

Efikasi Diri Akademik Sebagai Mediator Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau

Eunike Adelya Elaina Sahertian*, Marchya Carina Exaudy Rikumahu, Venessya Manuhutu

Jil Eltha Sopaheluwakan, Arthur Huwae 

Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, Indonesia

 eunikesahertian12@gmail.com*

<p>Submitted: 2024-05-21</p> <p>Published: 2024-07-10</p> <p>Keywords: Dukungan Sosial, Efikasi Diri Akademik, Stres Akademik</p> <p>Copyright holder: Author/s (2024)</p> <p>This article is under: </p> <p>How to cite: 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. <i>Bulletin of Counseling and Psychotherapy</i>, 6(2). https://doi.org/10.51214/00202406961000</p> <p>Published by: Kuras Institute</p> <p>E-ISSN: 2656-1050</p>	<p>ABSTRACT: Mahasiswa rantau cenderung menghadapi permasalahan yang lebih berat dari mahasiswa bukan rantau dan juga tekanan psikologis yang tidak sama, salah satunya adalah stres akademik. Masalah yang dihadapi ini membuat mahasiswa rantau memerlukan dukungan sosial serta efikasi diri akademik untuk membantu mengurangi stres akademik yang dialami. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial, terhadap stres akademik pada mahasiswa rantau yang dimediasi oleh efikasi diri akademik. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain regresi mediator. Sebanyak 792 mahasiswa rantau yang dijadikan partisipan dalam penelitian dengan menggunakan teknik accidental sampling. Pengumpulan data penelitian menggunakan <i>The Student Life Stress Inventory</i>, <i>The Academic Self-Efficacy Scale (TASES)</i>, dan <i>Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)</i>. Hasil analisis menunjukkan bahwa jalur a yaitu dukungan sosial berpengaruh positif terhadap efikasi diri akademik ($\beta = 22,816$; $p < 0,01$), jalur b yaitu efikasi diri akademik berpengaruh negatif terhadap stres akademik ($\beta = -3,749$; $p < 0,01$), jalur c yaitu dukungan sosial tidak berpengaruh secara langsung terhadap stres akademik ($\beta = -0,728$; $p > 0,05$), dan jalur c' yaitu dukungan sosial berpengaruh terhadap stres akademik yang dimediasi oleh efikasi diri akademik ($\beta = 14,953$, $p < 0,01$).</p>
--	--

PENDAHULUAN

Pendidikan berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kesejahteraan bangsa melalui pembentukan generasi muda yang dapat diandalkan. Dalam proses pembentukan tersebut tentunya generasi muda perlu untuk menimba ilmu sebanyak-banyaknya hingga ke tahap perguruan tinggi. Sekelompok individu yang berada dalam proses pembelajaran pada perguruan tinggi disebut sebagai mahasiswa (Sagita, Daharnis & Syahniar, 2017). Fase mahasiswa ini ditandai sebagai fase eksplorasi, penemuan diri, dan pencarian pengetahuan dan keterampilan khusus (Soetjningsih, 2018). Seiring perkembangan zaman, semakin terbuka lebar juga kesempatan mahasiswa untuk bisa pergi ke daerah-daerah lain dengan tujuan mengejar jenjang pendidikan yang diinginkan. Damarhadi, Junianto, Indasah dan Situmorang (2020) menyebutkan bahwa beberapa orang harus pergi keluar daerahnya agar bisa mendapatkan kualitas pendidikan yang lebih baik. Mahasiswa yang menempuh pendidikan di tempat yang berbeda dari tempat asalnya sering disebut sebagai mahasiswa rantau. Mahasiswa rantau cenderung menghadapi permasalahan yang lebih berat dari mahasiswa bukan rantau dan juga tekanan psikologis yang tidak sama, salah satunya adalah stres akademik (Agustina & Deastuti, 2023; Juniasi & Huwae, 2023). Mahasiswa adalah kelompok yang rentan terhadap stres

yang mana mahasiswa perantauan mengalami stres tingkat berat lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa bukan perantauan (Handayani & Nirmalasary, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Sosiady dan Ermansyah (2020) menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik dapat berefek pada kurangnya intensitas istirahat, tidur tidak teratur, kelelahan kronik, gejala kecemasan, negative thinking, gagal paham sehingga melemahkan kemampuan intelektual dalam kemampuan visual, verbal, konseptual dan numerik. Stres akademik merupakan kondisi mahasiswa yang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Tingkat stres akademik pada mahasiswa di Indonesia juga cukup tinggi, dimana persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik sebesar 36,7-71,6% (Ambarwati dkk., 2019).

Stres akademik sendiri memiliki dampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa yang dipicu oleh tekanan untuk mencapai nilai akademik yang tinggi (Blanco dkk., 2008). Menurut Stults-Kolehmainen dan Sinha (2014), stres akademik dapat menimbulkan efek negatif berupa penurunan kualitas kesehatan fisik pada mahasiswa karena stres akademik memengaruhi pola hidup sehat yang terganggu seperti makan yang tidak teratur dan jarang olahraga. Mayhew dkk. (2010) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa stres akademik dapat mengakibatkan prestasi akademik yang menurun karena mahasiswa mengalami kesulitan berkonsentrasi, penurunan daya ingat dan sulit menyelesaikan tugas. Stres akademik juga berdampak pada kurangnya minat dan motivasi pada pembelajaran, dimana mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung merasa proses pembelajaran merupakan beban dan tekanan yang harus ditanggung sehingga mahasiswa menjadi tidak termotivasi untuk belajar dengan baik (Stolz, 2020; Matakupan & Huwae, 2022). Selain itu, Grant dkk. (2003), menjelaskan bahwa stres akademik dapat berpengaruh pada relasi sosial dan hubungan interpersonal mahasiswa, di mana mahasiswa yang mengalami stres akademik menjadi mudah marah, tertutup dan sulit berinteraksi dengan orang lain.

Demikian juga yang terjadi pada mahasiswa rantau yang melanjutkan pendidikan di luar daerah asalnya, distribusi skala awal stres akademik yang dilakukan oleh peneliti terhadap 15 orang mahasiswa rantau menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka mengalami stres akademik. Dari 15 orang mahasiswa, 14 orang diantaranya menunjukkan gejala emosional, termasuk mudah tersinggung, cemas dan memiliki kecenderungan menyendiri. Selain itu, dari sebaran skala awal, terlihat 11 mahasiswa rantau tersebut juga merasakan gejala fisik seperti sakit kepala, jantung berdebar-debar, perubahan pola makan, dan lemas. Selain itu, 8 mahasiswa menunjukkan gejala perilaku berupa agresi yang meningkat, sering mengungkapkan kemarahan yang cepat terhadap orang lain, dan kecenderungan untuk melakukan perilaku konfrontatif. Gejala-gejala stres akademik yang muncul ini tentunya bukan tanpa sebab, oleh karena itu peneliti juga melakukan wawancara awal pada 12 orang mahasiswa rantau (wawancara dilakukan selama bulan Oktober 2023), diketahui bahwa mereka merasa stres karena banyaknya tuntutan tugas yang harus diselesaikan, selain itu beberapa dari mereka merasa bahwa tidak memiliki motivasi dan komitmen yang tinggi serta merasa tidak percaya diri dengan kemampuan untuk mencapai tujuannya, ditambah dengan kurangnya dorongan dan dukungan dari orang-orang terdekat sehingga membuat mereka semakin sering merasakan stres akademik.

Stres akademik dilihat dari faktor-faktor yang memengaruhi diantaranya, faktor eksternal yang meliputi dukungan sosial, keluarga, institusi pendidikan dan lingkungan fisik sedangkan faktor internal yang meliputi frustrasi, konflik, tekanan, pemaksaan diri dan efikasi diri akademik (Gadzella dkk., 2012). Efikasi diri akademik merupakan suatu keyakinan individu bahwa mereka dapat berhasil dalam melakukan berbagai tugas akademik yang diberikan (Sagone & Caroli, 2014). Rabbani dan Wahyudi (2023) menjelaskan bahwa efikasi diri akademik merupakan faktor yang berpengaruh sangat signifikan terhadap timbulnya stres akademik karena efikasi diri akademik memiliki peranan yang sangat penting dalam diri individu sebagai pengelola persepsi diri dalam menghadapi tantangan

perkuliahan maka dari itu ketika efikasi diri akademik rendah maka akan membuat upaya peningkatan kemampuan dan motivasi menjadi rendah, serta tidak bisa mempersiapkan diri dengan baik untuk menghadapi berbagai kondisi yang dapat memicu stres akademik. Selain efikasi diri akademik, terdapat juga faktor yang dianggap kuat yaitu dukungan sosial yang merupakan bagian dari faktor eksternal berupa kenyamanan fisik dan psikis yang diberikan oleh orang lain sehingga nantinya individu dapat menemukan cara penanganan yang baik untuk menghadapi stres akademik (Oktovia dkk., 2018).

Rasional

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Afivah dan Mustofha (2023) pada Mahasiswa Rantau asal Sulawesi di Kota Surakarta diketahui bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan efikasi diri akademik, dilihat dari hasil perhitungan koefisien korelasi (r) sebesar 0,725 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), arah hubungannya positif yang berarti semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula efikasi diri akademiknya, begitupun sebaliknya semakin rendah dukungan sosial, semakin rendah efikasi diri akademiknya. Selanjutnya ada juga penelitian yang dilakukan Hasanah dan Mariyati (2023) pada siswa SMK Raden Paku Wringinanom diketahui bahwa efikasi diri akademik memiliki hubungan yang signifikan ke arah negatif dengan stres akademik, dilihat dari hasil perhitungan koefisien korelasi (r) antara efikasi diri akademik dengan stres akademik sebesar -0,186 dengan $p = 0,008 < 0,05$. Sama halnya dengan efikasi diri akademik, dukungan sosial teman sebaya juga mempunyai hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik, diperoleh dari perhitungan koefisien korelasi (r) antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik sebesar -0,369 dengan $p = 0,000 < 0,05$.

Melihat urgensi masalah ini, penelitian terdahulu telah menyoroti faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik, seperti efikasi diri akademik dan dukungan sosial. Namun, belum banyak penelitian yang secara khusus menggali hubungan antara dukungan sosial, efikasi diri akademik, dan stres akademik, khususnya pada mahasiswa rantau. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika tersebut. Diharapkan hasil penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi teoritis baru, tetapi juga memberikan wawasan praktis bagi mahasiswa, peneliti, dan pihak terkait dalam mengatasi masalah stres akademik di kalangan mahasiswa rantau.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa rantau yang dimediasi oleh efikasi diri akademik.

Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh negatif antara dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa rantau dengan efikasi diri akademik sebagai mediator

METODE

Partisipan Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa. Kemudian pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik accidental sampling dengan kriteria inklusi yaitu mahasiswa rantau seluruh Indonesia, sehingga diperoleh sebanyak 792 orang yang terlibat sebagai partisipan penelitian.

Tabel 1. Demografis Partisipan Penelitian

Klasifikasi Partisipan	Keterangan	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	269	34%
	Perempuan	523	66%
Usia	< 18	223	28%
	18-22	261	33%
	> 22	308	39%
Asal Daerah	Jawa	112	14,1%
	Kalimantan	67	8,5%
	Maluku & Maluku Utara	345	43,6%
	Nusa Tenggara	61	7,7%
	Papua	61	7,7%
	Sulawesi	94	11,9%
	Sumatera	52	6,6%
Lama Merantau	< 1 tahun	143	18%
	1-3 tahun	317	40%
	4-7 tahun	300	38%
	> 7 tahun	32	4%

Prosedur Penelitian

Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan 3 skala psikologi, yaitu skala stres akademik, skala dukungan sosial, dan skala efikasi diri akademik. Masing-masing skala telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan diuji validitas konstruk dan validitas isi melalui tiga orang expert judgement di bidang Psikologi. Tahap selanjutnya, dilakukan perijinan dan pembuatan lembar informed consent. Penelitian ini dibuat dalam bentuk kuesioner yang disebarluaskan dalam bentuk google form. Pengumpulan data dilakukan selama 3 bulan yaitu dari tanggal 6 September 2023 sampai dengan 6 Desember 2023. Dalam pengumpulan data, peneliti menyediakan reward paket data sebesar 100 ribu yang diberikan kepada 25 partisipan beruntung yang dilakukan dengan cara undian.

Instrumen Penelitian

Skala Stres Akademik

Stres akademik diukur menggunakan The Student Life Stress Inventory oleh Gadzella (2012) yang diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Ramadhani (2021) yang terdiri dari 23 aitem pernyataan. Skala stres akademik terdiri aitem favorable dan item unfavorable, dengan menggunakan empat opsi respons dari skala Likert, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Salah satu contoh aitem pada skala ini adalah “Perubahan yang saya rasakan terlalu banyak terjadi pada waktu yang bersamaan”. Berdasarkan hasil uji reliabilitas, diperoleh nilai Alpha Cronbach sebesar 0,906.

Skala Dukungan Sosial

Dukungan sosial diukur menggunakan Multidimensional Scale of Perceived Social Support yang dikembangkan oleh Zimet, Dahlem, Zimet dan Farley (1988) dan diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Kusumiati dan Huwae (2022) yang terdiri dari 12 aitem pernyataan. Skala dukungan sosial terdiri dari aitem favorable dan aitem unfavorable, dengan menggunakan empat opsi respons dari skala Likert, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Salah satu contoh aitem pada skala ini adalah “Saya mendapatkan bantuan dan dukungan emosional

yang saya perlukan dari keluarga saya”. Berdasarkan hasil uji reliabilitas, didapatkan nilai Alpha Cronbach sebesar 0,954.

Skala Efikasi Diri Akademik

Efikasi diri akademik diukur menggunakan The Academic Self-Efficacy Scale (TASES) oleh Sagone dan Caroli (2014) dan diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Darmayanti, Anggraini, Winata dan Mardianto (2021) yang terdiri dari 28 aitem pernyataan. Skala efikasi diri terdiri aitem favorable dan aitem unfavorable, dengan menggunakan empat opsi respons dari skala Likert yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Sistem penilaian skor aitem favorable pada jawaban sangat sesuai (SS) mendapatkan skor 4 bergerak menuju skor 1 untuk jawaban yang sangat tidak sesuai (STS). Salah satu contoh aitem pada skala ini adalah “Saya dapat menjaga perhatian saya selama dosen mengajar di kelas”. Berdasarkan hasil uji reliabilitas, didapatkan nilai Alpha Cronbach sebesar 0.954.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data penelitian ini menggunakan uji korelasi dengan mediator bantuan program PROCESS 4.3 pada software IBM SPSS versi 26.0 dengan melihat nilai signifikansi pada pengaruh variabel dukungan sosial ke stres akademik, dukungan < 0,05 maka dapat dikatakan terdapat pengaruh antar variabel. Hal ini juga dapat dilihat dari nilai LLCI. jika nilai LLCI menjauh dari angka 0, maka dapat dikatakan terdapat pengaruh antar variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Statistik Deskriptif

Hasil dari data statistik deskriptif yang melibatkan 792 partisipan pada Tabel 2, menunjukkan variabel dukungan sosial memiliki skor minimum 18, skor maksimum 60, rata-rata 46,30, dan standar deviasi 8,886. Kemudian, variabel efikasi diri akademik memiliki skor minimum 38, skor maksimum 125, rata-rata 95,69, dan standar deviasi sebesar 15,445 sedangkan stres akademik memiliki skor minimum 29, skor maksimum 115, rata-rata 76,98, dan standar deviasi 14,518.

Setelah pemaparan statistik deskriptif, selanjutnya peneliti melakukan kategorisasi skor dari kedua variabel yang diteliti. Hasil kategorisasi pada Tabel 3 menunjukkan tingkat penerimaan diri terbagi menjadi lima kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Pemilihan lima kategori, karena akan lebih memberikan gambaran secara netral dari kondisi partisipan. Dari 792 partisipan, sebanyak 210 orang (26,5%) berada pada kategori sangat tinggi, 348 orang (43,9%) pada kategori tinggi, 162 orang (20,5%) pada kategori sedang, 24 orang (3%) pada kategori rendah, dan 48 orang (6,1%) pada kategori sangat rendah. Berdasarkan nilai rata-rata skor, maka sebagian besar partisipan memiliki skor dukungan sosial yang berada pada kategori tinggi.

Dari data kategorisasi pada Tabel 4, menunjukkan tingkat efikasi diri akademik dari 792 partisipan yang terbagi menjadi 5 kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Sebanyak 132 orang (16,7%) berada pada kategori sangat tinggi, 486 orang (61,4%) pada kategori tinggi, 120 orang (15,2%) pada kategori sedang, 18 orang (2,3%) pada kategori rendah, dan 36 orang (4,5%) pada kategori sangat rendah. Berdasarkan nilai rata-rata skor, maka sebagian besar partisipan memiliki skor efikasi diri akademik yang berada pada kategori tinggi.

Dari data kategorisasi pada Tabel 5, menunjukkan tingkat stres akademik dari 792 partisipan yang terbagi menjadi 5 kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Sebanyak 60 orang (7,6%) berada pada kategori sangat tinggi, 228 orang (28,8%) pada kategori tinggi, 390 orang (49,2%) pada kategori sedang, 102 orang (12,9%) pada kategori rendah, dan 12 orang

(1,5%) pada kategori sangat rendah. Berdasarkan nilai rata-rata skor, maka sebagian besar partisipan memiliki skor stres akademik yang berada pada kategori sedang.

Tabel 2. Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Dukungan Sosial	792	18	60	46,30	8,886
Efikasi Diri Akademik	792	38	125	95,69	15,445
Stres Akademik	792	29	115	76,98	14,518

Tabel 3. Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$18 \leq x \leq 26,4$	Sangat tinggi	210	26,5%
$26,4 \leq x \leq 34,8$	Tinggi	348	43,9%
$34,8 \leq x \leq 43,2$	Sedang	162	20,5%
$43,2 \leq x \leq 51,6$	Rendah	24	3%
$51,6 \leq x \leq 60$	Sangat Rendah	48	6,1%
Jumlah		792	100%

Tabel 4. Kategorisasi Variabel Efikasi Diri Akademik

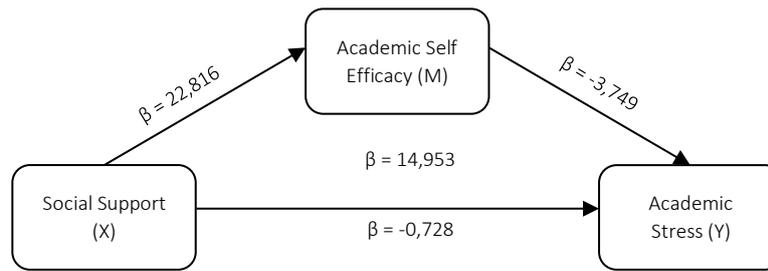
Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$38 \leq y \leq 55,4$	Sangat tinggi	132	16,7%
$55,4 \leq y \leq 72,8$	Tinggi	486	61,4%
$72,8 \leq y \leq 90,2$	Sedang	120	15,2%
$90,2 \leq y \leq 107,6$	Rendah	18	2,3%
$107,6 \leq y \leq 125$	Sangat Rendah	36	4,5%
Jumlah		792	100%

Tabel 5. Kategorisasi Variabel Stres Akademik

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$29 \leq y \leq 46,2$	Sangat tinggi	60	7,6%
$46,2 \leq y \leq 63,4$	Tinggi	228	28,8%
$63,4 \leq y \leq 80,6$	Sedang	390	49,2%
$80,6 \leq y \leq 97,2$	Rendah	102	12,9%
$97,2 \leq y \leq 115$	Sangat Rendah	12	1,5%
Jumlah		792	100%

Hasil Analisis Hipotesis

Berdasarkan hasil uji mediator pada Gambar 1, menunjukkan bahwa: (1) Nilai jalur a yaitu dukungan sosial berpengaruh positif terhadap efikasi diri akademik ($\beta = 22,816$ dan signifikansi sebesar $0,000$; $p < 0,01$), (2) Nilai jalur b yaitu efikasi diri akademik berpengaruh negatif terhadap stres akademik ($\beta = -3,749$ dan signifikansi sebesar $0,002$; $p < 0,01$), (3) Nilai jalur c yaitu dukungan sosial tidak berpengaruh secara langsung terhadap stres akademik ($\beta = -0,728$ dan signifikansi sebesar $0,4662$; $p > 0,05$), dan (4) Nilai jalur c' menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap stres akademik yang dimediasi oleh efikasi diri akademik ($\beta = 14,953$ dan signifikansi sebesar $0,000$; $p < 0,01$).



Gambar 1. Jalur Pengujian Mediator

Pembahasan

Dalam hasil penelitian ini, diperoleh bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat stres akademik melalui mediasi efikasi diri akademik. Secara khusus, disoroti bahwa adanya dukungan sosial tidak secara langsung memengaruhi tingkat stres akademik. Dinamika ini menjelaskan bahwa faktor eksternal (dukungan sosial) tidak akan dapat membantu individu dalam menghadapi stresor tanpa kemauan dari dalam diri (faktor internal) yang dalam konteks ini adalah efikasi diri akademik. Sehingga, meningkat atau menurunnya stres akademik dapat bergantung pada salah satu faktor internal yaitu efikasi diri akademik.

Dukungan sosial memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap efikasi diri akademik. Ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa rantau maka akan semakin tinggi pula tingkat efikasi diri akademik yang dimilikinya. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Saefudin, Sriwiyanti dan Yusoff (2021) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial mempunyai peran positif terhadap efikasi diri akademik, sehingga dukungan sosial akan meningkatkan kepercayaan diri untuk bisa menyelesaikan tuntutan akademik. Sedangkan, efikasi diri akademik berpengaruh negatif yang signifikan terhadap stres akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan mengenai korelasi negatif antara efikasi diri akademik dengan stres akademik (Hasanah & Mariyati, 2023; Ye dkk., 2017). Lebih lanjut, Mulyadi, Rahardjo dan Basuki (2016) menjelaskan bahwa efikasi diri akademik berpengaruh negatif terhadap stres akademik karena individu dengan efikasi diri akademik yang baik akan mampu berpikir positif serta berusaha untuk menghadapi sumber stresor yang ada. Namun, dukungan sosial tidak berpengaruh secara langsung terhadap stres akademik. Hal ini karena seseorang yang memberikan dukungan sosial perlu menentukan kebutuhan dan jenis dukungan sosial yang dibutuhkan, sehingga stres dapat berkurang dengan dukungan sosial yang sesuai (Da'awi & Nisa, 2021).

Walaupun dalam beberapa penelitian sebelumnya menyangkut hubungan dukungan sosial dengan stres akademik (Salmon & Santi, 2021; Rumbur, 2022; Ellis, Sampe & Makulua, 2023) menyatakan bahwa terdapat korelasi negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik, namun dalam penelitian ini ditemukan bahwa tidak terdapat pengaruh antara dua variabel tersebut dimana ketidakmampuan pribadi, kesulitan interpersonal, hubungan antara dosen dan mahasiswa, serta fasilitas belajar tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan (Reddy, Karishmarajanmenon & Anjanathattil, 2018).

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan menemukan peluang-peluang baru dalam pengembangan praktik dan pengetahuan. Penelitian ini menghasilkan solusi dan inovasi terkait fenomena permasalahan yang dihadapi mahasiswa rantau. Dalam praktik, penelitian ini menemukan bahwa dengan menyediakan layanan konseling berbasis online yang tersedia untuk mahasiswa sehingga mahasiswa rantau dapat lebih mudah mengakses dukungan psikologis. Selain itu, pengetahuan baru yang diperoleh menunjukkan bahwa program mentoring dari mahasiswa senior yang juga pernah merantau dapat secara signifikan mengurangi tingkat stres dan meningkatkan adaptasi sosial mahasiswa baru. Penelitian ini menghasilkan solusi inovatif berupa aplikasi mobile

yang mengintegrasikan layanan konseling dan program mentoring tersebut, yang terbukti meningkatkan kesejahteraan mental dan sosial mahasiswa rantau. Secara khusus, penelitian ini fokus pada pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik melalui efikasi diri akademik. Efikasi diri akademik diidentifikasi sebagai faktor yang dapat memperkuat hubungan antara variabel tersebut.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan diantaranya, partisipan yang bervariasi sehingga tingkat stres yang dirasakan juga tentunya bervariasi dari ringan hingga berat, yang mengindikasikan perlunya klasifikasi yang tepat terkait dengan tingkat stres akademik. Selain itu, penting untuk mencatat bahwa partisipan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang merantau. Kondisi ini memperkenalkan potensi bahwa stres yang dialami tidak hanya disebabkan oleh faktor-faktor akademik semata, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor personal dan lingkungan lainnya yang terkait dengan status sebagai mahasiswa merantau. Oleh karena itu, disarankan untuk penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan aspek-aspek tersebut secara lebih terperinci.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, disimpulkan bahwa dukungan sosial (faktor eksternal) akan dapat mempengaruhi penurunan tingkat stres akademik jika dimediasi atau dibantu dengan efikasi diri akademik (faktor internal) yang ada pada diri individu. Sehingga dalam menjalankan proses perkuliahan yang jauh dari keluarga (merantau, mahasiswa harus dapat membangun pola pikir positif, memiliki karakter yang baik serta dapat memiliki keyakinan atas diri sendiri dalam menghadapi berbagai tantangan yang dapat berubah menjadi stressor. Walaupun tidak dapat berpengaruh secara langsung dalam menurunkan stres akademik, namun dukungan sosial dari keluarga maupun kerabat terdekat tetap menjadi bagian penting dalam menumbuhkan keyakinan mahasiswa akan kemampuan dirinya sendiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada mahasiswa rantau yang menjadi partisipan penelitian ini. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada Universitas Kristen Satya Wacana yang telah mendukung dan berkontribusi dalam pembuatan artikel ini.

PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS

Semua penulis terlibat secara langsung pada penelitian ini, mulai dari proses penyusunan rancangan penelitian, pelaksanaan penelitian, sampai dengan penyusunan naskah lengkap. Semua penulis juga telah membaca dan menyetujui versi final naskah.

DAFTAR PUSTAKA

- Afivah M, P. N., & Musthofa, W. (2023). Hubungan antara dukungan sosial dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa rantau (*Doctoral dissertation, UIN Raden Mas Said*).
- Agustina, M. W., & Deastuti, P, W. P. (2023). Hardiness dan stres akademik pada mahasiswa rantau. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(1). <https://doi.org/10.32492/idea.v7i1.7104>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40-47. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Armstrong, M. I., Birnie-Lefcovitch, S., & Ungar, M. T. (2005). Pathways between social support, family wellbeing, quality of parenting, and child resilience: What we know. *Journal of Child and Family Studies*, 14, 269-281. <https://doi.org/10.1007/s10826-005-5054-4>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi edisi kedua*. Pustaka Pelajar.

- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Blanco, C., Okuda, M., Wright, C., Hasin, D. S., Grant, B. F., Liu, S. M., & Olfson, M. (2008). Mental health of college students and their non-college-attending peers: results from the national epidemiologic study on alcohol and related conditions. *Archives of General Psychiatry*, 65(12), 1429-1437. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.65.12.1429>
- Daawi, M. M., & Nisa, W. I. (2021). Pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres dalam penyusunan tugas akhir skripsi. *Psikodinamika*, 1(1), 67-75. DOI: [10.36636/psikodinamika.v1i1.556](https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v1i1.556)
- Damarhadi, S., Junianto, M., Indasah, S. N., & Situmorang, N. Z. (2020). Kebermaknaan hidup pada mahasiswa rantau di Indonesia. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 110-117. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i2.957>
- Darmayanti, K. K. H., Anggraini, E., Winata, E. Y., & Mardianto, M. F. F. (2021). Confirmatory Factor Analysis of the Academic Self-Efficacy Scale: An Indonesian Version. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 10(2), 118-132.
- Fitri, R., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa rantau dari Indonesia Bagian Timur di Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 491-501. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21669>
- Gadzella, B. M., Baloglu, M., Masten, W. G., & Wang, Q. (2012). Evaluation of the student life-stress inventory-revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2).
- Handayani, E., & Nirmalasari, N. (2020). Perbedaan tingkat stres mahasiswa perantauan dan bukan berantauan. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 11, 63-66. <http://dx.doi.org/10.33846/sf11nk311>
- Hasanah, N., & Mariyati, L. I. (2023). The relationship between academic stress with academic self-efficacy in Vocational High School Students. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 9, 10-21. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v9i0.1703>
- Idris, A. C. I. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa rantau asal Kepulauan Riau di Yogyakarta (*Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta*).
- Juniasi, A. F., & Huwae, A. (2023). Problematika stres akademik mahasiswa tahun pertama: Bagaimana keterhubungannya dengan konsep diri?. *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health*, 4(1), 49-65. <http://dx.doi.org/10.30984/jiva.v4i1.2530>
- Kauts, D. S. (2016). Emotional intelligence and academic stress among college students. *Journal of Education and Applied Social Science*, 7(3), 149-157.
- Khotimah, R. H., Radjah, C. L., & Handarini, D. M. (2016). Hubungan antara konsep diri akademik, efikasi diri akademik, harga diri dan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri di Kota Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(2), 60-67.
- Kusumiati, R. Y. E., & Huwae, A. (2021). Neuroticism trait personality, social support, dan resiliensi akademik mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 38-51. <http://dx.doi.org/10.35760/psi.2021.v14i1.3684>
- Matakupan, A., & Huwae, A. (2022, November). The relationship between academic resilience and academic stress in students. In *International Conference Building Multicultural Competence in Diverse Communities* (p. 1-7). [Google Scholar](https://scholar.google.com/citations?user=...)
- Mayhew, M. J., Vanderlinden, K., & Kim, E. K. (2010). A multi-level assessment of the impact of orientation programs on student learning. *Research in Higher Education*, 51, 320-345. <https://doi.org/10.1007/s11162-009-9159-2>
- Mukti, B., & Tentama, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri akademik. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (pp. 341-347).

- Mulyadi, S., Rahardjo, W., & Basuki, A. H. (2016). The role of parent-child relationship, self-esteem, academic self-efficacy to academic stress. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 217, 603-608. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.02.063>
- Oktariani, D. A. (2018). Pengaruh kegigihan (grit) terhadap stres akademik pada mahasiswa semester VI Program Studi Ilmu-Ilmu Kesehatan di PTS Kabupaten Banyumas (*Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Purwokerto*).
- Oktovia, W. K., Fitroh, R., Wulandari H., & Feliana, F. (2019). Faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142-149.
- Rabbani, M. R., & Wahyudi, H. (2023). Pengaruh academic self-efficacy terhadap stress akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1), 202-211. <https://doi.org/10.29313/bcps.v3i1.5188>
- Rahmawati, W. K. (2016). Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk menangani stres akademik siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 2(1), 15-21.
- Ramadhani, Z. & P. P. K. (2021). Hubungan self-compassion dengan stress akademik pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Mercu Buana yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi COVID-19. .
- Reddy, K. J., Karishmarajanmenon, & Anjanathattil. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical & Pharmacology Journal*, 11, 531-537. <https://dx.doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Rufaida, H., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau dari sumatera di universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 6(3), 217-222. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.19751>
- Saefudin, W., Sriwiyanti, S., & YUSOFF, S. H. M. (2021). Role of social support toward student academic self-efficacy in online learning during pandemic. *Jurnal Tatsqif*, 19(2), 133-154. <https://doi.org/10.20414/jtq.v19i2.4221>
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahnar, S. (2017). Hubungan self-efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*, 1(2), 43-52. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2014). Locus of control and academic self-efficacy in university students: The effects of Self-concepts. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 222-228. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.689>
- Sarafino, E. P. (2011). *Applied behavior analysis: Principles and procedures in behavior modification*. John Wiley & Sons.
- Siswoyo, D. (2011). *Ilmu pendidikan*. UNY Pers.
- Smet, B. (2004). *Psikologi kesehatan*. Grasindo
- Soetjningsih, C. H. (2018). *Seri psikologi perkembangan: Perkembangan anak sejak pembuahan sampai dengan kanak-kanak akhir*. Kencana.
- Sosiady, M., & Ermansyah. (2020). Analisis dampak stres akademik mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir (skripsi) studi pada Mahasiswa Program Studi Manajemen UIN Sultan Syarif Kasim Riau dan Universitas Internasional Batam Kepulauan Riau. *Jurnal El-Riyasah*, 11(1), 14-28.
- Stoltz, P. G. (2020). *Adversity quotient mengubah hambatan menjadi peluang*. PT Grasindo.
- Stults-Kolehmainen, M. A., & Sinha, R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. *Sports Medicine*, 44, 81-121. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0090-5>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Weidner, G., Kohlmann, C. W., Dotzauer, E., & Burns, L. R. (1996). The effects of academic stress on health behaviors in young adults. *Anxiety, Stress, and Coping*, 9(2), 123-133. <https://doi.org/10.1080/10615809608249396>

- 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>
- Zimet, G. D. (1988). The multi dimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2