

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* TERHADAP STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA RANTAU DI PULAU
BANGKA**



SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)**

Oleh :

YOLA FEBRIANASALIS

2124010

**Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi Psikologi Islam**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK
BANGKA BELITUNG**

2025



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM

Jalan Raya Petaling KM 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Kep. Bangka Belitung 33173
E-mail: humas@iainsasbabel.ac.id Website : iainsasbabel.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME
Nomor : B-27/FD/B12/PP.00.9/04/2025

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa Mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : Yola Febrianasalis
NIM : 2124010
Program : Strata 1
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Psikologi Islam
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self Efficacy* Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Rantau di Pulau Bangka

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi sebesar 25% pada Skripsi yang disusunnya sesudah Munaqosyah dengan nilai cek plagiasi 17%.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 30 April 2025

Pjh. Dekan,


Bohhöri, M. Pd.I
NIDN. 2020128901



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA INSTITUT
AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)

SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jalan Raya Petaling KM 13 Desa Petaling Kecamatan Mendo Barat Kabupaten Bangka, Provinsi
Kepulauan Bangka Belitung 33173

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yola Febrianasalis
NIM : 2124010
Jurusan : Psikologi Islam
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "*Hubungan Self-Efficacy Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau di Pulau Bangka.*" ini adalah hasil karya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi mana pun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan/kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, Maret 2025

Yang menyatakan

Yola Febrianasalis

NIM.2124010



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA INSTITUT
AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jalan Raya Petaling KM 13 Desa Petaling Kecamatan Mendo Darat Kabupaten Bangka, Provinsi
Kepulauan Bangka Belitung, 33173

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi

Saudara/i Yola Febrianasalis

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di Bangka

Assalamu"alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mencermati, dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan seperlunya, baik dari segi isi, bahasa, maupun teknik penulisan, maka Kami selaku Pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Yola Febrianasalis
N I M : 2124010
Prodi : Psikologi Islam
Judul : Hubungan *Self-Efficacy* Terhadap Stres Akademik
Pada Mahasiswa Rantau di Pulau Bangka

Telah dapat diajukan kepada Jurusan Psikologi Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). Harapan kami, semoga dalam waktu dekat Skripsi ini dapat dimunaqasyahkan.

Demikian dan harap maklum. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu"alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I

Dr. Syarifuddin Idris, M.Pd.I
NIP.198401142022031001

Bangka, Maret 2025

Pembimbing II

Yandi Hafizallah, M.A
NIDN. 199202292022031003



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jalan Raya Petaling KM 13 Desa Petaling Kecamatan Mendo Barat Kabupaten Bangka, Provinsi Kepulauan
Bangka Belitung 33173

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal : Skripsi
Saudari Yola Febrianasalis

Kepada Yth,

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Di Bangka

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi dan mencermati hasil perbaikan, maka kami selaku Konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa dibawah ini:

Nama : Yola Febrianasalis

NIM : 2124010

Prodi : Psikologi Islam

Judul : Hubungan Antara *Self-Efficacy* Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau di Bangka

Telah layak diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Psi). Harapan kami Semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat dimunaqosyahkan. Demikian Nota Dinas Konsultan ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan terima kasih. Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.

Penguji I

Dr. Zaprulkhan, M.S.I
NIP. 197402132009011005

Bangka, Maret 2025

Pengji II

Zulkarnain, M.A
NIDN. 2002039001



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: humas@iainsasbabel.ac.id
Website: www.iainsasbabel.ac.id

PENGESAHAN

Nomor: B - 383/FD/04/2025

Skripsi dengan judul: Hubungan Antara Self Efficacy Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Rantau di Pulau Bangka

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Yola Febrianasalis
N I M : 2124010
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Psikologi Islam

telah dimunaqasyahkan pada hari : Rabu 19 Maret 2025 dengan nilai B (80,50), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.).

DEWAN SIDANG MUNAQASYAH

Pembimbing I,

Dr. Syarifuddin Idris, M.Pd.I
NIP. 198401142022031001

Pembimbing II,

Yandi Hafizallah, M.A
NIP. 199202292022031003

Penguji I,

Dr. Zaprul Khan, M.S.I
NIP. 197402132009011005

Penguji II,

Zulkarnain, M.A
NIDN. 2002039001

Ketua Panitia

Zulkarnain, M.A
NIDN. 2002039001

Bangka, 30 April 2025

Dekan,

Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag
NIP. 196601051997031001



MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

“Cukuplah Allah menjadi penolong kami dan Allah adalah sebaik-baik pelindung”

(Q.S Ali Imran: 139)

لَنْ تَرْجِعَ الْأَيَّامُ الَّتِي مَضَتْ

Lan tarji'a al ayyamu allati madhot

“Tidak akan pernah kembali waktu yang telah lalu”

L'Enfer C'est les autres

(Jean-Paul Sartre)

PERSEMBAHAN

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Penulis panjatkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya kepada semua hamba-Nya sehingga kita bisa merasakan nikmatnya yaitu anugerah iman dan keislaman hingga saat ini. Doa beriring salam selalu kita curahkan kepada baginda besar kita yaitu Nabi Muhammad SAW yang telah membawa rahmat bagi makluknya dan semoga kita mendapat pertolongan-Nya di hari akhir nanti. Sembari berdoa agar diberikan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan mudah. Bergandengan dengan hal tersebut, kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan dan nasehat yang diterima dari berbagai pihak.

1. Karya ini penulis persembahkan untuk Ayah dan Emak tercinta. Kepada Bapak Erwin dan Ibu Tuziar penulis mengucapkan terimakasih atas segala doa, dukungan, pengorbanan, serta cinta dan kasih sayang yang selalu diberikan pada Penulis.
2. Kepada Erin Dwi Yulia Sari dan Arenza kedua saudari penulis tercinta. Penulis mengucapkan terima kasih selalu menjadi pendukung dan pendengar yang baik selama mendampingi penulis dalam proses mendapatkan gelar sarjana.
3. Kepada kedua saudara tak sedarah tercinta Ananda Larasati, S.Psi dan Zunita Subakti, S.Psi yang selalu menjadi rekan terbaik dalam setiap proses menyelesaikan pendidikan S1 ini, Penulis ucapkan terima kasih karena selalu sigap menemani dan membantu penulis dalam keadaan apapun.
4. Kepada seluruh keluarga besar Bapak Samsuri dan Almh. Ibu Zahara dan seluruh keluarga besar Alm. Bapak Abdullah dan Ibu Nor Baya terima kasih untuk setiap bantuan yang diberikan kepada penulis.
5. Kepada Min Yoongi terima kasih telah menjadi salah satu motivator untuk menyelesaikan skripsi agar bisa menulis nama anda di lembar persembahan ini.

6. Kepada Sultan, S.Psi terima kasih telah menjadi penenang dan menemani penulis selama proses menyelesaikan skripsi ini
7. Kepada rekan angkatan Psikologi 2021 terima kasih atas bantuan yang telah diberikan selama proses ini.
8. Kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Sangat banyak sekali orang yang berjasa kepada penulis selama penyusunan skripsi ini, hanya terima kasih sebesar-besarnya yang saya ucapkan. Hanya Allah yang dapat membalas kebaikan dengan balasan-Nya yang setimpal. Penulis berharap skripsi ini bisa bermanfaat bagi kita semua.

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* TERHADAP STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA RANTAU DI PULAU
BANGKA
SKRIPSI**

Yola Febrianasalis

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Program Studi Psikologi Islam

Institut Agma Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Abstrak

Fenomena mahasiswa rantau disebabkan tidak meratanya kualitas pendidikan perguruan tinggi di Indonesia. Pada umumnya setiap mahasiswa pasti menerima tekanan akademik yang harus mereka jalankan. Tekanan ini bisa menjadi stres akademik apa bila mahasiswa tidak mampu menerima dan mengolah tekanan yang diberikan. Stres akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya *self efficacy*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa rantau yang ada di Pulau Bangka. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 190 mahasiswa berbagai perguruan tinggi yang ada di Pulau Bangka yang diambil dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan skala psikologi skala *self-efficacy* menggunakan *General Self Efficacy* (GSE) oleh Riangga Novrianto (2015) dengan *Cronbach alpha* 0,960 dan skala stres akademik menggunakan *The Perception of Academic Stress Scale* (PASS) oleh Muhtar (2015) dengan *Cronbach alpha* 0,895. Teknik korelasi yang digunakan adalah Kendall-tau . Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan positif (0,308) antara *self efficacy* dengan stres akademik.

Kata Kunci : Hubungan, *Self-Efficacy* dan Stres Akademik Mahasiswa

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND ACADEMIC STRESS IN STUDENTS FROM AWAY IN BANGKA ISLAND

Yola Febrianasalis

Faculty of Islamic Da'wah and Communication

Islamic Psychology Study Program

State Islamic Religious Institute of Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Abstract

The phenomenon of out-of-town students is caused by the uneven quality of higher education in Indonesia. In general, every student must receive academic pressure that they must carry out. This pressure can become academic stress if students are unable to accept and process the pressure given. Academic stress is influenced by several factors, one of which is self-efficacy. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and academic stress in out-of-town students on Bangka Island. The approach used in this study is a quantitative approach with a correlational method. The number of samples in this study was 190 students from various universities on Bangka Island who were taken using the accidental sampling technique. This research instrument used a psychological scale of self-efficacy scale using General Self Efficacy (GSE) by Riangga Novrianto (2015) with Cronbach alpha 0.960 and an academic stress scale using The Perception of Academic Stress Scale (PASS) by Muhtar (2015) with Cronbach alpha 0.895. The correlation technique used was Kendall-tau. The results of this study indicate that there is a significant positive relationship (0.308) between self-efficacy and academic stress.

Keywords: Relationship, Self-Efficacy and Students Academic Stres.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahrobbil'alamin, segala puji dan syukur peneliti haturkan kehadiran Allah SWT yang telah menganugerahkan rahmat serta inayah- Nya, sehingga peneliti diberikan kekuatan dan kesabaran dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam kepada Rasulullah SAW yang telah membawa kita umatnya dari zaman kebodohan menuju zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti sekarang ini. Semoga kita semua mendapatkan syafa'atnya di akhirat nanti, aamiin.

Penulisan skripsi ini merupakan kajian singkat tentang hubungan antara *self-efficacy* terhadap stres akademik pada mahasiswa rantau di Pulau Bangka. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Irawan, M.S.I, selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
2. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, beserta staf.
3. Dr. Iqram Faldiansyah, M.A, selaku Wakil Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam.
4. Oktarizal Drianus, M.Psi, selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
5. Primalita Putri Distina, M.Psi., Psikolog, selaku Penasehat Akademik.
6. Dr. Syarifuddin Idris, M.Pd.I, selaku Pembimbing I.
7. Yandi Hafizallah, M.A, selaku Pembimbing II.
8. Dr. Zaprulkhan, M.S.I selaku Penguji I.
9. Zulkarnain, M. A selaku Penguji II.
10. Seluruh dosen IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
11. Rekan-rekan seperjuangan yang telah membantu proses penyelesaian skripsi ini.

Demikianlah karya kecil ini yang dapat saya persembahkan dengan segenap daya dan upaya. Namun, sebagaimana manusia tentunya pasti memiliki keterbatasan. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati peneliti menerima kritik dan saran dari pembaca. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiin Ya Rabbal'alaamiin.

Bangka, 10 Maret 2025

Yang Menyatakan



Yola Febriansalis

NIM: 2124010

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	ii
NOTA DINAS PENGUJI	iii
PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
ABSTRAK	ix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Kegunaan penelitian	9
E. Telaah Pustaka	10
F. Kerangka Teoritis	13
G. Kerangka Berpikir	22
H. Hipotesis Penelitian.....	24
I. Rancangan Sistematika Penulisan.....	24
BAB II LANDASAN TEORI	25
A. Teori Stres Akademik.....	25
B. Teori <i>Self-Efficacy</i>	35
C. Teori Mahasiswa dan Mahasiswa Rantau	42

BAB III METODELOGI PENELITIAN	48
A. Desain Penelitian	49
B. Tempat dan Waktu Penelitian	49
C. Populasi dan Sampel Penelitian	49
D. Identifikasi Variabel Penelitian	50
E. Definisi Konseptual	51
F. Definisi Operasional	52
G. Hipotesis	54
H. Metode Pengumpulan Data	54
I. Instrumen Penelitian	54
J. Uji Coba Keterbacaan	59
K. Teknik Pengujian Data Instrumen	60
L. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	61
BAB IV ANALISIS HASIL DAN PEMBAHASAN	63
A. Gambaran Umum Responden	63
B. Hasil Uji Keterbacaan	63
C. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	64
D. Analisis Deskriptif	67
E. Uji Hipotesis	71
F. Pembahasan	72
BAB V PENUTUP	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran	77

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	41
Tabel 3.2	42
Tabel 3.3	32
Tabel 3.4	45
Tabel 4.1	48
Tabel 4.2	51
Tabel 4.3	51
Tabel 4.4	51
Tabel 4.5	53
Tabel 4.6	55
Tabel 4.7	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I.....	85
Lampiran II	94
Lampiranb II	95
Lampiran IV.....	97
Lampiran V.....	100
Lampiran VI.....	102