



PENGARUH EFIKASI DIRI, DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA, DAN STRES AKADEMIK TERHADAP PENGGUNAAN STRATEGI KOPING STRES MAHASISWA

NAFFA DINDA KHAHAYANI



**DEPARTEMEN ILMU KELUARGA DAN KONSUMEN
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
IPB UNIVERSITY
BOGOR
2025**

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

**PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI
SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga, dan Stres Akademik terhadap Penggunaan Strategi Koping Stres Mahasiswa” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, 4 Agustus 2025

Naffa Dinda Khahayani
I2401211012



@Hak cipta milik IPB University

IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

ABSTRAK

NAFFA DINDA KHAHAYANI. Pengaruh Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga, dan Stres Akademik terhadap Penggunaan Strategi Koping Stres Mahasiswa. Dibimbing oleh YULINA EVA RIANY.

Tekanan akademik adalah kondisi psikologis yang dirasakan mahasiswa selama menjalani pendidikan tinggi akibat adanya tuntutan akademik yang melebihi kemampuan individu dalam menanganinya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh efikasi diri, dukungan sosial keluarga, dan stres akademik terhadap penggunaan strategi koping mahasiswa. Menggunakan desain *cross-sectional* dengan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian terdiri dari 184 mahasiswa aktif IPB yang dipilih menggunakan teknik *voluntary sampling*. Analisis data meliputi analisis deskriptif, analisis uji beda, analisis hubungan, dan analisis pengaruh. Uji korelasi menunjukkan bahwa jenis kelamin berkorelasi positif terhadap stres akademik. Usia mahasiswa berkorelasi negatif signifikan terhadap efikasi diri dan strategi koping stres. Hasil uji pengaruh menunjukkan efikasi diri dan dukungan sosial keluarga berpengaruh langsung terhadap strategi koping, sedangkan stres akademik berperan sebagai mediator. Temuan ini mengimplikasikan pentingnya penguatan efikasi diri dan dukungan sosial keluarga dalam membentuk kemampuan koping adaptif mahasiswa sehingga mampu menghadapi tekanan akademik secara lebih efektif

Kata Kunci: dukungan sosial keluarga, efikasi diri, strategi koping stres, stres akademik

ABSTRACT

NAFFA DINDA KHAHAYANI. The Influence of Self-Efficacy, Family Social Support, and Academic Stress on Students' Use of Stress Coping Strategies. Supervised by YULINA EVA RIANY.

Academic stress is a psychological condition experienced by students during higher education due to academic demands that exceed the individual's capacity to cope. This study aims to analyze the effect of self-efficacy, family social support, and coping strategies on academic stress of undergraduate students. This study used a cross-sectional design with a quantitative approach. The research sample consisted of 184 active IPB students selected using the voluntary sampling technique. Data analysis carried out in the study included descriptive analysis, difference test analysis, relationship analysis, and influence analysis. The correlation test showed that gender was positively correlated with academic stress. Student age was significantly negatively correlated with self-efficacy, and stress coping strategies. The influence test indicated that self-efficacy and family social support directly influence coping strategies, while academic stress acts as a mediator. These findings imply the importance of strengthening self-efficacy and family social support in shaping students' adaptive coping abilities so that they can face academic stress more effectively.

Keywords: academic stress, family social support, self-efficacy, stress coping strategies



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2025
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB



@Hak cipta milik IPB University

IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:
1. Prof. Dr. Ir. Dwi Hastuti M.Sc.
2. Rizda Rizkillah, S.Si., M.Si.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Judul

: Pengaruh Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga, dan Stres Akademik terhadap Penggunaan Strategi Koping Stres Mahasiswa

Nama

: Naffa Dinda Khahayani

NIM

: I2401211012

@Hak cipta milik IPB University

Pembimbing

Dr. Yulina Eva Riany, S.P., M.Ed

NIP 198407232015042000

Disetujui oleh,

Diketahui oleh,

Dr. Tin Herawati, S.P., M.Si.

NIP 197204282006042007



Tanggal Lulus: 13 AUG 2025

Tanggal Ujian: 29 Juli 2025



@Hak cipta milik IPB University

IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas limpahan karunia dan nikmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga, dan Stres Akademik terhadap Penggunaan Strategi Koping Stres Mahasiswa”. Skripsi ini penelitian ini disusun sebagai salah satu prasyarat dalam memperoleh gelar sarjana dari Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor.

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang turut membantu, memberikan bimbingan, dan semangat dalam penyusunan masalah khusus ini, yaitu kepada:

1. Dr. Yulina Eva Riany, S.P., M.Ed selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, saran, dukungan, semangat dan motivasi sehingga skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.
2. Prof. Dr. Ir. Dwi Hastuti M.Sc. selaku dosen pembimbing akademik, dosen moderator seminar hasil, dan dosen penguji 1 sidang skripsi, Nur Islamiah, S.Psi., M.Psi., PhD. selaku dosen moderator kolokium, Rizda Rizkillah, S.Si., M.Si. selaku dosen penguji 2 sidang skripsi, serta seluruh dosen Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen yang telah memberikan ilmu dan bimbingan selama perkuliahan.
3. Orang tua peneliti Bapak Rasyid dan Ibu Aina, saudara peneliti Rigky, serta seluruh keluarga besar atas dorongan, dukungan, motivasi, kasih sayang, dan doa yang senantiasa diberikan demi keberhasilan Peneliti.
4. Devani, Marsha, Aisyah, Fara, Afifa, Nayla, Dafinah, Dara, Miranthi, Lydia, Bintang, Andin selaku teman terdekat Peneliti yang selalu kebersamaian, mendukung, memberi semangat, dan motivasi.
5. Aurel, Frida, Uca, Fira, dan Oci selaku teman satu bimbingan yang selalu membantu, memberikan ide, dukungan, dan semangat.
6. Asa, Andin, Devina, Nona, dan seluruh teman-teman peneliti di Palangka Raya yang selalu memberikan dukungan, serta turut membantu peneliti menghilangkan rasa jenuh selama prosesnya.
7. Seluruh responden dalam penelitian ini yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan data yang sangat berharga melalui pengisian kuesioner.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu per satu yang telah berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan masalah khusus ini, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga dapat bermanfaat bagi semua pihak. Terima kasih.

Bogor, 4 Agustus 2025

Naffa Dinda Khahayani
NIM. I2401211012



@Hak cipta milik IPB University

IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat	6
II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Teori <i>Transactional Model of Stress and Coping</i>	7
2.2 Teori Sosial Kognitif	7
2.3 Teori Ekologi	8
2.4 Mahasiswa	9
2.5 Strategi Koping Stres	10
2.6 Stres Akademik	11
2.7 Efikasi Diri	12
2.8 Dukungan Sosial Keluarga	13
2.9 Hubungan Karakteristik Mahasiswa dan Keluarga, Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga, Stres Akademik, dan Strategi Koping Stres	14
2.10 Pengaruh Stres Akademik terhadap Strategi Koping Stres	15
2.11 Pengaruh Efikasi Diri terhadap Strategi Koping Stres	16
2.12 Pengaruh Efikasi Diri terhadap Strategi Koping Stres melalui Stres Akademik sebagai Mediator	16
2.13 Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga terhadap Strategi Koping Stres	17
2.14 Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga terhadap Strategi Koping Stres melalui Stres Akademik sebagai Mediator	17
2.15 Kerangka Pemikiran	18
III METODE PENELITIAN	21
3.1 Desain, Lokasi, dan Waktu Penelitian	21
3.2 Populasi, Contoh dan Teknik Penarikan Contoh	21
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	22
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	25
3.5 Definisi Operasional	26
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
4.1 Hasil	29
4.1.1 Karakteristik Mahasiswa	29
4.1.2 Karakteristik Keluarga	30
4.1.3 Efikasi Diri	31
4.1.4 Dukungan Sosial Keluarga	32
4.1.5 Stres Akademik	36
4.1.6 Strategi Koping Stres	38
4.1.7 Perbedaan Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga, dan Stres Akademik, dan Strategi Koping Stres Laki-laki dan Perempuan	41



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

@Rak Cipta milik IPB University

4.1.8	Hubungan Karakteristik Mahasiswa, Karakteristik Keluarga, Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga, Strategi Koping Stres, dan Stres Akademik	42
4.1.9	Analisis SEM-PLS Uji Pengaruh Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga, dan Stres Akademik terhadap Strategi Koping Stres	44
4.2	Pembahasan	48
4.3	Keterbatasan Penelitian	52
V	SIMPULAN DAN SARAN	53
5.1	Simpulan	53
5.2	Saran	53
	DAFTAR PUSTAKA	54
	LAMPIRAN	61
	RIWAYAT HIDUP	74



DAFTAR TABEL

1	Variabel, skala, dan kategori data	23
2	Sebaran karakteristik mahasiswa	29
3	Sebaran karakteristik keluarga	30
4	Sebaran kategori efikasi diri	31
5	Sebaran jawaban responden (%) berdasarkan pertanyaan komposit pada variabel efikasi diri	32
6	Sebaran kategori dukungan sosial keluarga	33
7	Sebaran jawaban responden (%) berdasarkan pertanyaan komposit pada variabel dukungan sosial keluarga	34
8	Sebaran kategori stres akademik	36
9	Sebaran jawaban responden (%) berdasarkan pertanyaan komposit pada variabel stres akademik	36
10	Sebaran kategori strategi koping stres	38
11	Sebaran jawaban responden (%) berdasarkan pertanyaan komposit pada variabel strategi koping stres	39
12	Sebaran hasil uji <i>independent t-test</i> variabel berdasarkan jenis responden	42
13	Hubungan karakteristik mahasiswa, karakteristik keluarga, efikasi diri, dukungan sosial keluarga, stres akademik, dan strategi koping stres	43
14	Hasil uji <i>outer model</i> , <i>composite reliability</i> , <i>cronbach's alpha</i> pada, efikasi diri, dukungan sosial keluarga, stres akademik, dan strategi koping stres	46
15	Pengaruh langsung dan tidak langsung efikasi diri dukungan sosial keluarga, dan stres akademik, terhadap strategi koping stre	48

DAFTAR GAMBAR

1	Kerangka pemikiran konseptual	20
2	Kerangka penarikan contoh	22
3	Model analisis SEM-PLS	44
4	Model akhir analisis SEM-PLS	45
5	Model analisis jalur SEM-PLS	47

DAFTAR LAMPIRAN

1	Kuesioner penelitian	62
---	----------------------	----