



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>

e-ISSN: 2276-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Pengaruh *Self-efficacy* terhadap Stres Akademik Mahasiswa Perantau pada Pembelajaran di masa Pandemi Covid-19

DWI INDAH GITA CAHYANI & ENDAH MASTUTI*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Kestabilan pada penurunan angka penyebaran Covid-19 menyebabkan banyak sivitas akademika yang mulai menerapkan pembelajaran secara *offline*. Hal tersebut membuat mahasiswa perantau harus siap untuk beradaptasi kembali dengan situasi perantauan. Situasi tersebut dapat menyebabkan stres akademik sehingga diperlukan keyakinan dalam diri mahasiswa untuk menyelesaikan dan menghadapi tekanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa perantau pada pembelajaran di masa pandemi Covid-19. Penelitian dilakukan pada 100 mahasiswa perantau di Indonesia dengan usia 18-22 tahun yang sedang melakukan pembelajaran di masa pandemi Covid-19. Alat pengumpul data berupa kuesioner adaptasi *Student-Life Stress Inventory* dan *General Self-efficacy*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik uji regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa ($R=0,210$; $p=0,036$). Hal ini menandakan bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik mahasiswa perantau di Indonesia.

Kata kunci: mahasiswa perantau, *self-efficacy*, stres akademik

ABSTRACT

The stability decline in the number of Covid-19 spreads has caused many academics to start implementing offline learning. This makes students who reside out of town, have to be ready to adapt when they live in the college town community. This situation can cause academic stress so that it takes confidence in students to solve and deal with pressure. This study aims to determine the effect of self-efficacy on the academic stress of overseas students in learning during the Covid-19 pandemic. The study was conducted on 100 out of town students in Indonesia aged 18-22 who were studying during the Covid-19 pandemic. Data collection tools in the form of a Student-Life Stress Inventory adaptation questionnaire and General Self-efficacy. Data analysis in this study used a simple linear regression test technique. The results showed that self-efficacy had an effect on academic stress in students ($R=0,210$; $p=0,036$). This indicates that self-efficacy has a significant influence on the academic stress of the students in Indonesia.

Keywords: academic stress, out of town students, *self-efficacy*

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2022, Vol. 2(1), 789-798

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: endah.mastuti@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Sejak awal tahun 2020, virus covid-19 telah dinyatakan sebagai pandemi global (Hidayah dkk., 2020). Hingga saat ini, banyak perubahan yang telah terjadi, begitupun kebijakan yang diterapkan, seperti kebijakan memakai masker, menjaga kebersihan dengan mencuci tangan, serta *social distancing* dan *physical distancing*. *Social distancing* dan *physical distancing* merupakan kebijakan pembatasan sosial yang dilakukan dengan cara menjaga jarak antara satu orang dengan orang lain dalam aktivitas apapun, seperti pada bidang pendidikan. Bidang pendidikan menjadi salah satu ranah yang terkena dampak virus Covid-19, terkhusus pada penerapan metode pembelajaran baik dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi.

Penerapan metode pembelajaran terus mengalami perubahan seiring dengan naik turunnya angka penyebaran Covid-19. Hingga maret 2022 angka penyebaran Covid-19 terus mengalami penurunan, tercatat pada angka 399.583 setelah sehari sebelumnya mencapai 417.219. Penurunan kasus aktif tersebut konsisten sejak Februari 2022, dari 569.736 hingga kini mencapai 300 ribu. Selain itu, angka kasus konfirmasi harian pada 10 Maret 2022 juga mengalami penurunan menjadi 21.311 dari hari sebelumnya yang berada di angka 26.336. Hal tersebut menyebabkan banyak universitas dan sivitas akademika yang mulai menerapkan pembelajaran secara *full offline*. Menurut Kemendikbud (2021 dalam Faqih 2021) menyebutkan bahwa sebanyak 82% perguruan tinggi telah siap untuk melaksanakan pembelajaran tatap muka. Hal tersebut disertai dengan kesiapannya dalam memenuhi sarana dan prasarana pendukung penerapan protokol kesehatan. Hingga saat ini, telah banyak perguruan tinggi yang telah melakukan pembelajaran secara tatap muka, baik secara 100% maupun *hybrid*.

Perubahan-perubahan pada sistem pembelajaran tersebut berisiko membawa dampak tersendiri bagi mahasiswa, terutama pada masalah kesehatan mental. Dalam kondisi Covid-19 banyak mahasiswa yang mengalami stres akademik. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan temuan, yaitu sebanyak 39 mahasiswa (13%) mengalami tingkat stres akademik tinggi, 225 mahasiswa (75%) mengalami stres akademik sedang, dan 36 mahasiswa (12%) mengalami stres akademik rendah (Harahap dkk., 2020). Penelitian lain menyebutkan bahwa sebanyak 24,9% mahasiswa pernah mengalami kecemasan saat pandemi. Proporsi mahasiswa dengan kecemasan ringan, sedang, dan berat masing-masing adalah 21,3%, 2,7%, dan 0,9% (Cao dkk., 2020). Lazarus dan Folkman (1984 dalam Gadzella, 1994) menjelaskan bahwa stres merupakan transaksi respon stimulus yang dianggap mengancam bagi individu. Transaksi tersebut merupakan interaksi antara individu dan lingkungan, yang pada prosesnya tergantung bagaimana individu menilai dan beradaptasi dengan situasi tersebut (Golernan, 1979 dalam Gadzella, 1994).

Dalam kondisi pembelajaran yang kembali luring, tantangan untuk beradaptasi dengan lingkungan dan situasi pandemi Covid-19 juga dirasakan oleh mahasiswa perantau. Sebagai pendatang di suatu daerah, mahasiswa perantau harus tinggal di tempat yang berbeda dari tempat tinggal sebelumnya, baik rumah, kost maupun rumah kontrakan ataupun asrama. Hal tersebut dapat menyebabkan mahasiswa perantau mengalami beberapa permasalahan (Marisa & Afriyeni, 2019). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap 10 mahasiswa berusia 18-22 tahun yang sedang merantau dan

melaksanakan pembelajaran selama pandemi Covid-19, menunjukkan hasil wawancara bahwa 7 dari 10 orang tersebut merasa tidak siap untuk melakukan pembelajaran secara luring, karena merasa lebih nyaman melakukan pembelajaran secara daring. Menurut mereka pembelajaran secara daring membuat waktu belajar menjadi efisien, dapat membagi waktu dengan keluarga dan juga tugas perkuliahan. Hal ini sama dengan temuan lain yang menyebutkan bahwa metode pembelajaran secara daring mampu memotivasi mahasiswa yang lebih sering melakukan pembelajaran jarak jauh cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah (Putri dkk., 2020) Hasil penelitian lain oleh Hasanah dkk. (2020) juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan ringan dan normal.

Menurut hasil wawancara 8 dari 10 orang mengatakan bahwa pembelajaran secara luring membuat mereka harus beradaptasi kembali dengan kondisi lingkungan dan orang-orang sekitar. Beberapa dari mereka merasa cemas dan khawatir terhadap kondisi pandemi Covid-19 yang belum usai. Sedangkan 3 diantaranya merasa siap menjalani pembelajaran secara luring tetapi membutuhkan waktu untuk dapat beradaptasi kembali. Menurut 1 diantara 3 orang tersebut menyebutkan bahwa perkuliahan daring maupun luring memiliki kelemahan dan kelebihan masing-masing, tetapi sebagai mahasiswa perantau perkuliahan luring membuatnya memiliki tuntutan yang lebih, baik dalam hal tugas perkuliahan maupun kehidupan pribadi selama di perantauan. Ketika tidak dapat mengatasi tuntutan tersebut, pada akhirnya akan membuatnya merasa stres (Barseli & Fitria, 2020).

Keadaan-keadaan yang harus diatasi sendiri ketika berperan sebagai mahasiswa perantau, membuat mereka merasa tertekan, cemas dan stres. Beberapa faktor yang disebutkan oleh partisipan, yaitu banyaknya tugas perkuliahan, kesulitan dalam membagi waktu antara tugas, magang dan kehidupan di kost atau asrama, faktor jauh dari orang tua dan rumah. Kondisi tersebut bahkan berpengaruh terhadap hasil belajar mereka, 2 diantara 10 partisipan menyebutkan bahwa nilai indeks prestasi mengalami penurunan selama pembelajaran luring, sedangkan ketika pembelajaran daring nilai mereka cenderung bisa stabil. Hal tersebut diperkuat dengan hasil penelitian Mentari (2018), yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dengan indeks prestasi belajar mahasiswa.

Menurut Govaerst & Gregoire (2004 dalam Ruhmadi dkk., 2014) menyebutkan bahwa konteks paling dekat yang dapat menyebabkan stres bagi mahasiswa adalah kehidupan perkuliahannya. Selain tuntutan pada bidang akademik, sebagai mahasiswa yang menghadapi fase peralihan pada masa remaja akhir (18-22 tahun) mahasiswa perantau juga memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi seperti mencapai kemandirian emosional, ekonomi dan dalam pengambilan keputusan. Dalam hal ini, mahasiswa perantau diharapkan mencapai kesuksesan pada berbagai perubahan dan perbedaan di berbagai aspek kehidupan yang membutuhkan kepercayaan diri, mandiri serta banyak penyesuaian diri baik di lingkungan sekitar tempat tinggal maupun teman sepermainan (Sudirmanto, 2019). Tugas-tugas tersebut dapat menjadi salah satu sumber stres apabila sumber daya yang mereka miliki tidak dapat mengatasinya (Wilks, 2008), salah satu stres yang umum dialami, yaitu stres akademik (Busari, 2016).

Tingkat pengaruh dan stres yang dimiliki oleh setiap orang berbeda dan tergantung pada *stressor* yang diterima. *Stressor* merupakan suatu sumber stres yang menyebabkan tekanan pada seseorang (Siregar & Putri, 2020). Berdasarkan hasil beberapa penelitian mengemukakan bahwa stress akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu *self efficacy* (Sagita, 2017), kepribadian *hardness* (Putri & Sawitri, 2017), motivasi (Mulya & Indrawati, 2016) dan faktor eksternal, yaitu dukungan sosial (Ernawati & Rusmawati, 2015). Sejalan dengan hal tersebut, Menurut Sarafino & Smith (dalam Alimah & Khoirunnisa, 2021). yang mempengaruhi terjadinya stres pada seseorang, yaitu *social support*, *self-efficacy*, dan kontrol diri seseorang terhadap peristiwa yang terjadi di hidupnya. Menurut usulan para peneliti, derajat dan status stres akademik mahasiswa tidak ditampilkan secara seragam di semua mahasiswa melainkan cenderung ditentukan berdasarkan sumber daya pribadi (Yoo dkk., 2014 dalam

Jung dkk., 2015). Salah satu sumber daya pribadi tersebut, yaitu *self-efficacy*. Menurut para peneliti *self-efficacy* menjadi salah satu faktor yang efektif untuk mengontrol dan mengatur stres akademik (Zajacova dkk., 2005)

Menurut Bandura (1997), *self-efficacy* merupakan suatu keyakinan mengenai kemampuan diri dalam penguasaan situasi yang mempengaruhi kehidupan individu. Dalam hal tersebut, *self-efficacy* juga dapat menentukan bagaimana orang berpikir, merasa, berperilaku dan memotivasi diri. *Self-efficacy* berperan dalam membentuk penilaian atau evaluasi individu terhadap setiap tuntutan yang mereka terima, tuntutan tersebut dapat dianggap sebagai ancaman, atau pun tantangan. Salah satu faktor yang mempengaruhi penilaian atau persepsi individu terhadap suatu tuntutan, yaitu kepercayaan diri individu terhadap kompetensi yang dimilikinya. Individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung menilai sebuah tuntutan sebagai sebuah tantangan. Sehingga hal tersebut berkaitan dengan pemaparan Lazarus dan Folkman (1984 dalam Zajacova dkk., 2005) yang menjelaskan bahwa *self-efficacy* memiliki ikatan yang erat dengan stres akademik.

Berdasarkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik, *self-efficacy* secara signifikan berpengaruh terhadap stress dengan nilai 68% (Maulana & Alfian, 2021). Hal tersebut lebih tinggi jika dibanding dengan nilai yang diperoleh pada faktor lain. penelitian lain mengenai keterkaitan antara *self-efficacy* dengan stress akademik menunjukkan hasil bahwa variabel *self-efficacy* dan stres akademik menunjukkan korelasi yang bersifat negatif. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin rendah *self-efficacy* maka stres akademik mahasiswa semakin tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Siregar dan Putri (2019) serta Utami dkk. (2020) juga menunjukkan hasil yang sama, yaitu adanya pengaruh dan korelasi negatif antara variabel *self-efficacy* dan stres akademik.

Berdasarkan penjelasan tersebut, penulis ingin mengetahui pengaruh *self-efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa perantau pada pembelajaran di masa pandemi Covid-19. dengan sampel mahasiswa perantau di seluruh Indonesia yang pernah menjalankan pembelajaran secara daring dan sedang melakukan pembelajaran secara luring di masa pandemi Covid-19.

METODE

Desain Penelitian

Desain penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengumpulan data, yaitu survei, yang berarti bahwa tidak terdapat manipulasi kondisi atau situasi pada penelitian tersebut, melainkan melibatkan subjek untuk menjawab pertanyaan dalam wawancara atau mengisi kuesioner tertulis (Neuman, 2007). Metode penelitian survei menjadi salah satu alternatif paling murah dalam hal pengambilan data. Adapun pada penelitian ini, *self-efficacy* berperan sebagai variabel independen dan stres akademik merupakan variabel dependen.

Partisipan

Partisipan pada penelitian ini merupakan mahasiswa aktif berusia 18-22 tahun yang pernah melakukan pembelajaran secara daring dan sedang melakukan pembelajaran secara luring. Mahasiswa tersebut termasuk sebagai mahasiswa yang merantau, tinggal di kost atau asrama yang jauh dari rumah. Teknik yang digunakan pada proses pemilihan sampel merupakan teknik *non-probability* lebih tepatnya *purposive sampling*. Teknik tersebut merupakan teknik pemilihan partisipan dengan pertimbangan tertentu menurut kriteria yang sudah ditentukan oleh peneliti (Sugiyono, 2012). Sedangkan jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan Rumus Lemeshow, karena jumlah populasi yang tidak diketahui. Dalam proses pengambilan data, partisipan diberikan lembar *informed*

consent sebagai tanda kesediaan menjadi partisipan sebelum melakukan pengisian kuesioner penelitian. Berdasarkan hasil data partisipan yang didapat, total partisipan dalam penelitian ini, yaitu 100 partisipan ($M_{usia}=21,1$; $SD_{usia} = 1$; 63% perempuan). Mayoritas usia partisipan paling banyak 22 tahun (43%) yang berasal dari Jawa Timur, Nusa Tenggara Timur, Jawa Barat, dan Jawa Tengah, yang sedang merantau dan menempuh pendidikan pada Universitas di luar daerah tempat tinggal partisipan.

Pengukuran

Dalam pengukuran stres akademik penulis menggunakan skala "*The student-life stress inventory*" yang diadaptasi dari penelitian Sarina (2012), terdiri dari 51 *item* dengan 5 pilihan jawaban ("tidak pernah" =1, "jarang" =2, "kadang-kadang" =3, "sering" = 4 dan "hampir setiap waktu" = 5). Kemudian untuk pengukuran *self-efficacy* menggunakan alat ukur "*General Self-Efficacy Scale*" (Novrianto dkk., 2019) dengan jumlah 10 *item*, yang memiliki 4 pilihan jawaban, yaitu "sama sekali tidak benar" dengan nilai 1, "hampir tidak benar" dengan nilai 2, "cukup benar" dengan nilai 3, dan "benar sekali" dengan nilai 4. Hasil analisis kedua alat ukur memiliki reliabilitas, yaitu 0.906 untuk *The student-life stress inventory* dan 0.861 untuk *General Self-Efficacy Scale*.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini, yaitu analisis statistik deskriptif guna memberikan gambaran data partisipan dan analisis regresi linear sederhana guna melihat pengaruh *self-efficacy* terhadap stres akademik. Namun untuk melakukan uji tersebut, sebelumnya dilakukan uji asumsi parametrik pada data untuk mengetahui bahwa data berdistribusi normal dan linier. Uji selanjutnya merupakan uji heteroskedastisitas berbasis regresi *scatter-plot* dan *Glejser test* untuk mengetahui bahwa hasil penyebaran data secara acak dan tidak memiliki suatu pola yang pasti sehingga tidak terjadi asumsi heteroskedastisitas dan data dalam penelitian ini memenuhi syarat untuk melakukan uji regresi. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan linear, serta tidak terjadi asumsi heteroskedastisitas, sehingga data tersebut memenuhi asumsi parametrik dan dapat dianalisis menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana yang dilakukan melalui software perhitungan statistik *SPSS versi 25.0 for Windows*.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diperoleh gambaran data partisipan ($N= 100$, $M_{usia}=21,1$; $SD_{usia} = 1$) yang terdiri dari perempuan 63% dan mayoritas partisipan berusia 22 tahun sebanyak 43%. Hasil kategorisasi pada *self-efficacy* menunjukkan mayoritas partisipan memiliki tingkat *self-efficacy* pada kategori sedang sebanyak 69%, sisanya sebanyak 17% partisipan memiliki *self-efficacy* tinggi, dan 14 % memiliki *self-efficacy* rendah. Hasil kategorisasi pada stres akademik juga menunjukkan bahwa mayoritas partisipan memiliki tingkat stres akademik sedang 71%, sisanya memiliki stres akademik rendah dan tinggi masing-masing sebanyak 12% dan 17%. Hasil tersebut didapat berdasarkan data hasil uji deskriptif pada variabel *self-efficacy* dengan nilai ($M=32.34$; $SD=4.947$; $Min=10$; $Max=40$) dan stres akademik dengan nilai ($M=144.49$; $SD=33.204$; $Min=51$; $Max=255$) menggunakan rumus penormaan dari Azwar (2008).

Hasil uji asumsi yang menjadi persyaratan sebelum melakukan uji regresi linear sederhana, menunjukkan bahwa kedua variabel telah memenuhi asumsi normalitas melalui teknik *Kolmogrov-*

Smirnov ($p > 0,05$), asumsi *linearity* ($p < 0,05$) dan asumsi heteroskedastisitas menggunakan teknik *Glejser* ($p > 0,05$).

Setelah prasyarat statistik uji asumsi terpenuhi, selanjutnya dilakukan uji regresi dengan melakukan uji korelasi terlebih dahulu. Uji korelasi dilakukan melalui analisis *Pearson's Correlation Coefficient* dengan hasil *self-efficacy* memiliki korelasi negatif dengan kekuatan lemah ($r(100) = -0,210$; $p = 0,018$) terhadap stres akademik.

Uji regresi linear sederhana menunjukkan hasil ($F(1)_{98} = 4,527$; $P = 0,036$; $R^2 = 0,044$) yang berarti bahwa variabel independen berpengaruh terhadap variabel dependen sebesar 4,4%, Sedangkan sisanya, yaitu 95,6% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak teramati. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* ($B = -1,410$; $SE = 0,663$; $t = -2,128$; $p = 0,36$) berpengaruh signifikan dengan hubungan lemah dan bersifat negatif dalam memprediksi dan menjelaskan stres akademik. Oleh karena itu diperoleh persamaan regresi sederhana sebagai berikut: $Y = 190,103 - 1,410x$.

DISKUSI

Berdasarkan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui pengaruh *self-efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa perantau pada pembelajaran dimasa pandemi Covid-19, hasil menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh terhadap stres akademik. Hasil tersebut berarti bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, meskipun kekuatan pengaruhnya cenderung lemah dan bersifat negatif dengan arti bahwa stres akademik individu cenderung rendah atau menurun ketika *self-efficacy* tinggi atau meningkat.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah cenderung memiliki perasaan cemas, malas dan khawatir menghadapi persoalan tugas perkuliahan sehingga stres akademiknya cenderung tinggi (Sagita dkk., 2017). Sebaliknya mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki stres akademik rendah, karena mereka percaya dan yakin terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi permasalahan dan tekanan (Siregar & Putri, 2020).

Penelitian lain menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh signifikan terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 pada periode April-Mei 2020 (Utami dkk., 2020). Hasil analisis menggambarkan bahwa *self-efficacy* dapat memprediksi naik turunnya stres akademik sebesar 22%. Besarnya pengaruh pada penelitian tersebut cenderung lebih tinggi, tetapi sama-sama berkekuatan lemah dan berkorelasi negatif. Temuan lain dengan dengan konteks yang sama juga menunjukkan hasil dengan kekuatan lemah (Putri & Ariana, 2021), dan pengaruh sebesar 2,8%. Hasil tersebut tidak jauh berbeda dengan hasil pada penelitian ini dengan persentase pengaruh sebanyak 4,4%. Adapun sisanya sebanyak 96% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak teramati pada penelitian ini. Penelitian dengan dua variabel independen, yaitu *self-efficacy* dan penyesuaian diri justru menunjukkan hasil bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh yang lebih tinggi sebesar 68% jika dibanding dengan variabel penyesuaian diri (Maulana & Alfian, 2021).

Sedikitnya hasil pengaruh tersebut dipengaruhi oleh perbedaan partisipan pada penelitian, yang mana pada penelitian ini partisipan diambil pada ruang lingkup yang lebih luas meskipun dengan jumlah sampel yang lebih sedikit dari penelitian sebelumnya, namun memiliki variasi jawaban yang lebih banyak dan konteks yang berbeda. Oleh karena itu, stres akademik lebih banyak dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak teramati. Adapun variabel lain yang dapat mempengaruhi stres akademik, yaitu kepribadian *hardiness*, *optimism*, motivasi berprestasi, *prokrastinasi* dan dukungan sosial orang tua (Oktavia dkk., 2019). Pada stres akademik yang dialami oleh mahasiswa perantau, tingkat stres akademik tinggi dialami oleh mahasiswa dengan pengeluaran < 1.000.000-2.000.000 dalam sebulan.

Sebaliknya stres akademik yang rendah cenderung dimiliki oleh mahasiswa perantau dengan jumlah pengeluaran > 2.000.000 dalam sebulan (Saniskoro & Akmal, 2017). Hasil tersebut berarti bahwa masih banyak faktor lain yang turut serta dalam mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa perantau, selain *self-efficacy*.

Menurut Bandura (1997) *self-efficacy* merupakan penentu utama dalam berlangsungnya suatu perilaku, yang berarti bahwa ketika individu memiliki keyakinan terhadap kemampuannya, maka individu tersebut akan memiliki kepercayaan dalam menyelesaikan suatu tugas. Sebaliknya jika tidak terdapat keyakinan dan kepercayaan terhadap kemampuan diri maka hal tersebut dapat menjadi penghambat dalam mengerjakan dan menyelesaikan suatu tugas. Hal inilah yang dapat menekan terjadinya stres pada individu. Pada akhirnya, keyakinan diri yang menentukan sikap yang akan dilakukan dalam mengelola tugas. Ketika individu memiliki persepsi bahwa tugas tersebut susah, kemungkinan besar stres akademik akan terjadi dan begitupun sebaliknya (Utami dkk., 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik mahasiswa perantau pada pembelajaran di masa pandemi Covid-19 dengan korelasi bersifat negatif. Hal tersebut berarti bahwa kenaikan tingkat *self-efficacy* akan diikuti penurunan stres akademik. Hasil yang ditunjukkan dalam penelitian dapat memperkuat temuan lain terkait hubungan erat antara *self-efficacy* dan stres akademik.

Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meninjau faktor demografis lain yang dapat memberikan pengaruh terhadap variabel yang diamati. Apakah mahasiswa perantau yang berasal dari daerah diluar Pulau Jawa memiliki stres dan efikasi diri yang berbeda dengan mahasiswa perantau yang berasal pada Pulau Jawa. Kemudian saran bagi mahasiswa diharapkan untuk mampu mengelolah stres yang sedang dialami dengan cara meningkatkan *self-efficacy*, mengamati keberhasilan yang telah dicapai oleh orang lain. Sedangkan bagi Perguruan Tinggi, diharapkan untuk memberikan program tertentu terkait dengan peningkatan *self-efficacy* pada mahasiswa terutama yang sedang perantau. Agar para mahasiswa dapat mengontrol segala bentuk tekanan yang dapat menyebabkan stres pada mahasiswa yang merantau.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada Allah SWT dan semua pihak terkait yang ikut serta dalam berkontribusi dan mendukung penulis penelitian ini, baik dari partisipan, teman-teman dan keluarga. Terima kasih juga kepada Ibu Endah Mastuti, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku dosen pembimbing yang sudah membantu penulis selama proses penelitian berlangsung. Karena bantuan dan dukungan dari kalian penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Dwi Indah Gita Cahyani dan Endah Mastuti tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Alimah, C., & Khoirunnisa, R. N. (2021). hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 160-170.
- Azwar, S. (2008). *Sikap manusia: Teori dan pengukurannya* (edisi 4). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy : The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Barseli, M., Ifdil, & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95-99. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>.
- Busari, A. O. (2016). Academic Stress and Internet Adiction among Adolescent: Solution Focused Social Interest Programme as Treatment Option. *Journal of Mental Disorders and Treatment*, 2(2), 1-10. <https://doi.org/10.4172/2471-271X.1000114>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa smk yang menggunakan kurikulum 2013. *Jurnal EMPATI*, 4(4), 26-31.
- Faqih, F. (2021, Oktober 7). Kemendikbud Ristek Catat 82,69 Persen Perguruan Tinggi Siap Pembelajaran Tatap Muka. Merdeka.Com. <https://www.merdeka.com/peristiwa/kemendikbud-ristek-catat-8269-persen-perguruan-tinggi-siap-pembelajaran-tatap-muka.html>
- Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: Identification Of and Reactions To Stressors. *Psychological Reports*, 74(2), 395-402. <https://doi.org/10.2466%2Fpr0.1994.74.2.395>
- Harahap, A. C., Permatasari, D., & Rival, S. (2020). Analisis Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, vol. 3 no.1, 10-14. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- Hasanah, U., Ludiana, L., Immawati, I., & Ph, L. (2020). Psychological Description of Students in the Learning Process During Pandemic Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.3.2020.299-306>
- Hidayah, N., Ikram, R. M., & Sutria, E. (2020). Tingkat stres dan strategi koping mahasiswa keperawatan di masa pandemi covid19. *Prosiding Seminar Nasional Venue Artikulasi-Riset, Inovasi, Resonansi-Teori, Dan Aplikasi Statistika (VARIANSI)*, 2(1), 184-192. <https://ojs.unm.ac.id/variansistatistika/article/view/19505>

- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). KESEPIAN DAN SELF COMPASSION MAHASISWA PERANTAU. *Psibernetika*, 12(1). <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1582>
- Maulana, I., & Alfian, I. N. (2021). Pengaruh Efikasi Diri dan Penyesuaian Diri terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Masa Pandemi COVID-19. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 829–836. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26783>
- Mentari, D. O. (2018). Hubungan Stres Akademik dengan Indeks Prestasi Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Keperawatan Universitas Jember, [Skripsi, Universitas Jember]. <http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/85257>
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Negeri Diponegoro di Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296-302.
- Neuman, W. L. (2007). *Basic of Social Research: Qualitative and Quantitative Approaches (2nd ed.)*. Boston: Pearson Education, Inc.
- Novrianto, R., Maretih, 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>
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142–149.
- Putri, G., & Ariana, A. D. (2021). Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 104–111. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24573>
- Putri, R. M., Oktaviani, A. D., Utami, A. S. F., Latif, N., Addiina, H. A., & Nisa, H. (2020). Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh dan Gangguan Somatoform dengan Tingkat Stres Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 38-45. <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.4003>
- Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2017). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Taruna Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Jurnal EMPATI*, 6(4), 319–322.
- Ruhmadi, E., Suwartika, I., & Nurdin, A. (2014). Analisis faktor yang berhubungan dengan tingkat stress akademik mahasiswa reguler program studi d iii keperawatan cirebon poltekkes kemenkes tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 9(3), 173–189. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2014.9.3.612>
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). HUBUNGAN SELF EFFICACY, MOTIVASI BERPRESTASI, PROKRASINASI AKADEMIK DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)*, 1(2), 43-52. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Salmon, A. G., & Santi, D. E. (2021). Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Mahasiswa Perantau Dalam Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional*, 128-135.
- Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2017). PERANAN PENYESUAIAN DIRI DI PERGURUAN TINGGI TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PERANTAU DI JAKARTA. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 12.

- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (9th ed.)*. Inc: John Wiley & Sons.
- Sarina, N. Y. (2012). *Hubungan antara stres akademis dan Psychological Well-Being pada mahasiswa tahun pertama Universitas Indonesia (The Correlation between Academic Stress and Psychological Well-being Among first-year College Students in Universitas Indonesia)*, [Skripsi, Universitas Airlangga]. <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20320114>.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- Sudirmanto, S. (2019). PERILAKU MAHASISWA RANTAU DI PEKANBARU. *Jurnal Online Mahasiswa Bidang Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, 6(2), 1-12.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian dan Pendidikan Kuantitatif Kualitatif dan R& D*. Bandung: Alfabeta.
- Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 20-27.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125. <https://doi.org/10.18060/51>
- Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in Higher Education*, 46(6), 677-706. <https://doi.org/10.1007/s11162-004-4139-z>