

**PERAN EFIKASI DIRI TERHADAP STRES AKULTURATIF: ANALISA
MODERASI DUKUNGAN SOSIAL PADA MAHASISWA INDONESIA DI
LUAR NEGERI**



**MAGISTER SAINS PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG TESIS

“Peran Efikasi Diri Terhadap Stres Akulturatif: Analisa Moderasi Dukungan

Sosial pada Mahasiswa Indonesia di Luar Negeri”

Nama Mahasiswa : Lola Mustafa Loka

Nomor Registrasi : 1802824001

Jurusan/Program Studi : Magister Sains Psikologi

Tanggal Ujian : 15 Juli 2026

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Phil. Zarina Akbar, M.Psi, Psikolog

Dr. Iriani Indri Hapsari, M.Psi, Psikolog

NIP: 198304182008122006

NIP: 197807212022074001

Panitia Ujian Sidang Tesis

NAMA	TANDA TANGAN	TANGGAL
Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. (Penanggung Jawab)*		10./8./2026
Mira Ariyani, Ph.D. (Wakil Penanggung Jawab)**		10./8./2026
Herdiyan Maulana, Ph.D. (Ketua Penguji)***		10./8./2026
Mira Ariyani, Ph.D. (Anggota)****		10./8./2026
Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D (Anggota)		10./8./2026

Catatan:

*Dekan FPSI

** Wakil Dekan I

*** Ketua Penguji

****Dosen Penguji Selain Pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, Mahasiswa Program Studi Magister Sains Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Nama : Lola Mustafa Loka
NIM : 1802824001
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa tesis yang dibuat dengan judul “Peran Efikasi Diri Terhadap Stres Akulturatif: Analisa Moderasi Dukungan Sosial pada Mahasiswa Indonesia di Luar Negeri” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian sejak bulan Mei 2026 sampai dengan bulan Juli 2026.
2. Bukan merupakan duplikasi tesis yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 01 Juli 2026

Yang Membuat Pernyataan


Lola Mustafa Loka

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Hanya ada satu kebaikan, yaitu pengetahuan; dan hanya ada satu kejahatan, yaitu ketidaktahuan – Socrates

Hiduplah seakan kamu mati besok, dan belajarlah seakan kamu hidup selamanya – Mahatma Gandhi

Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antara kalian dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat, dan Allah Maha Mengetahui apa yang kalian kerjakan – QS. al Mujadilah:11

PERSEMBAHAN

Karya ini merupakan buah dari bimbingan, dukungan, doa, dan kesempatan yang luar biasa. Saya persembahkan tesis ini dengan tulus kepada suami dan anak tercinta yang menjadi penyemangat terbesar dalam menyelesaikan studi ini, serta kepada orang tua yang doanya selalu menyertai dan mempermudah setiap langkah saya. Ungkapan terima kasih yang tak terhingga juga saya sampaikan kepada kedua dosen pembimbing atas waktu, arahan, dan ilmu berharganya, serta kepada Yayasan Sophos Indonesia yang telah memberikan izin dan kesempatan bagi saya untuk terus belajar dan mengembangkan diri melalui studi magister ini.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Lola Mustafa Loka
NIM : 1802824001
Fakultas/Prodi : Psikologi / Sains Psikologi
Alamat email : lola.mustafa@mhs.unj.ac.id

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☐ Skripsi ☒ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Peran Efikasi Diri Terhadap Stres Akulturatif: Analisa Moderasi Dukungan Sosial pada Mahasiswa Indonesia di Luar Negeri

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara fulltext untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 10 Juli 2026


359CAANX01917146
(Lola Mustafa Loka)

**PERAN EFIKASI DIRI TERHADAP STRES AKULTURATIF: ANALISA
MODERASI DUKUNGAN SOSIAL PADA MAHASISWA INDONESIA DI
LUAR NEGERI**

Lola Mustafa Loka
Magister Sains Psikologi

ABSTRAK

Meningkatnya jumlah mahasiswa Indonesia di luar negeri menghadapi mereka pada tantangan adaptasi budaya dan tekanan psikologis yang memicu stres akulturatif. Penelitian kuantitatif ini bertujuan menganalisis pengaruh efikasi diri multikultur terhadap stres akulturatif dengan dukungan sosial sebagai variabel moderator, melibatkan 300 mahasiswa sarjana (S1) Indonesia di luar negeri. Data dikumpulkan secara daring via kuesioner dan dianalisis menggunakan PLS-SEM (SmartPLS) dengan *two-stage approach*. Hasil menunjukkan efikasi diri multikultur tidak berpengaruh signifikan terhadap stres akulturatif ($\beta = 0,007$; T-value = 0,818; P-value = 0,414). Sebaliknya, dukungan sosial berpengaruh negatif sangat signifikan dan dominan terhadap stres akulturatif ($\beta = -0,976$; T-value = 125,840; P-value = 0,000; $R^2 = 0,968$). Efek moderasi dukungan sosial ditemukan tidak signifikan ($\beta = 0,014$; T-value = 1,049; P-value = 0,294) akibat *main effect* yang terlampau kuat serta ditemukannya tumpang tindih konstruk antara stres akulturatif dan dukungan sosial (HTMT = 1,002). Kesimpulannya, keberadaan jejaring dukungan sosial secara langsung jauh lebih krusial meminimalkan stres akulturatif dibanding efikasi diri individual. Implikasi penelitian ini memperkuat *main-effect model* dalam *stress-buffering hypothesis* dan merekomendasikan pembentukan dukungan sosial nyata bagi mahasiswa di luar negeri, serta reformulasi instrumen pada penelitian selanjutnya agar kedua konstruk dapat terukur secara terpisah.

Kata Kunci: Stres Akulturatif, Efikasi Diri Multikultur, Dukungan Sosial, PLS-SEM, Mahasiswa Indonesia di Luar Negeri.

THE ROLE OF SELF-EFFICACY ON ACCULTURATIVE STRESS: THE MODERATING ROLE OF SOCIAL SUPPORT AMONG INDONESIAN STUDENTS ABROAD

Lola Mustafa Loka
Master of Psychological Science

ABSTRACT

Increasing numbers of Indonesian students pursuing education abroad face cultural adaptation challenges and psychological pressures that trigger acculturative stress. This quantitative study aims to analyze the effect of multicultural self-efficacy on acculturative stress with social support as a moderating variable, involving 300 Indonesian undergraduate (S1) students abroad. Data were collected online via questionnaires and analyzed using PLS-SEM (SmartPLS) with a two-stage approach. Results show that multicultural self-efficacy has no significant effect on acculturative stress ($\beta = 0.007$; T-value = 0.818; P-value = 0.414). Conversely, social support has a highly significant negative and dominant effect on acculturative stress ($\beta = -0.976$; T-value = 125.840; P-value = 0.000; $R^2 = 0.968$). The moderating effect of social support was found to be insignificant ($\beta = 0.014$; T-value = 1.049; P-value = 0.294) due to an excessively strong main effect as well as construct overlap between acculturative stress and social support (HTMT = 1.002). In conclusion, the presence of direct social support networks is far more crucial in minimizing acculturative stress compared to relying solely on individual self-efficacy. The implications of this study reinforce the empirical validity of the main-effect model in the stress-buffering hypothesis and emphasize the importance of building tangible social support for students abroad, while recommending instrument reformulation in future research so that both constructs can be measured more distinctly.

Keywords: Acculturative Stress, Multicultural Self-Efficacy, Social Support, PLS-SEM, Indonesian Students Abroad.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, kekuatan, dan petunjuk-Nya yang senantiasa menyertai setiap langkah penulis hingga dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “*Peran Efikasi Diri Terhadap Stres Akulturatif: Analisa Moderasi Dukungan Sosial pada Mahasiswa Indonesia di Luar Negeri*”. Penyusunan tesis ini merupakan salah satu syarat akademik guna memperoleh gelar Magister Psikologi pada Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa perjalanan dalam menyelesaikan karya ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta motivasi yang diberikan oleh berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati dan rasa syukur yang mendalam, penulis ingin menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., sebagai Dekan Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D., sebagai Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni.
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd., sebagai Wakil Dekan Bidang Sumber Daya dan Keuangan.
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D., sebagai Wakil Dekan Bidang Riset, Sistem Informasi, Inovasi, dan Kerjasama.
5. Ibu Dr. Anna Armeini Rangkuti, S.Psi, M.Si., sebagai Koordinator Program Studi Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Dr. Phil Zarina Akbar, M.Psi, Psikolog sebagai dosen pembimbing I.
7. Ibu Dr. Iriani Indri Hapsari, M.Psi, Psikolog sebagai dosen pembimbing II.
8. Segenap dosen, staf administrasi dan karyawan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta, yang memberikan dukungan untuk penulis selama masa perkuliahan.

9. Yayasan Sophos School Indonesia – terima kasih atas kesempatan, kepercayaan, serta dukungan yang diberikan kepada penulis untuk menempuh studi dan mengembangkan diri selama masa perkuliahan.
10. Keluarga tercinta, khususnya Papi dan Hazel – terima kasih atas pengertian, doa, dan dukungan moril yang tiada henti. Kehadiran dan semangat dari kalian adalah sumber kekuatan utama yang memungkinkan penulis menyelesaikan perjalanan akademik ini.
11. Bapak Novanolo Christovori Zebua, B.Sc., M.Pd., Kepala SMA Sophos sekaligus mentor yang telah memberikan banyak dukungan dan arahan kepada penulis hingga dapat menyelesaikan studi Magister ini.
12. Kezia Ayu Teena, M.Psi., sahabat yang juga menjadi dosen pembimbing tidak tertulis yang memberikan bimbingan, masukan berharga, serta motivasi tanpa lelah yang sangat membantu penulis dalam merampungkan tesis ini.
13. Rekan-rekan mahasiswa Magister Psikologi angkatan 3, terima kasih atas persahabatan, diskusi, dan dukungan yang telah diberikan. Kebersamaan bersama kalian telah memberikan warna tersendiri dan menjadikan proses belajar ini lebih bermakna.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa karya ini masih memiliki keterbatasan. Namun, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami dinamika stres akulturatif pada mahasiswa Indonesia yang menempuh pendidikan di luar negeri. Semoga hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi para akademisi serta menjadi masukan bagi para mahasiswa untuk meningkatkan efikasi diri dan mengoptimalkan dukungan sosial dalam menghadapi tantangan adaptasi di lingkungan yang baru. Semoga karya sederhana ini bermanfaat bagi banyak pihak.

Jakarta, 1 Juli 2026

Penulis

Lola Mustafa Loka

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG TESIS.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TESIS	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	6
1.3. Pembatasan Masalah	7
1.4. Rumusan Masalah.....	7
1.5. Tujuan Penelitian	8
1.6. Manfaat Penelitian	8
1.6.1. Manfaat Teoritis.....	8
1.6.2. Manfaat Praktis.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1. Stres Akulturatif	10
2.2.1. Definisi Stres Akulturatif	10
2.2.2. Dimensi Stres Akulturatif.....	10
2.2.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akulturatif	11
2.2. Efikasi Diri.....	13
2.2.1. Konsep Efikasi Diri.....	13
2.2.2. Definisi Efikasi Diri Multikultur	14
2.2.3. Dimensi Efikasi Diri Multikultur	15

2.2.4.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri	16
2.3.	Dukungan Sosial.....	17
2.3.1.	Definisi Dukungan Sosial.....	17
2.3.2.	Dimensi Dukungan Sosial.....	18
2.3.3.	Pengaruh Dukungan Sosial	19
2.4.	Dinamika Hubungan antar Variabel	20
2.4.1.	Hubungan antara Efikasi Diri dan Stres Akulturatif	20
2.4.2.	Hubungan antara Dukungan Sosial dan Stres Akulturatif.....	21
2.4.3.	Peran Dukungan Sosial dalam Memoderasi Pengaruh Efikasi Diri terhadap Stres Akulturatif	22
2.5.	Kerangka Konseptual.....	22
2.6.	Hipotesis Penelitian.....	23
2.7.	Hasil Penelitian yang Relevan.....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		27
3.1.	Tipe Penelitian.....	27
3.2.	Desain Penelitian	27
3.3.	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	28
3.3.1.	Definisi Konseptual.....	28
3.3.1.1.	Definisi Konseptual Stres Akulturatif.....	28
3.3.1.2.	Definisi Konseptual Efikasi Diri Multikultur.....	28
3.3.1.3.	Definisi Konseptual Dukungan Sosial	28
3.3.2.	Definisi Operasional	28
3.3.2.1.	Definisi Operasional Stres Akulturatif	28
3.3.2.2.	Definisi Operasional Efikasi Diri Multikultur	29
3.3.2.3.	Definisi Operasional Dukungan Sosial.....	29
3.4.	Populasi dan Sampel Penelitian.....	29
3.5.	Metode Pengambilan Data	30
3.5.1.	Teknik Pengambilan Data	30
3.5.2.	Instrumen Penelitian	30
3.5.2.1.	Instrumen Penelitian Stres Akulturatif	30
3.5.2.2.	Instrumen Penelitian Efikasi Diri Multikultur	36
3.5.2.3.	Instrumen Penelitian Dukungan Sosial.....	45

3.6. Teknik Analisis Data.....	50
3.6.1. Pengujian Validitas dan Reliabilitas	50
3.6.2. Analisis Statistik Deskriptif.....	51
3.6.3. Analisis Statistik Inferensial.....	51
3.6.4. Pengujian Hipotesis	52
3.7. Hipotesis Statistika.....	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	54
4.1. Gambaran Responden Penelitian	54
4.1.1. Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	54
4.1.2. Gambaran Responden Berdasarkan Negara Tempat Studi	54
4.1.3. Gambaran Responden Berdasarkan Benua Tempat Studi.....	55
4.1.4. Gambaran Responden Berdasarkan Durasi Tinggal di Luar Negeri	56
4.1.5. Gambaran Responden Berdasarkan Sistem Pembiayaan Kuliah ..	56
4.2. Kategorisasi Skor	56
4.2.1. Kategorisasi Skor Stres Akulturatif.....	56
4.2.2. Kategorisasi Skor Efikasi Diri Multikultur	57
4.2.3. Kategorisasi Skor Dukungan Sosial	58
4.3. Prosedur Penelitian	60
4.3.1. Persiapan penelitian	60
4.3.2. Pelaksanaan Penelitian	61
4.4. Hasil Analisis Data Penelitian	61
4.4.1. Uji Model Pengukuran (Outer Model).....	61
4.4.1.1. Uji Validitas Konvergen	61
4.4.1.2. Uji Validitas Diskriminan	65
4.4.2. Uji Model Struktural (Inner Model).....	71
4.4.2.1. Uji Kesesuaian Model	71
4.4.2.2. Uji Hipotesis.....	72
4.5. Pembahasan	74
4.6. Keterbatasan.....	84
BAB V KESIMPULAN	86
5.1. Kesimpulan	86

5.2. Implikasi	86
5.2.1. Implikasi Teoritis	86
5.2.2. Implikasi Praktis	87
5.3. Saran	88
5.3.1. Bagi Mahasiswa	88
5.3.2. Bagi Institusi Pendidikan	88
5.3.3. Bagi Peneliti Selanjutnya	88
DAFTAR PUSTAKA	90
LAMPIRAN	104



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual.....	23
Gambar 4. 1 Kerangka Konseptual Smart PLS.....	74



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen ASSIS.....	31
Tabel 3.2 Hasil Analisis <i>Item-Rest Correlation</i> Instrumen Stres Akulturatif.....	33
Tabel 3.3 Instrumen ASSIS	34
Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen SEMS	36
Tabel 3.5 Hasil Analisis Item-Rest Correlation Instrumen Efikasi Diri Multikultur	38
Tabel 3.6 Instrumen SEMS.....	39
Tabel 3.7 Kisi-kisi Instrumen Dukungan Sosial	45
Tabel 3.8 Hasil Analisis Item-Rest Correlation Instrumen Dukungan Sosial	46
Tabel 3.9 Instrumen Dukungan Sosial.....	47
Tabel 4.1 Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	54
Tabel 4.2 Data Responden Berdasarkan Negara Tempat Studi.....	54
Tabel 4.3 Data Responden Berdasarkan Benua Tempat Studi	55
Tabel 4.4 Data Responden Berdasarkan Durasi Tinggal di Luar Negeri.....	56
Tabel 4.5 Data Responden Berdasarkan Sistem Pembiayaan Kuliah	56
Tabel 4.6 Kategori Skor Stres Akulturatif.....	57
Tabel 4.7 Kategori Skor Efikasi Diri Multikultur.....	58
Tabel 4.8 Kategori Skor Dukungan Sosial.....	59
Tabel 4.9 Loading Factor (Outer Model).....	62
Tabel 4.10 Hasil Uji Validitas Konvergen dengan AVE	65
Tabel 4.11 Hasil Uji Validitas Diskriminan dengan Cross Loading.....	65
Tabel 4.12 Hasil Uji Validitas Diskriminan Fornell-Larcker atau Akar AVE ²	68
Tabel 4.13 Hasil Uji Validitas Konvergen dengan HTMT	69
Tabel 4.14 Hasil Uji Reliabilitas.....	70
Tabel 4.15 Hasil Uji Kolinearitas.....	70
Tabel 4.16 Hasil Uji Kesesuaian Model	72
Tabel 4.17 Hasil Uji Hipotesis.....	72