

## **Kecenderungan stres akademik pada mahasiswa rantau di Surabaya: Bagaimana peran *self-efficacy* dan dukungan sosial?**

**WD. Putri Anggraeny**

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

**Hetti Sari Ramadhani**

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

**Adnani Budi Utami**

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

E-mail: [waodeanggraeny@gmail.com](mailto:waodeanggraeny@gmail.com)

### **Abstract**

*This study aimed to examine the relationship between self-efficacy and social support and academic stress tendency among out-of-town students in Surabaya. This research employed a quantitative approach with a correlational design. The participants consisted of 110 out-of-town students who were currently enrolled in higher education institutions in Surabaya and were selected using a purposive sampling technique. The instruments used in this study were the academic stress tendency scale, the self-efficacy scale, and the social support scale. Data were analyzed using multiple linear regression analysis. The results indicated that self-efficacy and social support simultaneously had a significant effect on academic stress tendency, with an obtained value of  $R = 0.783$ ;  $F = 84.586$  with a significance level of  $0.000$  ( $p < 0.01$ ). Partially, self-efficacy showed a significant negative relationship with academic stress tendency, whereas social support did not show a significant relationship with academic stress tendency.*

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

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dan dukungan sosial dengan kecenderungan stres akademik pada mahasiswa rantau di Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 110 mahasiswa rantau yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi di Surabaya dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala kecenderungan stres akademik, skala *self-efficacy*, dan skala dukungan sosial. Analisis data dilakukan menggunakan teknik regresi linier berganda. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan *self-efficacy* dan dukungan sosial memiliki pengaruh secara simultan terhadap kecenderungan stres akademik dengan diperoleh nilai  $R=0,783$ ;  $F=84,586$  dengan signifikansi  $0,000$  ( $p<0,01$ ). Secara parsial, *self-efficacy* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecenderungan stres akademik, sedangkan dukungan sosial tidak memiliki hubungan signifikan dengan kecenderungan stres akademik.

**Kata Kunci:** *self-efficacy, dukungan sosial, kecenderungan stres akademik, mahasiswa rantau*

## **Pendahuluan**

Pendidikan tinggi memiliki peran strategis dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas. Dalam proses menempuh pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis. Kondisi ini menjadi semakin kompleks pada mahasiswa rantau, yaitu mahasiswa yang menempuh pendidikan di daerah yang berbeda dari tempat asalnya. Mahasiswa rantau tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga dituntut untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial dan budaya baru, hidup mandiri, serta mengelola kebutuhan sehari-hari tanpa dukungan langsung dari keluarga.

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan yang umum dialami mahasiswa, khususnya mahasiswa rantau. Stres akademik sendiri didefinisikan sebagai tekanan psikologis yang dialami mahasiswa akibat tuntutan perkuliahan. Di Indonesia, tingkat stres akademik pada mahasiswa tergolong tinggi, dengan persentase berkisar antara 36,7% - 71,6% (Ambarwati dkk., 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Ellis (2021) mengemukakan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa berada pada kategori sedang sebesar 70%, kategori tinggi sebesar 21,5%, dan hanya 8,5% yang berada pada kategori rendah. Sarafino & Smith (2014) mengatakan bahwa mahasiswa rantau yang tinggal jauh dari keluarga menghadapi tantangan ganda, tidak hanya dalam memenuhi tuntutan akademik, tetapi juga dalam mengelola kebutuhan hidup sehari-hari secara mandiri. Keharusan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru membuat keadaan yang dihadapi menjadi lebih sulit, sehingga perhatian individu tidak hanya tertuju pada urusan akademik.

Stres akademik yang dialami secara berkepanjangan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, kondisi fisik, serta fungsi sosial mahasiswa. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berperan dalam menurunkan kecenderungan stres akademik. Salah satu faktor internal yang diduga berpengaruh adalah *self-efficacy*. Bandura (1997) menjelaskan bahwa *self-efficacy* atau efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai tugas dalam kehidupan. Mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi merasa lebih percaya diri, berpikir rasional, dan mampu mengelola tekanan serta beban studi dengan efektif, sehingga berisiko lebih rendah mengalami stres akademik.

Selain faktor internal, faktor eksternal seperti dukungan sosial juga memiliki peran penting dalam memengaruhi stres akademik, terutama pada mahasiswa rantau. Sarafino & Smith (2014) menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah bentuk perhatian, bantuan, dan rasa dihargai yang diterima seseorang dari individu maupun kelompok di sekitarnya. Adanya dukungan sosial yang memadai mampu menghadirkan rasa aman, menumbuhkan motivasi, serta membantu mahasiswa dalam mencari jalan keluar atas berbagai permasalahan akademik yang dihadapi. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat meningkatkan kerentanan mahasiswa terhadap stres akademik.

## *Kecenderungan stres akademik pada mahasiswa rantau di Surabaya: Bagaimana peran self-efficacy dan dukungan social?*

Meskipun sejumlah penelitian telah mengkaji hubungan antara *self-efficacy*, dukungan sosial, dan stres akademik, sebagian besar penelitian tersebut belum secara spesifik menyoroti mahasiswa rantau di Surabaya sebagai kelompok yang memiliki karakteristik dan tantangan yang berbeda dibandingkan mahasiswa lokal. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self-efficacy* dan dukungan sosial dengan kecenderungan stres akademik pada mahasiswa rantau di Surabaya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan serta menjadi dasar bagi upaya preventif dan intervensi untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa rantau.

### **Metode**

Penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas, yaitu *self-efficacy* ( $X_1$ ) dan dukungan sosial ( $X_2$ ), serta satu variabel terikat, yaitu kecenderungan stres akademik ( $Y$ ).

Penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional. Populasi yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah mahasiswa rantau di Surabaya baik PTN maupun PTS yang dipilih secara *purposive sampling* dengan kriteria sebagai berikut: berusia 18 hingga 25 tahun yang merupakan mahasiswa aktif di Surabaya, berada pada semester tengah hingga semester akhir, berasal dari luar Pulau Jawa dan saat ini tinggal sementara di Surabaya untuk keperluan studi, bersedia menjadi responden, serta memiliki akses terhadap perangkat digital dan koneksi internet guna mendukung pengisian instrumen penelitian secara daring.

Skala dalam penelitian ini terdiri dari Skala *Self-Efficacy* (Bandura 1997), Skala Dukungan Sosial (Zimet 1988) dan Skala Kecenderungan Stres Akademik (Busari 2016), yang akan diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan ketepatan hasil pengukuran. Aitem dalam skala tersebut dikelompokkan dalam pernyataan *favourable* dan *unfavourable*, dengan menggunakan 5 alternatif jawaban dari skala Likert yaitu, Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Netral (N), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Kuesioner tersebut akan disebarakan menggunakan Google Form dan akan disebarakan secara *online*.

Pada skala kecenderungan stres akademik yang terdiri dari 26 aitem, hasil uji diskriminasi aitem menunjukkan bahwa sebanyak 17 aitem dinyatakan valid setelah dilakukan dua kali putaran uji validitas. Pada putaran terakhir, nilai *corrected item-total correlation* berada pada rentang 0,323 hingga 0,600. Sebanyak 9 aitem dinyatakan gugur pada putaran pertama karena memiliki nilai *corrected item-total correlation*  $\leq 0,300$ , yaitu aitem nomor 4, 5, 9, 10, 13, 15, 18, 19, dan 20. Selanjutnya, hasil uji reliabilitas menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* menunjukkan nilai sebesar 0,827 pada putaran pertama dengan jumlah 26 aitem dan meningkat menjadi 0,838 pada putaran kedua dengan jumlah 17 aitem. Dengan demikian, skala kecenderungan stres akademik dinyatakan reliabel karena memiliki nilai *Cronbach's Alpha*  $> 0,600$ .

*Kecenderungan stres akademik pada mahasiswa rantau di Surabaya: Bagaimana peran self-efficacy dan dukungan social?*

Pada skala *self-efficacy* yang terdiri dari 24 aitem, diperoleh 18 aitem valid setelah dilakukan empat kali putaran uji validitas. Pada putaran terakhir, nilai *corrected item-total correlation* berada pada rentang 0,308 hingga 0,711. Pada putaran pertama, sebanyak 4 aitem dinyatakan gugur (aitem nomor 4, 5, 15, dan 22), diikuti dengan gugurnya 1 aitem pada putaran kedua (aitem nomor 6) dan 1 aitem pada putaran ketiga (aitem nomor 13) karena memiliki nilai *corrected item-total correlation*  $\leq 0,300$ . Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,862 pada putaran pertama dengan jumlah 24 aitem, 0,868 pada putaran kedua dengan jumlah 20 aitem, 0,868 pada putaran ketiga dengan jumlah 19 aitem, dan 0,867 pada putaran keempat dengan jumlah 18 aitem. Dengan demikian, skala *self-efficacy* dinyatakan reliabel karena memiliki nilai *Cronbach's Alpha*  $> 0,600$ .

Pada skala dukungan sosial yang terdiri dari 24 aitem, hasil uji diskriminasi aitem menunjukkan bahwa 23 aitem dinyatakan valid setelah dilakukan dua kali putaran uji validitas. Pada putaran terakhir, nilai *corrected item-total correlation* berada pada rentang 0,383 hingga 0,811. Sebanyak 1 aitem dinyatakan gugur pada putaran pertama, yaitu aitem nomor 5, karena memiliki nilai *corrected item-total correlation*  $\leq 0,300$ . Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,920 pada putaran pertama dengan jumlah 24 aitem dan meningkat menjadi 0,926 pada putaran kedua dengan jumlah 23 aitem. Dengan demikian, skala dukungan sosial dinyatakan reliabel karena memiliki nilai *Cronbach's Alpha*  $> 0,600$ .

Data yang terkumpul akan dianalisis dengan menggunakan metode Analisis Regresi Berganda dengan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 26.0 for windows untuk menguji hubungan parsial dan simultan antarvariabel.

## Hasil

Hasil penelitian melibatkan 110 responden mahasiswa rantau di Surabaya yang memenuhi kriteria penelitian. Berdasarkan pengolahan data tersebut, dilakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap seluruh instrumen penelitian. Adapun informasi demografi responden dalam penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin, dan asal daerah, yang digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik responden.

*Tabel 1 Data Demografi Berdasarkan Usia*

No	Usia	Jumlah Mahasiswa	Persentase
1	18 Tahun	5	4.5%
2	19 Tahun	16	14.5%
3	20 Tahun	14	12.7%
4	21 Tahun	30	27.3%
5	22 Tahun	28	25.5%
6	23 Tahun	11	10%
7	24 Tahun	6	5.5%
<b>Total</b>		<b>110</b>	<b>100%</b>

*Kecenderungan stres akademik pada mahasiswa rantau di Surabaya: Bagaimana peran self-efficacy dan dukungan social?*

Berdasarkan data demografi diatas terdiri dari mahasiswa dengan usia 18 tahun berjumlah 5 mahasiswa dengan presentase 4.5%, usia 19 tahun berjumlah 16 mahasiswa dengan presentase 14.5%, usia 20 tahun berjumlah 14 mahasiswa dengan presentase 12.7%, usia 21 tahun berjumlah 30 mahasiswa dengan presentase 27.3%, usia 22 tahun berjumlah 28 mahasiswa dengan presentase 25.5%, usia 23 tahun berjumlah 11 mahasiswa dengan presentase 10%, dan usia 24 tahun berjumlah 6 mahasiswa dengan presentase 5.5%.

*Tabel 2 Data Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin*

No	Usia	Jumlah Mahasiswa	Persentase
1	Perempuan	66	60%
2	Laki-Laki	44	40%
<b>Total</b>		<b>110</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data demografi diatas responden dalam penelitian ini terdiri dari 66 mahasiswa perempuan dengan persentase 60% dan 44 mahasiswa laki-laki dengan persentase 40%.

*Tabel 3 Data Demografi Berdasarkan Asal Daerah*

No	Asal Daerah	Jumlah Mahasiswa	Persentase
1	Sumatera	28	25.5%
2	Sulawesi	25	22.7%
3	Kalimantan	24	21.8%
4	Nusa Tenggara	16	14.5%
5	Maluku	10	9.1%
6	Papua	7	6.4%
<b>Total</b>		<b>110</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data demografi diatas responden dalam penelitian ini terdiri dari 28 mahasiswa berasal dari Sumatera dengan persentase 25.5%, 25 mahasiswa berasal dari Sulawesi dengan persentase 22.7%, 24 mahasiswa berasal dari Kalimantan dengan persentase 21.8%, 16 mahasiswa berasal dari Nusa Tenggara dengan persentase 14.5%, 10 mahasiswa berasal dari Maluku dengan persentase 9.1%, dan 7 mahasiswa berasal dari Papua dengan persentase 6.4%.

*Kecenderungan stres akademik pada mahasiswa rantau di Surabaya: Bagaimana peran self-efficacy dan dukungan social?*

Uji Analisis Deskriptif

Tabel 4 Hasil Analisis Deskriptif Skala Kecenderungan Stres Akademik

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	N	Persentase
Kecenderungan Stres Akademik	>59	Tinggi Sekali	7	6.4%
	48-58	Tinggi	24	21.8%
	36-47	Sedang	54	49.1%
	24-35	Rendah	21	19.1%
	<23	Rendah Sekali	4	3.6%

Berdasarkan hasil kategorisasi skor kecenderungan stres akademik, sebanyak 3.6% responden atau 4 mahasiswa berada dalam kategori rendah sekali. Sebanyak 19.1% responden atau 21 mahasiswa, berada dalam kategori rendah. Kategori sedang mencakup 49.1% responden atau 54 mahasiswa. Kategori tinggi mencakup 24 mahasiswa atau 21.8% responden. Kategori tinggi sekali mencakup 6.4% responden atau 7 mahasiswa.

Tabel 5 Hasil Analisis Deskriptif Skala Self-Efficacy

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	N	Persentase
Self-Efficacy	>89	Tinggi Sekali	2	1.8%
	74-88	Tinggi	41	37.3%
	60-73	Sedang	29	26.4%
	45-59	Rendah	38	34.5%
	<44	Rendah Sekali	0	0%

Berdasarkan hasil kategorisasi skor self-efficacy, sebanyak 34.5% responden atau 38 mahasiswa berada dalam kategori rendah. Sebanyak 26.4% responden atau 29 mahasiswa berada dalam kategori sedang. Kategori skor tinggi mencakup 37.3% responden atau 41 mahasiswa. Kategori tinggi sekali mencakup 2 mahasiswa atau 1.8% responden.

Tabel 6 Hasil Analisis Deskriptif Skala Dukungan Sosial

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	N	Persentase
Dukungan Sosial	>120	Tinggi Sekali	0	0%
	100-119	Tinggi	39	35.5%
	80-99	Sedang	34	30.9%
	59-79	Rendah	37	33.6%
	<58	Rendah Sekali	0	0%

*Kecenderungan stres akademik pada mahasiswa rantau di Surabaya: Bagaimana peran self-efficacy dan dukungan social?*

Berdasarkan hasil kategorisasi skor dukungan sosial, sebanyak 33.6% responden atau 37 mahasiswa berada dalam kategori rendah. Sebanyak 30.9% responden atau 34 mahasiswa berada dalam kategori sedang. Kategori tinggi mencakup 35.5% responden atau 39 mahasiswa.

#### Uji Asumsi

Uji asumsi dalam penelitian ini mencakup uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas, dan uji heterokedastisitas.

Tabel 7 Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov		Keterangan
	N	Sig	
Kecenderungan Stres Akademik	110	0.200	Normal

Sumber: Output Statistic SPSS 26.0 For Windows

Hasil uji normalitas residual terhadap variabel *self-efficacy* (X1), dukungan sosial (X2), dan kecenderungan stres akademik (Y) menggunakan Kolmogorov-Smirnov diperoleh nilai signifikansi lebih besar  $p = 0,200$  ( $p > 0,05$ ) yang berarti persebaran sebuah data terdistribusi normal.

Tabel 8 Uji Linieritas

Variabel	F	Sig. (p)	Keterangan
Kecenderungan Stres Akademik – <i>Self-Efficacy</i>	1.074	0,390	Linier
Kecenderungan Stres Akademik – Dukungan Sosial	1.475	0,077	Linier

Sumber: Output Statistic SPSS 26.0 For Windows

Hasil uji linieritas hubungan antara variabel kecenderungan stres akademik dengan *self-efficacy* diperoleh signifikansi sebesar 0,390 ( $p > 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang linier antara variabel kecenderungan stres akademik dengan *self-efficacy*. Adapun dapat disimpulkan terdapat hubungan linier antara kecenderungan stres akademik dengan dukungan sosial berdasarkan hasil uji linieritas dengan memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,077 ( $p > 0,05$ ).

*Kecenderungan stres akademik pada mahasiswa rantau di Surabaya: Bagaimana peran self-efficacy dan dukungan sosial?*

Tabel 9 Uji Multikolinearitas

Variabel	Collinieraty Statistics		
	Tolerance	VIF	Keterangan
Self-Efficacy – Dukungan Sosial	0,499	2.004	Tidak terjadi gejala multikolinearitas

Hasil uji multikolinearitas antara variabel *self-efficacy* (X1) dan dukungan sosial (X2) menunjukkan nilai tolerance sebesar 0,499 ( $> 0,10$ ) dan nilai VIF 2.004 ( $< 10,00$ ). Artinya tidak terjadi gejala multikolinieritas atau interkorelasi antara *self-efficacy* (X1) dan dukungan sosial (X2).

Tabel 10 Uji Heterokedastisitas

Variabel	p	Keterangan	Kesimpulan
Self-Efficacy (X1)	0,705	$> 0,05$	Tidak terjadi heterokedastisitas
Dukungan Sosial (X2)	0,281	$> 0,05$	Tidak terjadi heterokedastisitas

Sumber: Output Statistic SPSS 26.0 For Windows

Hasil uji heterokedastisitas pada variabel *self-efficacy* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,705 ( $p > 0,05$ ) dan pada variabel dukungan sosial diperoleh nilai signifikansi 0,281 ( $p > 0,05$ ). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heterokedastisitas atau ketidaksamaan variasi model.

Tabel 11 Uji Regresi

Statistic	Value
F	84,586
Sig.	0,00
R	0,783
R Square	0,613

Sumber: Output Statistic SPSS 26.0 For Windows

Berdasarkan uji regresi diperoleh nilai  $R=0,783$ ;  $F=84,586$  dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ). Dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima, artinya terdapat hubungan negatif signifikan antara *self-efficacy* dan dukungan sosial dengan kecenderungan stres akademik.



*Kecenderungan stres akademik pada mahasiswa rantau di Surabaya: Bagaimana peran self-efficacy dan dukungan social?*

Tabel 12 Uji T (Parsial)

Variabel	t	Sig.	Keterangan
Kecenderungan Stres Akademik	23,997	0,000	Signifikan
Self-Efficacy	-9,404	0,000	Signifikan
Dukungan Sosial	0,307	0,759	Tidak Signifikan

Sumber: Output Statistic SPSS 26.0 For Windows

Bedasarkan hasil uji kolerasi parsial antara *self-efficacy* ( $X_1$ ) dengan kecenderungan stres akademik ( $Y$ ) diperoleh nilai  $t = -9,404$  dengan signifikan  $0,000$  ( $p < 0,01$ ). Dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima, artinya terdapat hubungan negatif signifikan antara *self-efficacy* dengan kecenderungan stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah kecenderungan mahasiswa mengalami stres akademik, berlaku juga sebaliknya.

Sementara itu, berdasarkan uji kolerasi parsial antara dukungan sosial ( $X_2$ ) dengan kecenderungan stres akademik ( $Y$ ) diperoleh nilai  $t = \text{akademik } 0,307$  dengan signifikansi  $0,759$  ( $p > 0,01$ ). Dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga dalam penelitian ini ditolak. Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap kecenderungan stres akademik.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan, terdapat hubungan negatif signifikan *self-efficacy* dan dukungan sosial dengan kecenderungan stres akademik pada mahasiswa rantau di Surabaya dengan nilai signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,01$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* yang tinggi dan dukungan sosial yang tinggi memiliki hubungan yang signifikan sehingga dapat menurunkan kecenderungan stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa rantau. Dengan demikian, hipotesis pertama pada penelitian ini dinyatakan diterima. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Wattimury dkk. (2024) yang mengatakan bahwa dukungan sosial dan efikasi diri secara simultan berpengaruh terhadap stres akademik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara parsial, terdapat pengaruh negatif antara *self-efficacy* dan kecenderungan stres akademik dengan perolehan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Dengan demikian, hipotesis kedua dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Temuan ini sejalan dengan teori Bandura dan didukung oleh penelitian terdahulu (Noviana & Khoirunnisa, 2022; Nabiilah & Dewi, 2025) yang mengatakan bahwa *self-efficacy* yang tinggi dapat menurunkan.

## *Kecenderungan stres akademik pada mahasiswa rantau di Surabaya: Bagaimana peran self-efficacy dan dukungan social?*

Ketika mahasiswa memiliki *self-efficacy* yang rendah, mereka sering kali merasa kurang mampu dalam menyelesaikan tuntutan akademik, sehingga lebih mudah mengalami kecemasan dan berisiko tinggi mengalami stres akademik. Secara teoritis maupun empiris, kondisi ini menunjukkan adanya korelasi negatif antara *self-efficacy* dan stres akademik (Bandura, 1997). Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memandang tugas sebagai tantangan yang dapat dihadapi, bukan sebagai ancaman yang menimbulkan tekanan berlebihan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis ketiga dalam penelitian ini ditolak. Temuan tersebut menunjukkan tidak adanya pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dan kecenderungan stres akademik. Dukungan yang diterima mahasiswa tidak selalu sesuai dengan kebutuhan yang dirasakan. Hal ini sejalan dengan temuan Nugroho & Soetjningsih (2023) yang juga menemukan tidak ada hubungan signifikan antara variabel dukungan sosial dan stres akademik. Kondisi ini menunjukkan bahwa dukungan sosial saja tidak cukup untuk menurunkan stres akademik apabila bentuk dukungan yang diterima tidak sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.

Temuan penelitian menegaskan bahwa faktor internal berupa *self-efficacy* memiliki peran penting dalam menurunkan kecenderungan stres akademik, sementara dukungan sosial tidak selalu berpengaruh signifikan apabila bentuk dukungan yang diberikan tidak sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa rantau perlu mengembangkan keyakinan diri dalam menghadapi tuntutan akademik, serta tetap menjaga komunikasi dengan keluarga, teman, orang terdekat maupun orang sekitar sebagai sumber dukungan yang potensial dalam mengelola tekanan akademik.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil yang telah dijelaskan oleh peneliti, disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *self-efficacy* dan dukungan sosial dengan kecenderungan stres akademik pada mahasiswa rantau di Surabaya. Hal ini menunjukkan semakin semakin tinggi *self-efficacy* dan dukungan sosial yang dimiliki maka semakin rendah kecenderungan stres akademik yang dialami pada mahasiswa rantau di Surabaya. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* dan dukungan sosial yang diterima maka semakin tinggi kecenderungan stres akademik yang dirasakan mahasiswa rantau di Surabaya.

Secara parsial, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan pada *self-efficacy* dengan kecenderungan stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* mahasiswa maka semakin rendah kecenderungan mahasiswa rantau di Surabaya mengalami stres akademik, sebaliknya jika *self-efficacy* mahasiswa rendah maka kecenderungan stres akademik pada mahasiswa rantau di Surabaya akan meningkat. Selain itu, tidak terdapat hubungan signifikan pada dukungan sosial dengan kecenderungan stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diterima mahasiswa rantau tidak memiliki pengaruh secara langsung terhadap kecenderungan stres akademik yang dialami.

## *Kecenderungan stres akademik pada mahasiswa rantau di Surabaya: Bagaimana peran self-efficacy dan dukungan social?*

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa rantau disarankan untuk mengelola stres akademik secara aktif agar tuntutan perkuliahan tidak menimbulkan tekanan yang berlebihan. Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah dengan meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri atau *self-efficacy*. Upaya yang dapat dilakukan yaitu menetapkan target belajar yang sesuai dengan kemampuan, membagi tugas akademik yang berat menjadi bagian-bagian kecil yang mudah diselesaikan, serta menggunakan pengalaman keberhasilan sebelumnya sebagai bekal dalam menghadapi tugas atau ujian berikutnya. Mahasiswa juga perlu tetap berusaha menyelesaikan tugas meskipun menghadapi kesulitan dan tidak mudah menyerah. Langkah-langkah tersebut dapat membantu mahasiswa merasa lebih mampu mengendalikan tuntutan perkuliahan sehingga stres akademik yang dialami dapat ditekan.

### **Referensi**

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40–47.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company
- Barseli, M., & Ildil, I. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Busari, A. O. (2016). Academic stress and internet addiction among adolescents: Solution focused social interest programme as treatment option. *Journal of Mental Disorders and Treatment*, 2(2).
- Ellis, R. (2021). Gambaran stres akademik mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Pattimura. *Pedagogika: Jurnal Pedagogik dan Dinamika Pendidikan*, 9(2), 60–67.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25* (9th (Ed.)). Universitas Diponegoro.
- Hayati, N., & Tatiyani. (2022). Hubungan Antara Self Efikasi Dan Dukungan Sosial Dengan Stress Akademik Pada Pembelajaran Daring Di Kalangan Mahasiswa UPI YAI Angkatan 2019. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 2(3).
- Nabillah, N. A., & Dewi, D. K. (2025). Hubungan antara self-efficacy dan perceived social support dengan academic stress pada mahasiswa semester akhir. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 518–531.
- Noviana, E., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan hybrid saat pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 199–207.
- Nugroho, M. A., & Soetjningsih, C. H. (2023). Social support and academic stress for overseas students: Case study of students from outside Java Island. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 12(3), 362–368.

*Kecenderungan stres akademik pada mahasiswa rantau di Surabaya: Bagaimana peran self-efficacy dan dukungan sosial?*

- Sahertian, E. A. E., Rikumahu, M. C. E., Manuhutu, V., Sopaheluwakan, J. E., & Huwae, A. (2024). Efikasi diri akademik sebagai mediator pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa rantau. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(1).
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (8th ed.). John Wiley & Sons.
- Sugiyono, D. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wattimury, L. G. I., Khristianingsih, S. A., & Kristinawati, W. (2024). Dukungan sosial dan efikasi diri sebagai prediktor stres akademik mahasiswa daerah 3T (Tertinggal, Terdepan dan Terluar). *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(3).
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.