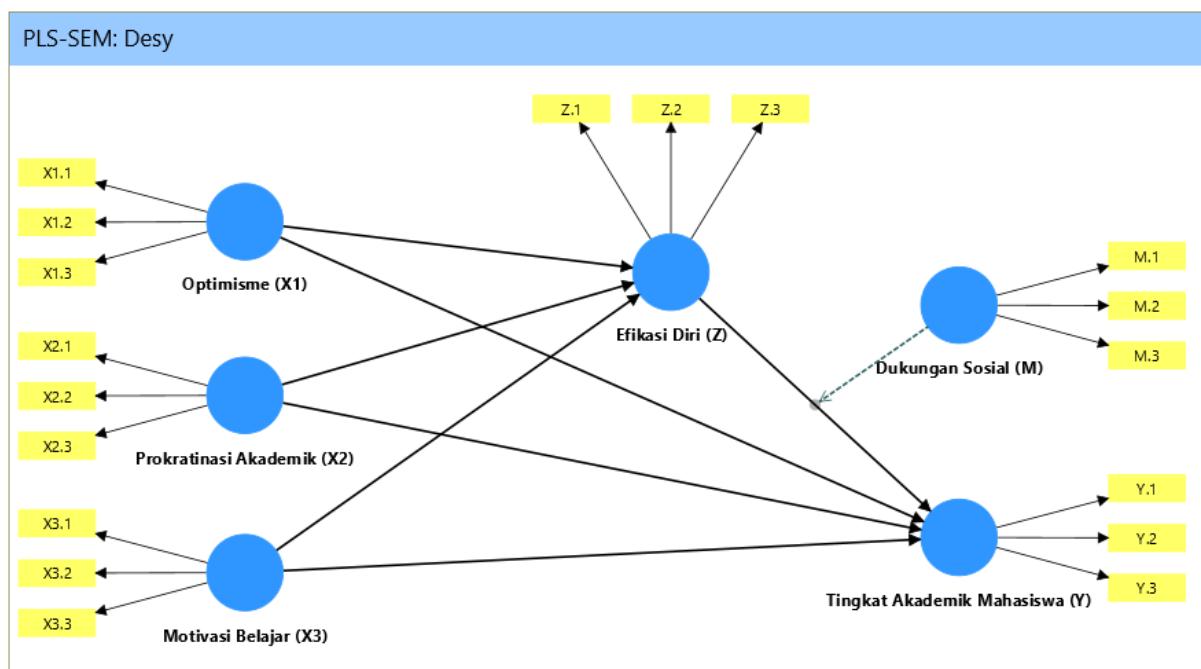
Data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung dari responden melalui kuesioner online menggunakan *Google Form (GForm)*. Instrumen penelitian disusun berdasarkan indikator variabel yang relevan meliputi Optimisme, Prokrastinasi Akademik, Motivasi Belajar, Efikasi Diri, Dukungan Sosial, dan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa. Setiap item pernyataan diukur menggunakan skala Likert lima poin, mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Sedangkan, data sekunder diperoleh dari jurnal-jurnal penelitian, buku referensi, dan publikasi ilmiah yang relevan dengan topik penelitian, yang digunakan sebagai dasar penyusunan kerangka konseptual, pengembangan hipotesis, serta pendukung dalam pembahasan hasil penelitian.

Pengumpulan data primer dilakukan dengan menyebarkan tautan kuesioner Google Form kepada mahasiswa di Kota Surabaya. Responden mengisi kuesioner secara sukarela dengan jaminan anonimitas dan kerahasiaan data. Data yang terkumpul kemudian diperiksa kelengkapan dan konsistensinya lalu dilakukan analisis lebih lanjut menggunakan perangkat

lunak *SmartPLS* dengan pendekatan *Partial Least Squares–Structural Equation Modeling (PLS-SEM)* yang fleksibel terhadap ukuran sampel kecil dan tidak mensyaratkan asumsi normalitas multivariat yang ketat, sehingga sesuai digunakan dalam penelitian ini.

Tahapan analisis data meliputi evaluasi model pengukuran (*outer model*) dan model struktural (*inner model*). Evaluasi *outer model* dilakukan untuk menguji validitas dan reliabilitas konstruk melalui nilai *factor loading*, *Average Variance Extracted (AVE)*, *Composite Reliability*, dan *Cronbach's Alpha*. Selanjutnya, evaluasi *inner model* dilakukan untuk menguji hubungan dan pengaruh antar variabel sesuai dengan hipotesis penelitian dengan memperhatikan nilai koefisien jalur, nilai *t-statistic*, dan *p-value* yang diperoleh melalui prosedur *bootstrapping*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

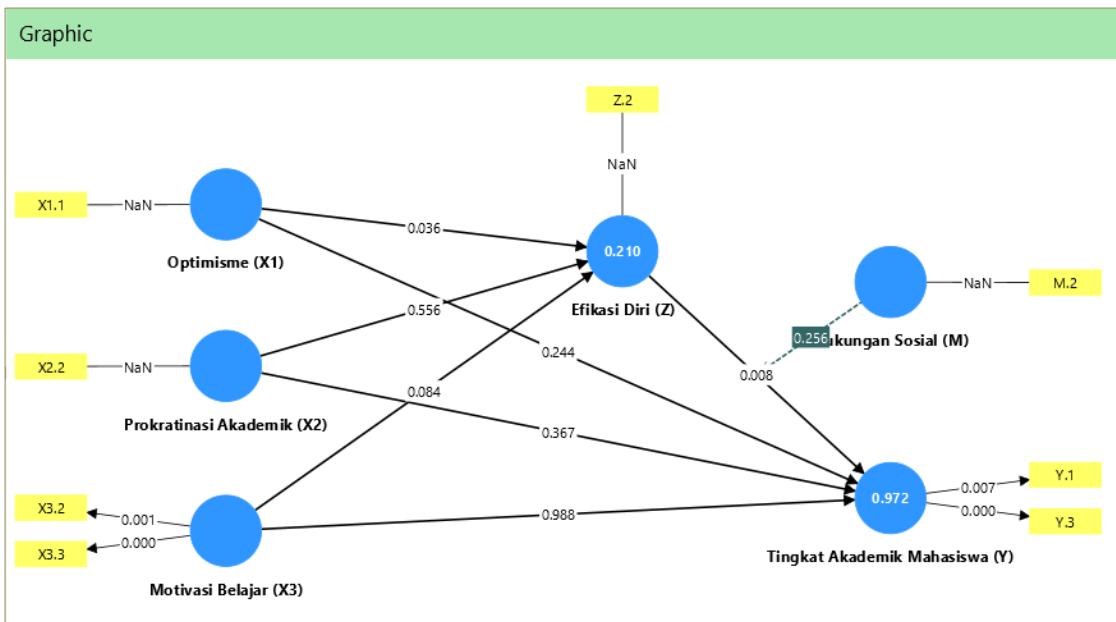


Hasil Uji Statistik

Hasil Kalkulasi yang tertinggal

Optimisme	: X1.1	Efikasi Diri	: Z.2
Prokrastinasi Akademik	: X2.2	Dukungan Sosial	: M.2
Motivasi Belajar	: X3.2 dan X3.3	Tingkat Akademik Mahasiswa	: Y.1 dan Y.3

Bootstrapping



HASIL PENGUJIAN HIPOTESA

Pengujian Langsung

Hi		Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T Statistic (O/STDEV)	P-value	Significant
H1	Optimisme (X1) → Efikasi Diri (Z)	0,306	0,299	0,146	2,095	0,036	Significant
H2	Prokrastinasi Akademik (X2) → Efikasi Diri (Z)	0,092	0,090	0,156	0,589	0,556	Not Significant
H3	Motivasi Belajar (X3) → Efikasi Diri (Z)	0,258	0,275	0,149	1,730	0,084	Not Significant
H4	Optimisme (X1) → Tingkat Stres Akademik Mahasiswa (Y)	0,043	0,031	0,037	1,166	0,244	Significant
H5	Prokrastinasi Akademik (X2) → Tingkat Stres Akademik Mahasiswa (Y)	0,019	0,014	0,021	0,902	0,367	Not Significant
H6	Motivasi Belajar (X3) → Tingkat Stres Akademik Mahasiswa (Y)	-0,022	-0,061	1,481	0,015	0,988	Not Significant
H7	Efikasi Diri (Z) → Tingkat Stres Akademik Mahasiswa (Y)	0,545	0,495	0,205	2,655	0,008	Significant
H8	Dukungan Sosial (M) × Efikasi Diri (Z) → Tingkat Stres Akademik Mahasiswa (Y)	-0,050	-0,034	0,044	1,135	0,256	Not Significant
H9	Dukungan Sosial (M) → Tingkat Stres Akademik Mahasiswa (Y)	0,696	0,756	1,485	0,469	0,639	Not Significant

H₁ Optimisme berpengaruh signifikan terhadap Efikasi Diri pada Mahasiswa Kota Surabaya

Dari hasil pengujian langsung, Optimisme memberikan pengaruh positif sebesar 0,306 dalam meningkatkan Efikasi Diri dan signifikan dimana T-hitung sebesar 2,095 dan *P-value* $0,036 \leq 0,05$ sehingga menolak *H₀*, dimana tingkat Optimisme pada harapan positif terhadap masa depan mampu menjelaskan Efikasi Diri dalam kemampuan menghadapi hambatan, sehingga terjadi hubungan yang signifikan diantara keduanya.

Artinya, tingkat optimisme mahasiswa di Kota Surabaya terbukti berkontribusi nyata dalam meningkatkan keyakinan mereka menghadapi hambatan. Praktisnya, mahasiswa yang memiliki harapan lebih positif terhadap masa depan cenderung memiliki kemampuan menghadapi hambatan yang lebih baik, sehingga merasa lebih mampu mengatasi rintangan belajar.

H₂ Prokrastinasi Akademik berpengaruh signifikan terhadap Efikasi Diri pada Mahasiswa Kota Surabaya

Dari hasil pengujian langsung, Prokrastinasi Akademik memberikan pengaruh positif sebesar 0,092 dalam meningkatkan Efikasi Diri namun tidak signifikan dimana T-hitung sebesar 0,589 dan *P-value* $0,556 \geq 0,05$ sehingga menerima *H₀*, dimana tingkat Prokrastinasi Akademik pada melakukan aktivitas lain yang kurang penting belum mampu menjelaskan Efikasi Diri dalam kemampuan menghadapi hambatan, sehingga terjadi hubungan yang tidak signifikan diantara keduanya.

Artinya, kecenderungan menunda tugas melalui aktivitas kurang penting pada sampel ini tidak terbukti secara statistik dapat mempengaruhi keyakinan dan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi hambatan. Dengan kata lain, variasi prokrastinasi akademik tidak menjelaskan perubahan efikasi diri mahasiswa Surabaya secara signifikan.

H₃ Motivasi Belajar berpengaruh signifikan terhadap Efikasi Diri pada Mahasiswa Kota Surabaya

Dari hasil pengujian langsung, Motivasi Belajar memberikan pengaruh positif sebesar 0,258 dalam meningkatkan Efikasi Diri namun tidak signifikan dimana T-hitung sebesar 1,730 dan *P-value* $0,084 \geq 0,05$ sehingga menerima *H₀*, dimana Motivasi Belajar pada ketekunan dan inisiatif belajar belum mampu menjelaskan Efikasi Diri dalam kemampuan menghadapi hambatan, sehingga terjadi hubungan yang tidak signifikan diantara keduanya.

Artinya, meskipun hubungan ini memberikan arah pengaruh yang positif, efek ini tidak cukup kuat secara statistik pada sampel ini untuk diklaim sebagai pengaruh yang pasti,

sehingga memiliki ketekunan dan inisiatif dalam belajar tidak menjamin mahasiswa dapat memiliki kemampuan menghadapi hambatan.

H₄ Optimisme berpengaruh signifikan terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Kota Surabaya

Dari hasil pengujian langsung, Optimisme memberikan pengaruh positif sebesar 0,043 dalam meningkatkan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa namun tidak signifikan dimana T-hitung sebesar 1,166 dan *P-value* $0,244 \geq 0,05$ sehingga menerima H_0 , dimana tingkat Optimisme pada harapan positif terhadap masa depan mampu menjelaskan belum mampu menjelaskan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa pada tekanan akademik dan gangguan perilaku belajar, sehingga terjadi hubungan yang tidak signifikan diantara keduanya.

Artinya, harapan positif terhadap masa depan belum terbukti berkaitan langsung dengan tingkat tekanan akademik maupun gangguan perilaku belajar mahasiswa Meskipun tanda koefisien positif kecil, nilainya tidak berbeda secara signifikan dari nol sehingga tidak bisa disimpulkan ada hubungan yang nyata diantara keduanya.

H₅ Prokrastinasi Akademik berpengaruh signifikan terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Kota Surabaya

Dari hasil pengujian langsung, Prokrastinasi Akademik memberikan pengaruh positif sebesar 0,019 dalam meningkatkan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa namun tidak signifikan dimana T-hitung sebesar 0,902 dan *P-value* $0,367 \geq 0,05$ sehingga menerima H_0 , dimana tingkat Prokrastinasi Akademik pada melakukan aktivitas lain yang kurang penting belum mampu menjelaskan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa pada tekanan akademik dan gangguan perilaku belajar, sehingga terjadi hubungan yang tidak signifikan diantara keduanya.

Artinya, kecenderungan menunda tugas sebagaimana diukur pada sampel ini tidak terbukti secara statistik meningkatkan atau mengurangi tingkat stres akademik mahasiswa Surabaya.

H₆ Motivasi Belajar berpengaruh signifikan terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Kota Surabaya

Dari hasil pengujian langsung, Motivasi Belajar memberikan pengaruh negatif sebesar -0,022 dalam meningkatkan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa namun tidak signifikan dimana T-hitung sebesar 0,015 dan *P-value* $0,988 \geq 0,05$ sehingga menerima H_0 , dimana Motivasi Belajar pada ketekunan dan inisiatif belajar belum mampu menjelaskan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa pada tekanan akademik dan gangguan perilaku belajar, sehingga terjadi hubungan yang tidak signifikan diantara keduanya.

Artinya, ketekunan dan inisiatif belajar mahasiswa tidak terbukti berpengaruh nyata terhadap tingkat stres akademik yang dirasakan.

H₇ Efikasi Diri berpengaruh signifikan terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Kota Surabaya

Dari hasil pengujian langsung, Efikasi Diri memberikan pengaruh positif sebesar 0,545 dalam meningkatkan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa dan signifikan dimana T-hitung sebesar 2,655 dan *P-value* $0,008 \leq 0,05$ sehingga menolak *H₀*, dimana Efikasi Diri dalam kemampuan menghadapi hambatan mampu menjelaskan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa pada tekanan akademik dan gangguan perilaku belajar, sehingga terjadi hubungan yang signifikan diantara keduanya.

Artinya, pada temuan ini Efikasi Diri terbukti berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Surabaya. Koefisien positif menunjukkan bahwa mahasiswa yang merasa lebih mampu menghadapi hambatan justru cenderung merasakan tekanan akademik dan gangguan perilaku belajar yang lebih tinggi.

H₈ Dukungan Sosial memoderasi pengaruh signifikan Efikasi Diri terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Kota Surabaya

Dari hasil pengujian langsung, Dukungan Sosial memberikan pengaruh negatif sebesar -0,050 dalam memoderasi Efikasi Diri terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa, dan pengaruh tersebut tidak signifikan dimana T-hitung sebesar 0,135 dan *P-value* $0,256 \geq 0,05$ sehingga menerima *H₀*, dimana Dukungan Sosial pada dukungan instrumental belum mampu menjelaskan pengaruh Efikasi Diri pada kemampuan menghadapi hambatan terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa dalam merasakan tekanan akademik dan gangguan perilaku belajar, sehingga terjadi hubungan yang tidak signifikan diantaranya.

Artinya, tidak ada bukti bahwa dukungan sosial instrumental secara signifikan memoderasi hubungan antara efikasi diri dan stres akademik dalam sampel ini, sehingga dukungan sosial instrumental yang diterima mahasiswa tidak memperkuat atau melemahkan hubungan antara kemampuan menghadapi hambatan akademik dan tingkat stres akademik.

H₉ Dukungan Sosial berpengaruh signifikan terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Kota Surabaya

Dari hasil pengujian langsung, Dukungan Sosial memberikan pengaruh positif sebesar 0,696 dalam meningkatkan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa namun tidak signifikan dimana T-hitung sebesar 1,135 dan *P-value* $0,639 \geq 0,05$ sehingga menerima *H₀*, dimana Dukungan Sosial pada dukungan instrumental belum mampu menjelaskan Tingkat Stres Akademik

Mahasiswa dalam merasakan tekanan akademik dan gangguan perilaku belajar, sehingga terjadi hubungan yang tidak signifikan diantaranya.

Artinya, meskipun koefisiennya relatif besar secara angka, variabilitas datanya tinggi sehingga dukungan sosial instrumental yang diterima mahasiswa tidak terbukti secara langsung memengaruhi tekanan akademik maupun gangguan perilaku belajar.

Pengujian Tidak Langsung

Hi		Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T Statistic (O/STDEV)	P-value	Significant
	Optimisme (X1) → Efikasi Diri (Z) → Tingkat Stres Akademik Mahasiswa (Y)	0,166	0,151	0,103	1,613	0,107	Not Significant
	Prokrastinasi Akademik (X2) → Efikasi Diri (Z) → Tingkat Stres Akademik Mahasiswa (Y)	0,050	0,046	0,088	0,569	0,570	Not Significant
	Motivasi Belajar (X3) → Efikasi Diri (Z) → Tingkat Stres Akademik Mahasiswa (Y)	0,140	0,139	0,086	1,639	0,101	Not Significant

H₁ Optimisme berpengaruh signifikan terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa melalui Efikasi Diri pada Mahasiswa Kota Surabaya

Berdasarkan hasil pengujian tidak langsung, Optimisme memberikan pengaruh positif sebesar 0,166 terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa melalui Efikasi Diri, namun tidak signifikan dimana T-hitung sebesar 1,613 dan P-value $0,107 \geq 0,05$ sehingga menerima H₀, dimana Optimisme pada harapan positif terhadap masa depan belum mampu menjelaskan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa dalam merasakan tekanan akademik dan gangguan perilaku belajar melalui Efikasi Diri pada kemampuan menghadapi hambatan secara signifikan yang kemudian memengaruhi tingkat stres akademik.

Artinya, meskipun mahasiswa menunjukkan harapan positif terhadap masa depan, harapan tersebut belum cukup kuat untuk meningkatkan kemampuan mereka menghadapi hambatan secara bermakna sehingga menurunkan stres akademik mahasiswa. Dengan kata lain, memiliki harapan positif saja belum terbukti dapat menjamin pengurangan stres akademik melalui peningkatan efikasi diri pada sampel mahasiswa Surabaya ini.

H₂ Prokrastinasi Akademik berpengaruh signifikan terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Kota Surabaya melalui Efikasi Diri pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil pengujian tidak langsung, Prokrastinasi Akademik memberikan pengaruh positif sebesar 0,050 terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa melalui Efikasi Diri, namun tidak signifikan dimana T-hitung sebesar 0,569 dan *P-value* $0,570 \geq 0,05$ sehingga menerima H_0 , dimana Prokrastinasi Akademik pada melakukan aktivitas lain yang kurang penting belum mampu menjelaskan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa dalam merasakan tekanan akademik dan gangguan perilaku belajar melalui Efikasi Diri pada kemampuan menghadapi hambatan secara signifikan sehingga tidak secara bermakna memengaruhi tingkat stres akademik.

Artinya, kecenderungan menunda tugas melalui kegiatan kurang penting tidak terbukti secara statistik menurunkan atau menaikkan kemampuan menghadapi hambatan yang kemudian berdampak pada stres dimana efeknya sangat lemah sehingga tidak dapat diklaim sebagai mekanisme mediasi pada sampel ini.

H_3 Motivasi Belajar berpengaruh signifikan terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Kota Surabaya melalui Efikasi Diri pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil pengujian tidak langsung, Motivasi Belajar memberikan pengaruh positif sebesar 0,140 terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa melalui Efikasi Diri, namun tidak signifikan dimana T-hitung sebesar 1,639 dan *P-value* $0,101 \geq 0,05$ sehingga menerima H_0 , dimana Motivasi Belajar pada ketekunan dan inisiatif belajar belum mampu menjelaskan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa dalam merasakan tekanan akademik dan gangguan perilaku belajar melalui Efikasi Diri pada kemampuan menghadapi hambatan secara signifikan sehingga tidak terbukti menurunkan atau meningkatkan tingkat stres akademik mahasiswa.

Artinya, walaupun arah pengaruhnya menunjukkan bahwa ketekunan dan inisiatif belajar cenderung berkaitan dengan efikasi diri, hubungan tersebut tidak cukup kuat secara statistik, sehingga motivasi belajar belum dapat dikatakan efektif menjembatani pengaruh terhadap tingkat stres akademik mahasiswa melalui efikasi diri.

PEMBAHASAN HASIL

Setelah diuji secara langsung dan tidak langsung, hasil uji menunjukkan bahwa dari total dua belas hipotesa yang diuji, hanya dua hipotesa yang diterima yaitu Optimisme terhadap Efikasi Diri (H_1) dan Efikasi Diri terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa (H_7). Penelitian ini menyatakan bahwa Optimisme terbukti meningkatkan Efikasi Diri, hasil ini sejalan dengan penelitian Yola Safira et al. (2024), Athia F. Affa dan O. P. Mulyana (2024), serta Farhanita Riziq dan S. A. Musabiq (2015), karena optimisme pada sampel mahasiswa Surabaya tampak

berkontribusi nyata pada keyakinan menghadapi hambatan, meskipun kekuatannya dipengaruhi konteks tugas dan orientasi karir mahasiswa.

Penelitian ini juga menyatakan bahwa Efikasi Diri juga terbukti meningkatkan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa, dimana hasil penelitian ini memperkuat studi Luh Indri Lestari et al. (2025) dan R. Febrianto (2025) yang menyorot peran Efikasi Diri sebagai faktor penting dalam variasi Stres Akademik mahasiswa. Pada penelitian ini, Efikasi Diri mampu menjelaskan variasi persepsi tekanan akademik, walau interpretasinya memerlukan perhatian pada kemungkinan hubungan kompleks dan arah pengaruh yang bergantung konteks.

Sedangkan, hipotesa lain dalam penelitian ini yang ditolak. Penelitian ini menyatakan bahwa pengaruh Prokrastinasi Akademik terhadap Efikasi Diri (H2) tidak signifikan, hasil ini bertentangan dengan studi lokal Damri, Engkizar & Anwar (2017), Puspita & Kumalasari (2022), dan Anisa Bela dkk. (2022) yang menemukan korelasi negatif antara Prokrastinasi dan efikasi, yaitu semakin tinggi prokrastinasi cenderung efikasi lebih rendah. Kemudian, penelitian ini juga menyatakan bahwa pengaruh Motivasi Belajar terhadap Efikasi Diri (H3) tidak signifikan, hasil ini tidak sejalan dengan beberapa studi lokal milik Saidah et al. (2025), Jaya (2021), serta Nita & Agustika (2023) yang menemukan hubungan positif antara Efikasi Diri dan Motivasi Belajar.

Selanjutnya, pengaruh Optimisme terhadap Tingkat Stres Akademik (H4) dalam penelitian ini juga menolak beberapa studi lokal seperti milik Kencana & Muzzamil (2022), Widiana (2023), serta Andriani & Aprilina (2023) yang menemukan optimisme dapat menurunkan kecemasan dan stres akademik. Untuk pengaruh Prokrastinasi Akademik terhadap Tingkat Stres Akademik (H5) pada penelitian ini tidak sepenuhnya mendukung temuan studi lokal milik Damri et al. (2017), Puspita & Kumalasari (2022), dan Bela et al. (2022) yang melaporkan bahwa kecenderungan menunda tugas berkaitan dengan peningkatan stres akademik. Lalu, untuk hubungan antara Motivasi Belajar terhadap Tingkat Stres Akademik (H6) pada penelitian ini juga tidak signifikan, sehingga hasil ini menolak penelitian lokal Febrianto (2025), Lestari et al. (2025), dan Rahmawati & Utami (2024) yang menyatakan bahwa motivasi belajar berperan dalam menurunkan tekanan akademik mahasiswa.

Pada penelitian ini juga tidak ditemukan adanya efek moderasi Dukungan Sosial terhadap hubungan Efikasi Diri dan Tingkat Stres Akademik (H8), sehingga hasil ini menolak penelitian Arum & Wibawanti (2023), Laksmiwati & Tondok (2023), dan Giyartiningtiyas (2024) yang menyatakan bahwa dukungan sosial selalu menjadi moderator kuat yang berperan melindungi atau memediasi pengaruh psikologis seperti menurunkan stres akademik atau memediasi efek

efikasi diri. Begitupun juga tidak ditemukan efek langsung yang signifikan pada hubungan Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres Akademik (H9) dalam penelitian ini, sehingga temuan ini menolak penelitian lokal Giyartiningtiyas (2024), Arum & Wibawanti (2023), dan Laksmiwati & Tondok (2023) yang melaporkan dukungan sosial berkaitan signifikan dengan tingkat stres akademik.

Pada pengujian tidak langsung yaitu Optimisme berpengaruh terhadap Tingkat Stres Akademik melalui Efikasi Diri tidak ditemukan pengaruh yang signifikan, sehingga temuan ini menolak penelitian lokal Riziq & Musabiq (2015), Safira et al. (2024), dan Lestari et al. (2025) yang menyatakan bahwa optimisme dapat meningkatkan efikasi diri dan berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa yang lebih adaptif. Pada hubungan Prokrastinasi Akademik terhadap Tingkat Stres Akademik melalui Efikasi Diri juga tidak ditemukan pengaruh yang signifikan, sehingga penelitian ini menolak temuan lokal Damri et al. (2017), Puspita & Kumalasari (2022), dan Bela et al. (2022) yang menyimpulkan bahwa prokrastinasi akademik menurunkan efikasi diri dan meningkatkan stres akademik secara tidak langsung. Terakhir, pada hubungan Motivasi Belajar terhadap Tingkat Stres Akademik melalui Efikasi Diri pun juga tidak terbukti ada pengaruh yang signifikan, sehingga temuan ini menolak hasil penelitian lokal Febrianto (2025), Lestari et al. (2025), dan Arum & Wibawanti (2023) yang melaporkan bahwa motivasi belajar dan efikasi diri berperan dalam menekan stres akademik mahasiswa.

Bersadarkan hasil pembahasan diatas, hasil penelitian ini memberikan implikasi teoretis terhadap *Social Cognitive Theory* (Bandura, 1986) dan *Transactional Model of Stress and Coping* (Lazarus & Folkman, 1984). Temuan bahwa efikasi diri berpengaruh langsung terhadap tingkat stres akademik, namun tidak memediasi pengaruh optimisme, prokrastinasi akademik, dan motivasi belajar terhadap stres, menunjukkan bahwa sumber daya personal mahasiswa tidak selalu bekerja sebagai mekanisme penyangga stres. Hal ini sejalan dengan temuan lokal Danu et al. (2024) dan Delfri et al. (2024) yang menegaskan bahwa stres akademik lebih banyak dipicu oleh appraisal tuntutan akademik dibandingkan karakteristik psikologis tunggal seperti optimisme atau motivasi.

Dari perspektif teori menengah, hasil penelitian ini memperkaya *Self-Regulated Learning Theory* (Zimmerman & Pintrich, 2000), *Self-Determination Theory* (Ryan & Deci, 2000), serta *Temporal Motivation Theory* (Steel & König, 2006). Tidak signifikannya pengaruh prokrastinasi akademik dan motivasi belajar terhadap stres akademik menunjukkan bahwa kegagalan regulasi diri dan variasi kualitas motivasi belum tentu dimaknai sebagai tekanan psikologis oleh mahasiswa. Temuan ini mendukung penelitian lokal Mulyana et al. (2022) dan Fadilah et

al. (2023) yang menekankan peran konteks akademik dan beban tugas dalam memperkuat atau melemahkan dampak perilaku belajar terhadap kondisi psikologis.

Secara praktis, hasil penelitian ini mengimplikasikan bahwa intervensi penurunan stres akademik di perguruan tinggi tidak cukup hanya berfokus pada peningkatan optimisme, motivasi belajar, atau dukungan sosial secara umum. Tidak signifikannya peran dukungan sosial, baik sebagai prediktor langsung maupun moderator, memperluas temuan Giyartiningtiyas (2025), Sucitayasa et al. (2025), dan Cahyani et al. (2025), bahwa dukungan sosial akan efektif apabila selaras dengan kebutuhan coping mahasiswa. Oleh karena itu, strategi pengelolaan stres akademik perlu diarahkan pada penyesuaian tuntutan akademik, penguatan strategi *coping* adaptif, serta pengelolaan ekspektasi diri mahasiswa secara realistik dan kontekstual.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Optimisme, Prokrastinasi Akademik, Motivasi Belajar, Efikasi Diri, dan Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa di Kota Surabaya, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Optimisme terbukti berpengaruh signifikan terhadap Efikasi Diri**, sehingga mahasiswa yang memiliki harapan positif terhadap masa depan cenderung memiliki keyakinan yang lebih kuat dalam menghadapi hambatan akademik.
- 2) Prokrastinasi Akademik tidak berpengaruh signifikan terhadap Efikasi Diri**, yang menunjukkan bahwa kecenderungan menunda tugas melalui aktivitas kurang penting belum mampu menjelaskan variasi keyakinan mahasiswa dalam menghadapi hambatan.
- 3) Motivasi Belajar tidak berpengaruh signifikan terhadap Efikasi Diri**, sehingga ketekunan dan inisiatif belajar yang dimiliki mahasiswa belum tentu menjamin meningkatnya kemampuan menghadapi hambatan akademik.
- 4) Optimisme tidak berpengaruh signifikan terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa**, yang mengindikasikan bahwa harapan positif terhadap masa depan belum terbukti secara langsung berkaitan dengan tekanan akademik dan gangguan perilaku belajar.
- 5) Prokrastinasi Akademik tidak berpengaruh signifikan terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa**, sehingga perilaku menunda tugas pada mahasiswa Surabaya tidak secara langsung meningkatkan maupun menurunkan tingkat stres akademik yang dirasakan.

- 6) Motivasi Belajar tidak berpengaruh signifikan terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa**, yang menunjukkan bahwa variasi motivasi belajar belum dapat menjelaskan perbedaan tingkat stres akademik mahasiswa.
- 7) Efikasi Diri berpengaruh signifikan terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa**, dengan arah hubungan positif, yang menandakan bahwa mahasiswa yang merasa lebih mampu menghadapi hambatan justru cenderung mengalami tekanan akademik yang lebih tinggi.
- 8) Dukungan Sosial tidak terbukti memoderasi pengaruh Efikasi Diri terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa**, sehingga dukungan instrumental yang diterima mahasiswa belum memperkuat maupun melemahkan hubungan antara kemampuan menghadapi hambatan dan stres akademik.
- 9) Dukungan Sosial tidak berpengaruh signifikan secara langsung terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa**, yang menunjukkan bahwa dukungan instrumental belum dapat dijadikan prediktor utama dalam menjelaskan stres akademik mahasiswa di Kota Surabaya.

SARAN

Berdasarkan keseluruhan temuan penelitian, stres akademik mahasiswa merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor kognitif, motivasional, dan tuntutan akademik yang dihadapi. Oleh karena itu, rekomendasi yang diajukan dalam penelitian ini diarahkan untuk mendukung pengelolaan sumber daya personal mahasiswa secara lebih realistik dan kontekstual dalam lingkungan perguruan tinggi.

Dalam kaitannya dengan peran optimisme terhadap efikasi diri, perguruan tinggi disarankan untuk mengembangkan program penguatan optimisme yang menekankan pembentukan harapan positif yang realistik. Pendekatan ini diharapkan dapat membantu mahasiswa membangun keyakinan menghadapi hambatan akademik tanpa menciptakan ekspektasi yang berlebihan terhadap kemampuan diri.

Selanjutnya, mengingat prokrastinasi akademik tidak terbukti memengaruhi efikasi diri secara signifikan, upaya penanganan perilaku menunda tugas sebaiknya diarahkan pada peningkatan kemampuan regulasi diri dan perencanaan akademik. Dengan demikian, mahasiswa dapat mengelola waktu dan prioritas belajar secara lebih efektif sesuai dengan tuntutan akademik yang dihadapi.

Sejalan dengan temuan terkait motivasi belajar, pengembangan ketekunan dan inisiatif mahasiswa perlu disertai dengan pendampingan strategi belajar yang adaptif. Pendekatan ini

penting agar motivasi belajar yang dimiliki mahasiswa dapat berfungsi secara optimal dalam mendukung kemampuan menghadapi hambatan akademik.

Di sisi lain, optimisme tidak disarankan diposisikan sebagai pendekatan tunggal dalam upaya menurunkan stres akademik. Pengelolaan beban tugas, kejelasan ekspektasi pembelajaran, serta penyesuaian tuntutan akademik perlu menjadi bagian dari strategi yang terintegrasi dalam menekan tekanan akademik mahasiswa.

Selanjutnya, karena prokrastinasi akademik tidak terbukti berpengaruh langsung terhadap stres akademik, pengurangan stres tidak cukup dilakukan melalui pengendalian perilaku menunda tugas semata. Pendekatan yang lebih komprehensif diperlukan dengan memperhatikan beban akademik dan dinamika proses pembelajaran secara menyeluruh.

Dalam konteks motivasi belajar, peningkatan dorongan berprestasi perlu diimbangi dengan penguatan kemampuan manajemen stres. Hal ini bertujuan agar usaha dan persistensi belajar tidak berkembang menjadi sumber tekanan psikologis yang berlebihan bagi mahasiswa.

Lebih lanjut, pengembangan efikasi diri mahasiswa perlu diarahkan secara seimbang dengan penguatan strategi coping adaptif. Dengan demikian, keyakinan mahasiswa dalam menghadapi hambatan akademik dapat mendukung ketahanan belajar tanpa meningkatkan tingkat stres akademik.

Terakhir, dukungan sosial yang diberikan kepada mahasiswa disarankan tidak hanya bersifat instrumental, tetapi juga disesuaikan dengan kebutuhan coping individu dan konteks akademik. Mengingat dukungan sosial tidak terbukti sebagai prediktor utama stres akademik, penelitian dan kebijakan selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan faktor lain yang lebih dominan, seperti regulasi emosi dan beban akademik, agar pengelolaan stres akademik mahasiswa dapat dilakukan secara lebih efektif dan komprehensif.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, A. (2025). Pengaruh Gaya Hidup Dan Motivasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Matematika. *Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 6(2), 128–136. <https://doi.org/10.35508/fractal.v6i2.22839>
- Cahyani, E., Santika, A. S., Shafa, D. H., F, M. A., Al Hakim, I., & Budiman, N. (2025). Analisis Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres Akademik di Kalangan Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab UPI. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/24223>
- Dewi, N. P. N. S., Saputra, I. K., & Juniartha, I. G. N. (2025). Gambaran Tingkat dan Tuntutan Stres Akademik Mahasiswa Baru Tahun Pertama PSSKPPN dalam Menjalani Semester Awal

- (Vol. 13, Issue 1). <https://doi.org/10.24843/coping.2025.v13.i01.p15>
- Giyartiningtiyas, V. P. (2025). Studi Literatur : Dukungan Sosial sebagai Faktor yang Berperan Penting dalam Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2), 7518–7523. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i2.47142>
- Humaira, S., & Astuti, W. (2024). Gambaran Stress Akademik pada Mahasiswa Indonesia Bagian Timur di Provinsi Aceh Description Of Academic Stress in Eastern Indonesian Students in Aceh Province. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(4), 796–809. <https://doi.org/10.2910/insight.v2i4.18071>
- Kencana, S. C., & Muzzamil, F. (2022). Pengaruh Optimisme Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 2022(19), 353–361. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7175409>
- Khoirunnisa, R. N., Jannah, M., Dewi, D. K., & Satiningsih, S. (2021). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(3), 278. <https://doi.org/10.26740/jptt.v11n3.p278-292>
- Lestari, L. I., Widyanthari, D. M., & Yanti, N. P. E. D. (2025). Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Masa Pandemi Corona Virus Disease 2019. *Community of Publishing in Nursing*, 13(1), 88–94. <https://doi.org/10.24843/coping.2025.v13.i01.p12>
- Mahardhika, A. P., Rosyida, C. N., & Purnomo, P. (2025). Pengaruh Motivasi dan Perilaku Belajar Terhadap Indeks Prestasi Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri Salatiga. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 22(2), 362–375. [https://doi.org/10.25299/ajaip.2025.vol22\(2\).22967](https://doi.org/10.25299/ajaip.2025.vol22(2).22967)
- Nurazizah, S., Apsari, N. C., & Santoso, M. B. (2024). Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Akibat Tekanan Sosial dan Lingkungan Fisik. <https://doi.org/10.24198/jppm.v5i2.61518>
- Rahmawati, Y. D., & Utami, N. I. (2024). Optimisme dan Stres Akademik pada Mahasiswa Peserta Merdeka Belajar-Kampus Merdeka (MBKM). *Dinamika Psikologis: Jurnal Ilmiah Psikologis*, 1(2), 56–68. <https://doi.org/10.26486/jdp.v1i2.4264>
- Safitri, F., & Susilarini, T. (2023). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Motivasi Berprestasi dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA X Jakarta. *Jurnal Edukasi Dan Multimedia*, 1(2), 62–69. <https://doi.org/10.37817/jurnaledukasidanmultimedia.v1i2>
- Shafa, H. R., & Brebahama, A. (2024). Academic Self Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa pada Masa Transisi Pandemi Academic Self Efficacy and Student Academic Stress During the Pandemic Transition Period. In *Jurnal Psikogenesis* (Vol. 12, Issue 1). <https://doi.org/10.24854/jps.v12i1.4041>

- Siregar, H. L., Saragih, D. M., Harahap, G. K. D., Alhaq, R., Munawaroh, & Sitompul, R. (2024). Perbedaan Optimisme dan Stres Akademik Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Akidah Islam pada Mahasiswa Universitas Negeri Medan. In Jurnal Penelitian Multidisiplin Terpadu (Vol. 8, Issue 6). <https://sejurnal.com/pub/index.php/jpmt/article/view/2587>
- Sucitayasa, I. M., Sulistiowati, N. M. D., Swedarma, K. E., & Karin, P. A. E. S. (2025). Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana (Vol. 13, Issue 1). <https://doi.org/10.24843/coping.2025.v13.i01.p14>
- Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. In Jurnal Pembelajaran Prospektif (Vol. 2, Issue 2). <https://doi.org/10.26418/jpp.v2i2.34359>
- Wulandari, S., & Rachmawati, M. A. (2014). Efikasi Diri dan Stres Akademik. Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi (Psikologika), 19(2), 146–155. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol19.iss2.art5>
- Zega, C. J. P., & Frendy, P. Z. (2025). Meta-Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa. <https://doi.org/10.70134/identik.v2i2.140>