

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2024

**HUBUNGAN SELF EFFICACY DENGAN STRES AKADEMIK
MAHASISWA PERANTAUAN LUAR JAWA DI UNIVERSITAS
KUSUMA HUSADA SURAKARTA**

Gilang Fadhilah Yastra¹⁾, Muhamad Nur Rahmad²⁾, Gatot Suparmanto³⁾

¹⁾Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Kusuma Husada Surakarta

^{2 3)}Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada
Surakarta

Email: gfadhilah11@gmail.com

ABSTRAK

Stres akademik adalah sebuah kasus yang sering terjadi pada siswa, baik pada siswa sekolah menengah atas maupun mahasiswa perguruan tinggi yang disebabkan oleh berbagai tuntutan, seperti tuntutan akademik yang dihadapi semakin banyak seperti tugas, ujian akhir dan masih banyak lagi penyebabnya. Stres berdampak secara fisik, emosional, kognitif, maupun interpersonal. Disisi lain *Self efficacy* memiliki pengaruh terhadap keuletan serta keuletan mahasiswa dalam menghadapi kesulitan dalam suatu tugas, dan prestasi belajar.

Tujuan dari penelitian yaitu ini untuk menganalisis hubungan antara self efficacy dengan stres akademik mahasiswa perantauan luar jawa di universitas kusuma husada surakarta.

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif analitik, jenis desain yang digunakan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Stratifikasi Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 63 responden. Penelitian ini menggunakan Kuesioner DASS-42 *Depressio n Anxiety Stress Scale* dan Kuesioner *General Self- Efficacy Scale*.

Hasil penelitian menggunakan uji *Sperman Rank* didapatkan hasil nilai sig. (2-tailed) $0,000 <$ lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat tarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *Self Efficacy* dan tingkat stress dengan angka koefisien korelasi sebesar -0,731.

Kata Kunci : *Self efficacy*, Stress, Mahasiswa Perantauan.

Daftar Pustaka : 13 (2014-2023)

**THE CORRELATION OF SELF EFFICACY WITH ACADEMIC STRESS OF
OVERSEAS STUDENTS OUTSIDE JAVA AT KUSUMA HUSADA UNIVERSITY
SURAKARTA**

Gilang Fadhilah Yastra¹⁾, Muhamad Nur Rahmad²⁾, Gatot Suparmanto³⁾

*¹⁾Students of Nursing Study Program, Bachelor Program, Faculty of Health Sciences,
Kusuma Husada University Surakarta*

*^{2,3)}Lecturer of Nursing Study Program, Bachelor Program, Kusuma Husada University
Surakarta*

Email: gfhadilah11@gmail.com

ABSTRACT

Academic stress is the most commonly experienced form of stress among students at both the high school and college levels. This is largely due to an increase in academic demands, which include tasks such as assignments, examinations, and other academic requirements. The effects of stress can be observed at the physical, emotional, cognitive, and interpersonal levels. Self-efficacy has been demonstrated to influence motivation, tenacity in the face of challenging tasks, and learning achievement. In the world of education, there is a need for greater attention to be paid to the quality of student self-efficacy. Self-efficacy, when classified as good, has the capacity to shape aspects of an individual's personality and their interactions with the environment.

The objective of this study was to examine the correlation of self-efficacy with academic stress of overseas students outside Java at Kusuma Husada University in Surakarta.

This study employs a quantitative research design with analytical descriptive methods, utilizing a cross-sectional approach to data collection. The sampling technique employed in this study was stratified sampling, with a total of 63 respondents included in the sample. This study employed the DASS-42 Depression, Anxiety, and Stress Scale Questionnaire and the General Self-Efficacy Scale Questionnaire.

The results of the study, which employed the Spearman-Brown correlation coefficient, yielded a statistically significant result. The two-tailed test yielded a p-value of 0.000, which is less than 0.05. Therefore, it can be concluded that there is a statistically significant relationship between the self-efficacy variable and the level of stress, with a correlation coefficient of -0.731.

Keywords : *Self efficacy, Stress, Overseas Students.*

Bibliography : *13 (2014-2023)*

PENDAHULUAN

Stres adalah sebagian dari kehidupan manusia yang tidak dapat dihindari. Setiap individu pernah mengalami stress, berupa stress secara akademik, psikologis, dan stress dilingkungan kerja. Beban yang dialami oleh individu yang menarik individu tersebut dari segala penjuru, dan mengalami ketegangan serta tekanan untuk menguji kemampuan dalam mengatasi masalah dalam hidup disebut juga stress (Bartsch & Evelyn, 2019). Stres memiliki dampak baik secara kognitif, fisik, emosional, dan interpersonal. Tanda-tanda stress dapat berupa hilangnya semangat dalam melakukan kegiatan sehari-hari yang menyenangkan, menjadi pendiam, menyendiri serta merenung. Stress yang terjadi pada mahasiswa disebabkan oleh dua faktor yaitu factor internal dan factor eksternal. Factor internal yaitu kemampuan yang mahasiswa itu sendiri miliki, sedangkan faktor eksternal berupa tuntutan keluarga, kampus maupun tuntutan finansial (Broto, 2020).

WHO (2018) menyatakan stress adalah suatu masalah yang cukup serius, di dunia terdapat 85 juta orang yang mengalami stress. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 memaparkan bahwa angka kejadian penduduk Indonesia dengan usia ≥ 15 tahun yang dengan kendala tekanan pikiran serta mental emosional sebesar 6,0% atau sekitar 37,728 jiwa. Hal ini mengalami kenaikan setiap tahunnya, dimana informasi Riskesdas pada tahun 2018 angka kejadian penduduk Indonesia dengan usia ≥ 15 tahun yang mengalami tekanan pikiran dan kendala mental emosional sebanyak 9,8%. Sedangkan di Jawa Tengah dari tahun 2013 tingkat stress mengalami sebesar 5% dan menjadi 8% pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018). Jenis stress yang paling banyak diderita remaja yaitu stress akademik. Data hasil penelitian yang dilakukan Devi & Mohan (2015),

mahasiswa yang mengalami stress akademik sebanyak 85,71% mahasiswa. 67% akibat stress dari dosen, 68% stress karena kurangnya dukungan dan suport dari orang tua. stress akibat lingkungan sosial pada laki-laki 26,73% dan pada perempuan sejumlah 11,5%, stress karena factor emosional 66% dan stress karena factor keuangan pada laki-laki 23,5% dan pada perempuan 32%.

Stress yang terjadi pada mahasiswa biasanya paling sering dialami oleh mahasiswa rantau. Mahasiswa rantau merupakan mahasiswa yang menuntut ilmu di luar daerah asalnya. Mahasiswa rantau sering mengalami permasalahan yang tak terduga saat berada di perantauan seperti adaptasi terhadap lingkungan barunya. Disisi lain permasalahan keuangan yang terjadi pada mahasiswa rantau seperti uang saku dari orang tua yang terlambat dan juga tugas perkuliahan yang banyak dan kewajiban mahasiswa dalam memahami materi perkuliahan merupakan permasalahan yang sering terjadi pada mahasiswa. Sejalan dengan pendapat Nuralisah, et.al, (2016) mengatakan bahwa mahasiswa sebagai agen perubahan akan dihadapkan dengan tantangan-tantangan akademik maupun non akademik.

Self efficacy merupakan keyakinan serta harapan terkait kemampuan seseorang dalam menghadapi tugasnya. Berbagai studi menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki pengaruh terhadap motivasi, keuletan dalam menghadapi kesulitan dalam mengerjakan tugas, dan prestasi belajar. *Self efficacy* berpengaruh pada pilihan aktivitas mahasiswa, mahasiswa yang memiliki *self efficacy* rendah pada pembelajaran biasanya menghindari banyak tugas belajar, khususnya tugas menantang. Mahasiswa dengan *self efficacy* tinggi dapat menghadapi tugas pembelajaran tersebut dengan minat dan keinginan yang tinggi (Sopiyah et al., 2020).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Universitas Kusuma Husada Surakarta menggunakan metode wawancara diperoleh 9 Mahasiswa perantauan Luar Jawa mengatakan mereka mengalami stress akademik dikarenakan tidak ada tempat berkeluh kesah yang biasanya mereka berkeluh kesah kepada keluarga maupun lingkungan di daerah asalnya. Stres akademik yang dialami juga disebabkan karena kurangnya rasa kepercayaan diri dalam melakukan sesuatu dikarenakan jarak yang jauh dengan keluarga.

Berdasarkan latar belakang di atas rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah “Hubungan *Self Efficacy* Dengan Stres Akademik Mahasiswa Perantauan Luar Jawa Di Universitas Kusuma Husada Surakarta”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif dengan metode observasional analitik. Desain penelitian menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Universitas Kusuma Husada Surakarta yang dimulai dari tanggal 13 Juli - 15 Juli 2024. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 63 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Depression, Anxiety, and Stress Scales-42* (DASS-42) dan Kuesioner *General Self- Efficacy Scale*. Analisa data dengan uji hipotesis menggunakan *Sperman Rank* untuk mengetahui hubungan variabel independen dan dependen dengan skala data ordinal dan ordinal (sopiyudin Dahlan, 2014).

HASIL PENELITIAN

a. Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan usia

	Mean	Median	Min- Max	SD
Usia	21.44	21	19-24	1.412

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia

di Universitas Kusuma Husada Surakarta diketahui bahwa rata-rata responden dengan usia 21 tahun sebanyak 17 (27%) responden, dengan usiapaling rendah 19 tahun sebanyak 4 (6,3%) responden, dan usia paling tinggi berusia 24 tahun sebanyak 6 (9,5%) responden, serta didapatkan Standar Deviation sejumlah 1.412 (lebih kecil dari mean) yang berarti sebaran dari variable data yang kecil atau tidak adanya kesenjangan yang cukup besar.

b. Tabel 2 Karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-Laki	25	39,7%
Perempuan	38	60,3%
Total	63	100 %

Berdasarkan tabel 2 karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di Universitas Kusuma Husada Surakarta 29 responden (39,7%) laki laki dan 38 responden (60,3%) perempuan. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan dengan jumlah 38 responden.

c. Tabel 3 Karakteristik responden berdasarkan Angkatan

Angkatan	Frekuensi	Presentase (%)
Angkatan S20	13	20.6 %
Angkatan S21	31	49.2 %
Angkatan S22	16	25.4 %
Angkatan S23	2	3.2 %
Total	63	100 %

Berdasarkan tabel 3 karakteristik responden berdasarkan angkatan menunjukkan angkatan 20 sebanyak 13 responden (20,6%), 31 responden (49,2%) angkatan 21, 16 responden (25,4%) angkatan 22, 2 responden (3,2%) angkatan 23. Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas responden merupakan angkatan 21 sebanyak 31 responden (49,2%).

d. Tabel 4 Karakteristik responden berdasarkan Tingkat *Self Efficacy*

Self Efficacy	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah	21	33.3 %
Tinggi	42	66.7 %
Total	63	100 %

Berdasarkan tabel 4 karakteristik responden berdasarkan *self efficacy* di atas menunjukkan mahasiswa yang mempunyai tingkat *self efficacy* rendah sebanyak 21 responden (33,3%), dan mahasiswa yang mempunyai *self efficacy* Tinggi sebanyak 42 responden (66,7%).

e. Tabel 5 Karakteristik responden berdasarkan Tingkat Stres

Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	13	20.6 %
Ringan	31	49.2 %
Sedang	16	25.4 %
Berat	2	3.2 %
Sangat Berat	1	1.6 %
Total	63	100 %

Berdasarkan tabel 5 karakteristik responden berdasarkan tingkat stress menunjukkan bahwa responden dengan tingkat stress normal sebanyak 13 (20,6%) responden, stress ringan sebanyak 32 (49,2%) responden. sedang sebanyak 16 (25,4%), stress berat sebanyak 2 (3,2%) responden, serta stress sangat berat sebanyak 1 (1,6%) responden.

f. Tabel 6 Uji *Rank Spearman* Hubungan *self efficacy* dengan tingkat stress

Variabel	R	P-Value
Self Efficacy dengan Stres Akademi	0,731	0,000

Berdasarkan tabel 6 uji *rank spearman* hubungan *self efficacy* dengan tingkat stress pada mahasiswa di Universitas Kusuma Husada Surakarta didapatkan nilai sig. (2-tailed) $0,000 <$ lebih kecil dari 0,05 maka artinya ada hubungan yang signifikan antara variabel *self efficacy*

dan tingkat stress dengan angka koefisien korelasi sebesar $-0,731$. Angka koefisien korelasi pada penelitian ini bernilai negatif yang berarti korelasi berlawanan arah yang bermakna, jika *slf efficacy* tinggi maka stress semakin rendah, begitu pula dengan sebaliknya apabila *slf efficacy* rendah maka tingkat stress semakin tinggi.

PEMBAHASAN

a. Usia

Tabel 1 menunjukkan usia rata-rata pada mahasiswa Universitas Kusuma Husada Surakarta dalam penelitian ini adalah 21,44 tahun. Sedangkan usia terendah pada penelitian ini adalah 19 tahun, dan usia tertinggi pada penelitian ini berada pada usia 24 tahun.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati et.al (2017) menyatakan bahwa usia 22 tahun lebih banyak mengalami stress sejumlah 48 mahasiswa (47,5%). Dengan tingkat stress ringan sejumlah 14 mahasiswa (13,8%), stress sedang sejumlah 30 Mahasiswa (29,7%) dan stress berat sejumlah 4 mahasiswa (4,0%). Hal ini sejalan dengan penelitian Pratiwi & Haryanto (2019) menyatakan bahwa responden yang mengalami stres berada pada usia 22 tahun sebanyak 60 orang (47,2%), usia 21 tahun sebanyak 49 orang (38,6%), usia 23 tahun sebanyak 11 orang (8,7%), usia 24 tahun sebanyak 6 orang (4,7%) dan usia 25 tahun sebanyak 1 orang (0,8%).

Berdasarkan Anggraini (2020) menyatakan bahwa usia dewasa awal (20-40 tahun) lebih mudah mengalami stress psikologi dan cemas. Hal tersebut diakibatkan karena belum matang dalam kesiapan mental dan jiwa serta kurangnya pengalaman. Berdasarkan penelitian ini didapat bahwa usia responden berada pada usia Dewasa awal. Responden pada usia tersebut ditambah lagi mereka yang jauh dari keluarga, pastinya mendapatkan

tantangan yang berbeda dengan mahasiswa bukan perantauan. Tantangan – tantangan yang dialami berupa penyesuaian dengan lingkungan baru, jauh dengan keluarga sehingga dituntut mandiri dalam menjalani kehidupan sebagai Mahasiswa. Selain itu, pada usia ini mahasiswa juga dihadapkan dengan rawannya pergaulan dan kenakalan remaja. Sehingga Responden pada penelitian ini banyak mengalami tantangan yang rentan menyebabkan stress.

Menurut pendapat peneliti usia merupakan salah satu factor yang berkaitan dengan kematangan psikologis seseorang, terutama dalam bagaimana cara menyikapi sebuah permasalahan yang sedang dihadapi. Apabila Mahasiswa dalam memahami dan menyikapi sebuah permasalahan kurang baik maka hal inilah yang dapat mempengaruhi tingkat stress.

b. Jenis Kelamin

Tabel 2 menunjukkan hasil penelitian kepada Mahasiswa Perantauan Luar Jawa di Universitas Kusuma Husada Surakarta, didapatkan hasil mayoritas jenis kelamin adalah perempuan dengan 38 responden (60,3%) sedangkan untuk laki-laki berjumlah 29 responden (39,7%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan dengan jumlah 38 responden. Maka dapat disimpulkan mahasiswa perempuan lebih rentan mengalami stress daripada mahasiswa laki-laki.

Hal ini didukung teori yang dikemukakan oleh Kaplan & Sadock dalam Anggraini (2020) menyatakan bahwa stress yang terjadi pada perempuan akibat dari adanya reaksi otot otonom yang berlebih sehingga meningkatnya system simpatis, meningkatnya norepineprin, terjadi peningkatan pelepasan kotekalamin dan adanya gangguan regulasi serotogenik yang abnormal. Penelitian Ambarwati et.al (2017), menjelaskan bahwa stress

lebih sering diderita oleh perempuan daripada laki-laki karena adanya perbedaan hormonal dan stressor psikososial. Hasil penelitian Anggraini (2020) menjelaskan bahwa dalam menghadapi masalahnya perempuan lebih menggunakan perasaan dibanding laki-laki yang lebih menggunakan akal dan logika.

Menurut pendapat peneliti berdasarkan fakta dan teori yang dijabarkan bahwa perempuan lebih mudah mengalami stress dibanding laki-laki disebabkan karena perempuan lebih melibatkan emosional saat terkena stressor.

c. Angkatan

Tabel 3 menunjukkan hasil penelitian yang dilakukan di Universitas Kusuma Husada Surakarta didapatkan hasil berupa angkatan menunjukkan angkatan 20 sebanyak 26 responden (41,3%), 15 responden (23,8%) angkatan 21, 18 responden (28,6%) angkatan 22, 4 responden (6,3%) angkatan 23. Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas responden merupakan angkatan 20 sebanyak 26 responden (41,3%). Angkatan 20 sebagai angkatan paling tua dihadapkan dengan tantangan yang tidak mudah, yaitu penyusunan skripsi.

Mahasiswa dalam menyusun skripsi atau tugas akhir memerlukan semangat, kesabaran, dan Self Efficacy yang tinggi supaya dapat selesai dalam waktu yang sudah ditentukan. Didukung oleh penelitian Iswanti (2018), yang menyatakan bahwa dalam pengerjaannya skripsi seringkali membuat Mahasiswa tertekan karena adanya beban berat yang ditanggung. Tekanan tersebut dapat mengakibatkan dampak stress pada Mahasiswa.

Sedangkan Angkatan 21 dan 22 akan dihadapkan dengan stress dan kecemasan karena akan menjalani praktik kerja lapangan (PKL) serta persiapan dalam penyusunan skripsi. Hal ini juga dibuktikan dengan data hasil penelitian yang dilakukan Devi &

Mohan (2015), menemukan sejumlah 85,71% mahasiswa mengalami stress karena masalah akademik.

Angkatan 23 sebagai Angkatan paling muda dihadapkan dengan tantangan awal yaitu penyesuaian diri dengan lingkungan baru dan penyesuaian dengan sistem pembelajaran di Universitas. Angkatan 22 sebagai Angkatan yang telah melewati fase adaptasi diri dihadapkan dengan tantangan akademik berupa adanya kekhawatiran dengan nilai-nilai dengan Indeks prestasi kumulatif. Angkatan 21 sebagai Angkatan paling nyaman tetapi juga akan segera dihadapkan dengan skripsi yang akan menjadi penentu untuk kelulusan mereka. Angkatan 20 sebagai Angkatan terakhir dihadapkan dengan penyusunan skripsi yang harus tepat waktu, selain itu menghadapi dosen yang kerap kali menguras kesabaran, dan juga dihadapkan dengan masa depan setelah lulus kuliah yang pastinya membebani pikiran mereka.

d. Tingkat *Self Efficacy*

Tabel 4 menunjukkan hasil penelitian terhadap Mahasiswa perantau Luar Jawa didapatkan bahwa Mahasiswa yang mempunyai tingkat *self efficacy* rendah sebanyak 21 responden (33,3%), dan mahasiswa yang mempunyai *self efficacy* Tinggi sebanyak 42 responden (66,7%). Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas responden memiliki *Self Efficacy* yang tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan oleh penelitian Simanjuntak (2019), yang menyatakan bahwa dari 71 responden paling banyak mempunyai *Self Efficacy* tinggi sejumlah 45 orang (63,4%). Pada penelitian ini juga menjelaskan bahwa responden memiliki sikap bertanggung jawab serta memotivasi dirinya dalam menyelesaikan tugas dengan baik, tanpa berfikir kemampuan yang dimiliki dalam diri individu tersebut tidak dapat menyelesaikan tugasnya. *Self Efficacy* dalam hal ini berperan penting dalam

perilaku dan usaha mahasiswa saat berada dalam kesulitan ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik tanpa adanya dukungan langsung dari keluarga. *Self Efficacy* yang dimiliki seseorang dapat mendorong motivasi, semangat, dan kemampuan kognitif sehingga terbentuk tindakan positif yang dapat diaplikasikan dalam menghadapi tuntutan berbagai macam situasi tugas (Ifdil, 2019). Individu yang memiliki *Self Efficacy* yang tinggi akan dengan baik mengatur waktu untuk belajar, karena ada keyakinan dalam dirinya bahwa ia akan mampu menyelesaikan tugas sesulit apapun saat belajar, keyakinan bahwa ia mampu menyelesaikan berbagai macam tugas serta usaha yang keras untuk menyelesaikan (Fitriani, 2020).

e. Tingkat Stress

Tabel 5 menunjukkan hasil Setelah dilakukan penelitian didapatkan data berdasarkan tingkat stress menunjukkan bahwa responden dengan tingkat stress normal sebanyak 13 (20,6%) responden, stress ringan sebanyak 32 (49,2%) responden, stress sedang sebanyak 16 (25,4%), stress berat sebanyak 2 (3,2%) responden, serta stress sangat berat sebanyak 1 (1,6%) responden. Dari hasil tersebut mayoritas responden mengalami stress ringan.

Mahasiswa mengalami stress dapat berdampak positif atau negative. Stress tidak hanya berdampak negative tetapi juga memiliki dampak positif, yaitu berupa peningkatan kreativitas dan memicu pengembangan diri, selama stress yang dialami masih dalam batas kapasitas individu. Stress tetap dibutuhkan untuk pengembangan diri Mahasiswa. Peningkatan jumlah stress akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi. Bahkan yang dirasa terlalu berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian

masalah, dan kemampuan akademik (Ambarwati et al., 2017).

Berdasarkan hasil dan teori diatas peneliti berpendapat bahwa responden yang mengalami stress ringan dengan hasil skala yang berjumlah 15-18. Tetapi meskipun responden berada pada kategori stress ringan, responden masih mengalami stress. Hal demikian disebabkan oleh banyaknya masalah yang dihadapi responden dalam menjalani setiap proses perkuliahan serta factor lingkungan yang jauh dari orangtua dan keluarga yang memaksa responden untuk tetap semangat dalam menyelesaikan tugas serta perkuliahan dalam waktu yang tepat.

f. Hubungan hubungan Self E fficacy dengan tingkat stress

Tabel 6 menyatakan bahwa uji rank spearman hubungan Self E fficacy dengan tingkat stress pada mahasiswa di Universitas Kusuma Husada Surakarta didapatkan nilai sig. $0,000 <$ lebih kecil dari $0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan variabel Self Efficacy dan tingkat stress dengan angka koefisien korelasi $-0,731$. Angka koefisien korelasi pada penelitian ini bernilai negatif yang menunjukkan korelasi berlawanan arah sehingga jika *Self Efficacy* tinggi maka stress semakin rendah, begitu pula dengan sebaliknya apabila *Self Efficacy* rendah maka tingkat stress semakin tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sastria (2017), menunjukkan adanya hubungan antara *Self Efficacy* dengan tingkat stress pada mahasiswa keperawatan dalam menghadapi ujian, Hasil pengukuran didapatkan responden dengan *Self Efficacy* tinggi memiliki tingkat stress yang rendah (p value $0,000 < 0,05$).

Self Efficacy memiliki pengaruh dalam menentukan seberapa ulet usaha yang dilakukan, dan ketekunan individu ketika melakukan pekerjaannya. Selain itu *Self Efficacy* juga mempengaruhi seseorang dalam menghadapi hambatan

pekerjaannya dan mengelola stress sehingga dapat menemukan solusi dari permasalahan yang dihadapi (Hasanah, 2019). Hal yang serupa juga oleh pendapat yang diungkapkan Siddiqui (2018), bahwa *Self Efficacy* dapat berdampak baik dalam kinerja akademik pada mahasiswa. Hal ini disebabkan *Self Efficacy* yang diterapkan dengan baik dan benar akan memberikan dampak dan adaptasi yang lebih baik dalam dunia perkuliahan sehingga mendapatkan prestasi dan nilai akademis sesuai yang diharapkan. Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad (2021), menjelaskan bahwa *Self Efficacy* memiliki pengaruh positif terhadap stress akademik yang artinya dengan meningkatnya *Self Efficacy* maka stress akademik menurun. Berdasarkan hasil tersebut responden yang yakin akan kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas akademik, maka mereka dapat meminimalisir atau menghilangkan masalah yang ada pada dirinya dan dapat menyelesaikan penugasan dengan baik tanpa terkendala.

Peneliti berasumsi adanya hubungan *Self Efficacy* dan stress adalah hal yang wajar dan normal. Ketika seseorang mempunyai keinginan yang tinggi dalam menyelesaikan tugas yang dimiliki, seseorang tersebut dapat meminimalisir stres yang ada pada dirinya dengan menanamkan rasa semangat yang lebih tinggi dan yakin untuk berusaha menjadi yang lebih baik. dalam menyelesaikan tuntutan akademiknya. Meskipun selama perkuliahan menghadapi banyak masalah dan memiliki *Self Efficacy* yang rendah tetapi demi tujuannya, responden tersebut akan meyakinkan dirinya untuk berusaha yang terbaik dalam menyelesaikan kuliah.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan kuat antara *Self Efficacy* dengan stress akademik

Mahasiswa perantauan Luar Jawa di Universitas Kusuma Husada Surakarta dengan nilai hasil $p < 0,05$ dengan nilai korelasi $-0,731$.

DAFTAR PUSTAKA

- Aza, I. N., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (2019). Kontribusi dukungan sosial, self-esteem, dan resiliensi terhadap stres akademik siswa SMA. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 4(4), 491-498.
- Cahyani, D. I., & Mastuti, E. N. D. A. H. (2022). Pengaruh self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa perantau pada pembelajaran di masa pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 789-798.
- Devinta, M., Hidayah, N., & Hendrastomo, G. (2015). Fenomena Culture Shock (Gegar Budaya) pada Mahasiswa Perantauan di Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 1-15.
- Gadzella, B., Baloglu, M., Masten, W., & Wang, Q. (2014). Evaluation of the Student Life-Stress Inventory-Revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2), 82-91
- Hardianto, G., Erlamsyah, E., & Nurfahanah, N. (2016). Hubungan antara self-efficacy akademik dengan hasil belajar siswa. *Konselor*, 3(1), 22-28.
- Himmah, A. F., & Shofiah, N. (2021). Pengaruh self efficacy dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada siswa. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 1(01), 31-38.
- Nursalam (2020) *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Edisi 5. Edited by P. P. Lestari. Jakarta: Salemba Medika.
- Polit, D.F. and Beck, C.T. (2017) *Nursing Research: Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice*. 10th Edition, Wolters Kluwer Health, Philadelphia, 784 p.
- Porwal, K., & Kumar, D. R. (2014). A study of academic stress among seniorsecondary students. *International Journal of Indian Psychology*, 1(3), 133-137. <https://doi.org/10.25215/0103.017>
- Sopiyah, Nurikhsan, J., & Hafina, A. (2020). Efektivitas Teknik Konseling Cognitive Behavioral untuk Meningkatkan Self-Efficacy Siswa pada Pelajaran Matematika. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara*, 11(2), 102-124. <https://doi.org/10.37640/jip.v11i2.128>
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta
- Teo, T. & Kam, C. (2014). A Measurement Invariance Analysis of the General Self-Efficacy Scale on two Different Cultures. *Journal of Psychoeducational Assesment*, 32(8). 762-767
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik Psyche 165 *Journal*, 13(2), 235-239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>.