

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian di Universitas Bhakti Kencana Bandung yang dilakukan pada hari Sabtu, 10 Juli 2021 pukul 05.50 pagi sampai dengan hari Minggu, 11 Juli 2021 pukul 05.50 pagi yang melibatkan 76 responden. Semua responden diberikan kuesioner *General Self Efficacy Scale* (GSES) dan *Student-Life Stress Inventory* (SSI).

5.1.1 Gambaran *Self Efficacy* Mahasiswa Tingkat II dan III Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung

Berdasarkan hasil jawaban kuesioner *General Self Efficacy Scale* (GSES) yang terdapat 10 item pertanyaan dari 76 responden, didapatkan data hasil analisis univariat sebagai berikut :

Tabel 5. 1

Self Efficacy Mahasiswa Tingkat II dan III Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung

No	<i>Self Efficacy</i>	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Rendah	1	1,3
2	Sedang	38	50
3	Tinggi	37	48,7
	Total	76	100

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa setengahnya dari responden yaitu 38 mahasiswa atau 50% memiliki *self efficacy* pada tingkat sedang.

5.1.2 Gambaran Stres Akademik Mahasiswa Tingkat II dan III Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung

Berdasarkan hasil jawaban kuesioner *Student-Life Stress Inventory* (SSI) yang terdapat 51 item pertanyaan dari 76 responden, didapatkan data hasil analisis univariat sebagai berikut :

Tabel 5. 2

Stres Akademik Mahasiswa Tingkat II dan III Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung

No	Stres Akademik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Ringan	24	31,6
2	Sedang	44	57,9
3	Berat	8	10,5
	Total	76	100

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar dari responden yaitu 44 mahasiswa atau 57,9% memiliki stres akademik pada tingkat sedang.

5.1.3 Hubungan *Self Efficacy* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat II dan III Universitas Bhakti Kencana Bandung

Hubungan *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat II dan III Universitas Bhakti Kencana Bandung, dianalisis dengan rumus *Spearman rank*.

Tabel 5. 3

Hubungan *Self Efficacy* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat II dan III Universitas Bhakti Kencana Bandung

<i>Self Efficacy</i>							a	ρ -	<i>coeffi</i>
Stres	Rendah		Sedang		Tinggi				
Akademik								<i>correl</i>	<i>ation</i>
	F	%	F	%	F	%			
Ringan	0	0	7	9,2	17	22,4			
Sedang	0	0	26	34,2	18	23,7	0,05	0,003	-0,331
Berat	1	1,3	5	6,6	2	2,6			
Total	1	1,3	38	50,0	37	48,7			

Berdasarkan tabel diatas nilai ρ -value sebesar 0,003 dan lebih kecil dari nilai α 0,05 yang artinya terdapat hubungan antara kedua variabel.

Kemudian kekuatan korelasinya dilihat dari *correlation coefficient* yaitu sebesar -0,331 artinya terdapat hubungan lemah antara kedua variabel, arah korelasi pada penelitian ini yaitu arah berlawanan atau dapat dilihat dari hasil *correlation coefficient* yang didapatkan yaitu negatif dimana dapat diartikan bahwa semakin besar nilai variabel independen (*self efficacy*) maka akan semakin kecil nilai variabel dependen (stres akademik).

5.2 Pembahasan

5.2.1 Gambaran *Self Efficacy* pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat II dan III Universitas Bhakti Kencana Bandung

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data yaitu terdapat 1 responden dengan presentase 1,3% atau sebagian kecil dari responden memiliki *self efficacy* rendah, terdapat 38 responden dengan presentase 50% atau setengahnya dari responden memiliki *self efficacy* sedang dan terdapat 37 responden dengan presentase 48,7% atau hampir setengahnya dari responden memiliki *self efficacy* tinggi. Temuan penelitian menunjukkan bahwa *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat II dan III Universitas Bhakti Kencana Bandung keseluruhan berada pada kategori sedang dan tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa sudah memiliki keyakinan yang cukup tinggi mengenai kemampuannya dalam menjalankan proses perkuliahan seperti belajar, menyelesaikan tugas-

tugas, memanfaatkan lingkungan untuk belajar dan menyelesaikan setiap permasalahan selama perkuliahan. Banyaknya responden yang memiliki *self efficacy* pada kategori sedang dapat dilihat berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang paling tinggi ada pada dimensi tingkat dan ruang lingkup tugas dimana item pertanyaan ke-1 dan ke-10 skornya tertinggi yaitu 104 dan 105. Kemudian hanya satu responden yang memiliki *self efficacy* ada kategori rendah juga dapat dilihat berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang paling tinggi ada pada dimensi tingkat dan ruang lingkup tugas dimana item pertanyaan ke-1 dan ke-10 skornya tertinggi yaitu 3.

Hal ini sesuai dengan teori Kevin Adian yang menyebutkan bahwa terdapat beberapa aspek yang dapat mempengaruhi dan menilai tinggi rendahnya *self efficacy* yang dimiliki individu yaitu aspek berdasarkan tingkat kesulitan tugas, aspek ruang lingkup atau keluasan tugas, dan aspek tingkat kekuatan individu akan keyakinannya mampu menyelesaikan tugas (Adian, 2019). Sejalan dengan hasil penelitian dari Sri Dewi Utami pada tahun 2015 menyebutkan bahwa *self efficacy* sedang dengan presentase 50,7%, individu memiliki keyakinan akan kemampuannya memilih tindakan, mengetahui seberapa besar usaha yang harus dilakukan, selama apa individu harus bertahan dari berbagai rintangan dan bagaimana individu bangkit dari kegagalan.

Pada mahasiswa tingkat II terdapat 17 responden dengan presentase 54,8% atau sebagian besar dari responden memiliki *self*

efficacy sedang dan terdapat 14 responden dengan presentase 45,2% atau hampir setengahnya dari responden memiliki *self efficacy* tinggi. Pada mahasiswa tingkat III terdapat 1 responden dengan presentase 2,2% atau sebagian kecil dari responden memiliki *self efficacy* rendah, terdapat 21 responden dengan presentase 46,7% atau hampir setengahnya dari responden memiliki *self efficacy* sedang dan terdapat 23 responden dengan presentase 51,1% atau sebagian besar dari responden memiliki *self efficacy* tinggi. Temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang sudah menjalani perkuliahan selama tiga tahun cenderung memiliki lebih banyak pengalaman dalam menghadapi tugas dan sudah terbiasa dengan banyaknya tugas yang didapatkan dalam waktu yang berdekatan sehingga *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa tingkat III lebih baik dibandingkan dengan *self efficacy* mahasiswa tingkat II. Sesuai dengan temuan penelitian maka disarankan kepada mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan keyakinan dalam setiap masalah selama perkuliahan memperluas dukungan dari luar, menambah pengalaman seperti mengikuti organisasi baik didalam maupun diluar kampus, belajar dari orang lain yang berada dalam bidang yang sama.

Banyaknya mahasiswa tingkat III yang memiliki *self efficacy* tinggi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor sejalan dengan teori dari Albert Bandura pada tahun 1997 yaitu terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self efficacy* yaitu pengalaman akan keberhasilan

individu dalam menyelesaikan tugas, pengalaman orang lain, dan persuasi verbal serta kondisi fisik dan emosional (Subaidi, 2016). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dewi Avianti, Octa Reni Setiawati, Dewi Luthfianawati, Asri Mutiara Putri pada tahun 2021 menyatakan bahwa *self efficacy* yang dimiliki individu dapat dipelajari dan ditingkatkan dengan pengalaman dalam menguasai sesuatu (*master experience*) dan individu juga memiliki persepsi *self efficacy* yang berkembang seiring dengan keberhasilan pencapaian-pencapaian dari kemampuan dan pengalaman individu yang terus-menerus.

Self efficacy didefinisikan sebagai suatu keyakinan mengenai kemampuan individu terhadap mengerjakan tugas ataupun perilaku yang diperlukan dalam rangka mencapai hasil yang diinginkan (Mukaromah et al., 2019). Terdapat tiga dimensi *self efficacy* yaitu tingkat kesulitan tugas yang diberikan, keyakinan akan kekuatan yang dimiliki individu terhadap kemampuannya menyelesaikan tugas meskipun terdapat beberapa kesulitan dalam proses penyelesaiannya, dan dimensi keyakinan yang dimiliki individu mampu menyelesaikan tugas dalam ruang lingkup tertentu (Adian, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian rata-rata dimensi *self efficacy* yang paling tinggi ada pada dimensi ruang lingkup tugas yaitu 14,09. Pertanyaan yang paling banyak dipilih yaitu pada item pertanyaan ke-10 dimana terdapat 33 responden menyatakan sangat setuju bahwa mereka siap menghadapi dan menangani apapun yang akan terjadi.

Pertanyaan yang paling sedikit dipilih yaitu pada item pertanyaan ke-4 dimana terdapat 8 responden menyatakan sangat setuju bahwa mereka tahu apa yang harus dilakukan pada saat terjadi keadaan diluar dugaan. Rata-rata dimensi *self efficacy* yang paling rendah ada pada dimensi tingkat yaitu 5,55. Pertanyaan yang paling banyak dipilih yaitu pada item pertanyaan ke-1 dimana terdapat 29 responden sangat setuju bahwa mereka mampu menyelesaikan soal-soal yang sulit jika berusaha. Pertanyaan yang paling sedikit dipilih yaitu pada item pertanyaan ke-3 dimana terdapat 7 responden yang sangat setuju bahwa mereka tidak mempunyai kesulitan saat menjalankan niat dan tujuannya.

Secara keseluruhan mahasiswa keperawatan tingkat II dan III memiliki keyakinan bahwa mereka mampu mengatasi masalah jika ada hal diluar dugaan, atau saat menghadapi sesuatu yang baru dan mereka siap menghadapi apapun yang akan terjadi kedepannya terlepas dari itu semua terdapat beberapa mahasiswa yang kurang yakin dapat menyelesaikan semuanya meskipun sudah berusaha dan mereka menemukan beberapa kesulitan dalam menghadapi masalah. Hal ini sesuai dengan teori Raisya Nadirawati bahwa terdapat beberapa fungsi dari *self efficacy* dan salah satunya adalah fungsi selektif dimana individu bisa memilih kegiatan dan tujuan apa yang akan diambil, jika hal itu dianggap sudah melampaui kemampuannya maka individu tersebut dapat menghindarinya dan hanya memilih kegiatan yang dirasa

individu tersebut mampu mengatasinya (Nadirawati, 2018). Sejalan dengan hasil penelitian dari Dewi Avianti, Octa Reni Setiawati, Dewi Luthfianawati dan Asri Mutiara Putri pada tahun 2021 menyebutkan bahwa dari 101 responden 63% termasuk kedalam aspek kekuatan, 73% termasuk kedalam aspek ruang lingkup tugas dan 71% termasuk kedalam aspek tingkat.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner, skor tertinggi terdapat pada item pertanyaan ke-10 dengan skor 249, dimana terdapat 33 responden menyatakan sangat setuju bahwa mereka siap menghadapi dan menangani apapun yang akan terjadi. Skor terendah terdapat pada item pertanyaan ke-3 dengan skor 179, dimana terdapat 7 responden yang sangat setuju bahwa mereka tidak mempunyai kesulitan saat menjalankan niat dan tujuannya. Temuan peneliti menunjukkan bahwa secara keseluruhan mahasiswa tingkat II dan III memiliki keyakinan bahwa mereka mampu menghadapi setiap permasalahan dan menyelesaikan tugas yang akan didapat kedepannya meskipun mereka tahu bahwa setiap kegiatan akan selalu ada tantangan dan rintangan yang akan terjadi.

Hal ini sesuai dengan teori Kevin Adian yang menyebutkan bahwa aspek dari *self efficacy* itu salah satunya adalah aspek kekuatan (*strength*) dimana individu yang memiliki *self efficacy* tinggi cenderung lebih giat dan mampu tetap berusaha untuk mencapai suatu tujuan meskipun dalam prosesnya itu terdapat beberapa hambatan dan

kesulitan (Adian, 2019). Sejalan dengan hasil penelitian dari Anna Bella Diaz dan Agus Budiman pada tahun 2019 menyebutkan bahwa *self efficacy* dapat menurun jika mahasiswa melakukan kesalahan yang berulang-ulang ataupun saat kesulitan mencari data yang sesuai dengan arahan dari dosen serta mendengar informasi dan pengalaman dari orang lain yang mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas pun dapat menurunkan *self efficacy*.

5.2.2 Gambaran Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat II dan III Universitas Bhakti Kencana Bandung

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data yaitu terdapat 24 responden dengan presentase 31,6% atau hampir setengahnya dari responden mengalami stres ringan, terdapat 44 responden dengan presentase 57,9% atau sebagian besar dari responden mengalami stres sedang dan terdapat 8 responden dengan presentase 10,5% atau sebagian kecil dari responden mengalami stres berat. Temuan penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa merasa kesulitan fokus pada saat belajar, tertekan dengan teman-temannya yang kompetitif, dan dengan banyaknya tugas.

Hal ini sesuai dengan teori Hanna Maryama yang menyebutkan bahwa dimensi dari stress akademik itu salah satunya adalah tekanan (*pressures*) dimana individu merasa adanya tekanan yang berkaitan

dengan beban yang berlebihan, adanya kompetisi dan *deadline*. Sejalan dengan penelitian dari Nia Agustiningih pada tahun 2019 yang menyebutkan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa keperawatan salahsatunya bersumber dari beban kurikulum yang tinggi, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, banyaknya materi yang harus dikuasai mahasiswa perawat dan adanya persaingan antar mahasiswa dalam hal nilai akademik.

Pada tingkat II terdapat 11 responden dengan presentase 35,5% atau hampir setengahnya dari responden yang mengalami stres ringan, terdapat 16 responden dengan presentase 51,6% atau sebagian besar dari responden yang mengalami stres sedang dan terdapat 4 responden dengan presentase 12,9% atau sebagian kecil dari responden yang mengalami stres berat. Pada tingkat III terdapat 13 responden dengan presentase 28,9% atau hampir setengahnya dari responden yang mengalami stres ringan, terdapat 28 responden dengan presentase 62,2% atau sebagian besar dari responden yang mengalami stres sedang dan terdapat 4 responden dengan presentase 8,9% atau sebagian kecil dari responden yang mengalami stres berat. Temuan penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat II dan III mengalami stres akademik ditandai dengan banyaknya responden yang menunjukkan gejala stres akademik seperti merasa kelelahan, gelisah, gemetar, menangis hingga memisahkan diri dari orang lain.

Hal ini sesuai dengan teori Barseli pada tahun 2017 yang menyebutkan bahwa individu yang mengalami stres akademik cenderung menunjukkan gejala baik itu gejala emosional, fisik atau perilaku. Sejalan dengan hasil penelitian dari Sri Dewi Utami pada tahun 2015 menyebutkan bahwa stres akademik sedang dengan presentase 86,80%, individu yang mengalami stres sedang cenderung menunjukkan gejala merasa bosan, marah dan sedih saat belajar terlalu lama dan banyak tugas, mengantuk dan mudah merasa lelah saat belajar, dibandingkan dengan belajar individu lebih memilih bermain game, dan melakukan sesuatu yang melanggar peraturan yang sudah ditetapkan pihak akademik.

Stres akademik merupakan sebuah kombinasi berdasarkan keadaan dimana sumber daya adaptif yang dimiliki individu tidak cukup untuk menerima tuntutan akademik (Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012). Terdapat dua dimensi stres akademik yaitu stresor dan reaksi terhadap stresor. Kedua dimensi tersebut kemudian dibagi lagi menjadi beberapa indikator, dimensi stresor dibagi menjadi lima indikator yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan *self imposed*. Dimensi reaksi terhadap stresor dibagi menjadi empat indikator yaitu fisiologi, psikologis, perilaku dan kognitif (Maryama, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian rata-rata dimensi stres akademik yang paling tinggi ada pada dimensi reaksi terhadap stresor indikator fisiologis yaitu 36,38. Pertanyaan yang paling banyak dipilih yaitu pada

item pertanyaan ke-37 dimana terdapat 14 responden menyatakan amat sering, 16 responden cukup sering dan 28 responden kadang-kadang mengalami kenaikan berat badan saat sedang merasa stres. Pertanyaan yang paling sedikit dipilih yaitu pada item pertanyaan ke-30 dimana terdapat 1 responden menyatakan cukup sering mengalami asma saat sedang merasa stres. Rata-rata dimensi stres akademik yang paling rendah ada pada dimensi reaksi terhadap stressor indikator kognitif yaitu 6,66. Pertanyaan yang paling banyak dipilih yaitu pada item pertanyaan ke-51 dimana terdapat 15 responden menyatakan amat sering memikirkan dan menganalisis strategi apa yang efektif saat sedang menghadapi situasi yang penuh dengan tekanan atau sedang merasa stres. Pertanyaan yang paling sedikit dipilih yaitu pada item pertanyaan ke-50 dimana terdapat 11 responden menyatakan sangat sering memikirkan dan menganalisis situasi yang bagaimana dan seperti apa yang membuat individu merasa tertekan atau stres.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mengalami stres itu akan menunjukkan beberapa respon baik dari segi perilaku ataupun respon yang langsung ditunjukkan oleh tubuh. Hal ini sesuai dengan teori Barseli yang menyebutkan bahwa respon yang ditunjukkan individu itu salah satunya adalah respon perilaku dimana individu yang mengalami stres itu cenderung akan terlalu banyak atau terlalu sedikit makan serta adanya respon dari reaksi tubuh seperti berkeringat, gemetar dan mudah merasa sakit. Sejalan dengan

hasil penelitian dari Amy Noerul Azmy, Achmad Juntika Nurihsan dan Eka Sakti Yudha pada tahun 2017 yang menyebutkan bahwa gambaran dari beberapa aspek yang menyebabkan siswa mengalami stres akademik salah satunya adalah aspek fisik dengan presentase 46,63%.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner, skor tertinggi terdapat pada item pertanyaan ke-48 dengan skor 288, dimana terdapat 25 responden yang menyatakan amat sering untuk tetap berfikir positif dalam segala sesuatu. Skor terendah terdapat pada item pertanyaan ke-47 dengan skor 86, dimana terdapat 2 responden yang menyatakan kadang-kadang ada pikiran untuk mencoba mengakhiri hidupnya dengan cara bunuh diri. Temuan penelitian menunjukkan bahwa stres yang dialami mahasiswa tingkat II dan III mayoritas masih berada dalam batas normal ditandai dengan banyaknya mahasiswa yang selalu mencoba berfikiran positif terlepas dengan banyaknya tekanan akademik yang dialaminya, kemudian hanya sebagian kecil saja dari mahasiswa yang mempunyai pikiran untuk mencoba tindakan bunuh diri.

Hal ini sesuai dengan teori Sugiarti A. Musabiq dan Isqi Karimah yang menyebutkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik akan berdampak pada beberapa hal salah satunya adanya dampak pada emosi, dimana individu cenderung memiliki suasana hati yang buruk, sensitif dan mudah tersinggung serta hampir frustrasi. Sejalan dengan hasil penelitian dari Hamzah B dan Rahmawati Hamzah

pada tahun 2020 menyebutkan bahwa mahasiswa mengalami stres yang diakibatkan oleh banyaknya tuntutan akademik, tepatnya terdapat 42 responden dengan presentase 39,6% yang mengalami stres akademik berat dan terdapat 27 responden dengan presentase 32,9% yang mengalami stres akademik sedang.

5.2.3 Hubungan *Self Efficacy* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat II dan III Universitas Bhakti Kencana Bandung

Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji *Spearman rank* didapatkan hasil bahwa nilai *p-value* sebesar 0,003 dan lebih kecil dari nilai *alpha* 0,05 yang artinya terdapat hubungan antara variabel *self efficacy* dengan variabel stres akademik. Kemudian hasil *correlation coefficient* yaitu sebesar -0,331 artinya terdapat hubungan lemah antara kedua variabel, arah korelasi pada penelitian ini yaitu arah berlawanan atau dapat dilihat dari hasil *correlation coefficient* yang didapatkan yaitu negatif dimana dapat diartikan bahwa semakin besar nilai variabel independen (*self efficacy*) maka akan semakin kecil nilai variabel dependen (stres akademik). Sejalan dengan hasil penelitian dari Astry Safianty dan Anastasia Sri Maryatmi (2018); Dony Darma Sagita, Daharnis dan Syahniar (2017); Sri Dewi Utami (2015); Dewi Avianti, Octa Reni Setiawati, Dewi Luthfianawati dan Asri Mutiara Putri (2021) dan penelitian dari AnaBella Diaz dan Agus Budiman

(2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dan stres akademik yang berarti semakin tinggi nilai *self efficacy* maka akan semakin rendah stres akademik, begitupun sebaliknya semakin rendah nilai *self efficacy* maka akan semakin tinggi stres akademik.

Hasil *crosstab* kedua variabel menunjukkan bahwa terdapat 26 responden dengan presentase 34,2% yang memiliki *self efficacy* pada kategori sedang dan mengalami stres akademik sedang, terdapat 18 responden dengan presentase 23,7% yang memiliki *self efficacy* pada kategori tinggi dan mengalami stres akademik sedang, terdapat 17 responden dengan presentase 22,4% yang memiliki *self efficacy* pada kategori tinggi dan mengalami stres akademik ringan, terdapat 7 responden dengan presentase 9,2% yang memiliki *self efficacy* pada kategori sedang dan mengalami stres akademik ringan, terdapat 5 responden dengan presentase 6,6% yang memiliki *self efficacy* pada kategori sedang dan mengalami stres akademik berat, terdapat 2 responden dengan presentase 2,6% yang memiliki *self efficacy* pada kategori tinggi dan mengalami stres akademik berat, dan terdapat 1 responden dengan presentase 1,3% yang memiliki *self efficacy* pada kategori rendah dan mengalami stres akademik berat.

Terdapat 26 responden dengan presentase 34,2% yang memiliki *self efficacy* pada kategori sedang dan mengalami stres akademik sedang. Berdasarkan hasil tersebut, *self efficacy* dan stres akademik

berbanding lurus. Responden yang memiliki *self efficacy* yang sedang juga mengalami stres akademik yang sedang atau dapat dikatakan bahwa hampir setengahnya dari responden memiliki keyakinan akan kemampuan yang cukup baik dalam menghadapi dan menyelesaikan tugas, sehingga stres akademik yang dialaminya juga berada pada kategori yang sedang, dimana individu memiliki kecenderungan menunjukkan gejala stres seperti kelelahan, gemetar, berkeringat, adanya perubahan berat badan, takut, cemas, khawatir, merasa bersalah dan menangis. Sesuai dengan temuan penelitian maka disarankan kepada para mahasiswa diharapkan mampu menjaga kondisi fisik dan emosionalnya tetap stabil.

Hal ini sesuai dengan teori Barseli yang menyebutkan bahwa gejala dari stres akademik itu ada tiga yaitu gejala emosional seperti gelisah dan cemas terhadap hal-hal kecil, murung, mudah khawatir dan cepat marah, gejala fisik seperti sakit kepala, pusing, sakit punggung dan jantung terasa berdebar-debar serta gejala perilaku seperti ceroboh, suka melamun, dan cenderung menyendiri. Sejalan dengan hasil penelitian dari Sri Dewi Utami pada tahun 2015 menyebutkan bahwa *self efficacy* pada siswa MAN 3 Yogyakarta berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 69 responden dengan presentase 50,7% dan stres akademik yang dialaminya juga berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 118 responden dengan presentase 86,80%.

Terdapat 18 responden dengan presentase 22,4% yang memiliki *self efficacy* tinggi dan stres akademik sedang. Berdasarkan hasil tersebut, responden yang memiliki *self efficacy* yang tinggi juga mengalami stres akademik yang sedang atau dapat dikatakan bahwa sebagian kecil dari responden memiliki keyakinan akan kemampuan yang baik dalam menyelesaikan tugasnya tetapi 11 dari 18 responden tersebut tetap menghawatirkan hasil akhir atau nilai yang akan didapat. Hal ini sesuai dengan teori Nadirawati yang menyebutkan bahwa fungsi dari *self efficacy* itu salah satunya adalah fungsi kognitif, dimana jika semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki individu maka akan semakin tinggi juga penetapan tujuan yang ingin dicapainya. Kemudian sesuai dengan teori dari Barseli yang menyebutkan bahwa dampak dari stres akademik salah satunya adalah dampak kognitif yang ditandai dengan individu cenderung berpikiran negatif mengenai hasil akhir yang akan didapatkannya.

Teori dari Cindy Clara, Agoes Dariyo dan Debora Basaria pada tahun 2017 menyebutkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu akan kemampuannya dalam hal bertindak, menyelesaikan dan mencapai tujuan pada kondisi tertentu serta *self efficacy* hanya melibatkan proses kognitif yang ada pada individu. Sejalan dengan hasil penelitian dari Silvia Wulandari dan Mira Aliza Rachmawati pada tahun 2014 menyebutkan bahwa *self efficacy* pada siswa SMA yang sedang mengikuti Program Akselerasi berada pada kategori tinggi yaitu

sebanyak 38 responden dengan presentase 42,69% dan stres akademik yang dialaminya juga berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 37 responden dengan presentase 41,57%. Hasil penelitian dari Dony Darma Sagita, et al pada tahun 2017 menyebutkan bahwa *self efficacy* pada mahasiswa berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 156 responden dengan presentase 66,1% dan stres akademik yang dialaminya juga berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 121 responden dengan presentase 51,3%.

Terdapat 17 responden dengan presentase 22,4% yang memiliki *self efficacy* tinggi dan stres akademik ringan. Berdasarkan hasil tersebut, individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi kemungkinan akan terhindar dari kondisi stres akademik atau individu hanya mengalami stres akademik pada kategori ringan, karena individu tersebut dapat menjalankan fungsi *self efficacy* dengan baik sehingga tidak timbul gejala dan dampak dari stres akademik. Hal ini sesuai dengan teori Nadirawati yang menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi *self efficacy* itu ada empat yaitu pengalaman menguasai sesuatu dimana *self efficacy* yang dimilikinya akan terus meningkat seiring dengan banyaknya pengalaman keberhasilan, *self efficacy* yang dimiliki individu juga dapat meningkat dengan belajar dari pengalaman orang lain dalam memperoleh pencapaiannya, dan individu yang selalu mendapat motivasi secara verbal juga cenderung akan lebih berusaha meningkatkan *self efficacy*-nya serta kondisi fisik dan emosional

individu juga berpengaruh terhadap tingkat *self efficacy* yang dimilikinya. Sejalan dengan hasil penelitian dari Astry Safiany dan Anastasia Sri Maryatmi pada tahun 2018 menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang berkorelasi negatif antara *self efficacy* dan stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self efficacy*, maka akan semakin rendah stres akademik siswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self efficacy* maka akan semakin tinggi stres akademik pada siswa-siswi SMA Negeri 4 Jakarta Pusat.

Terdapat 7 responden dengan presentase 9,2% yang memiliki *self efficacy* sedang dan stres akademik ringan. Berdasarkan hasil tersebut, dapat dikatakan hanya sebagian kecil dari responden yang memiliki *self efficacy* sedang yang mampu meminimalisir stres akademik yang ditandai dengan terdapat 2 responden menyatakan sangat setuju bahwa mereka harus tetap berfikiran positif dan 7 responden menyatakan mereka sangat setuju bahwa mereka harus menemukan solusi atau jalan keluar dari setiap permasalahannya.

Hal ini sesuai dengan teori Hanna Maryama yang menyebutkan bahwa salah satu dimensi dari stres akademik yaitu adanya pemaksaan diri (*self-imposed*) dimana individu akan memikirkan beberapa solusi untuk dapat segera keluar dan menyelesaikan permasalahannya, dan adanya reaksi perilaku seperti individu dengan akan berusaha selalu memelihara pikiran yang positif agar dapat segera keluar dari permasalahan yang dihadapinya atau agar cepat menyelesaikan

tugasnya. Sejalan dengan hasil penelitian Raisya Namira pada tahun 2018 yang menyebutkan bahwa sebagian besar dari responden yang ikut berpartisipasi dalam penelitian, memiliki *self efficacy* pada kategori sedang sehingga beberapa responden mampu mengurangi stres akademik yang dialami.

Terdapat 5 responden dengan presentase 6,6% yang memiliki *self efficacy* sedang dan stres akademik berat. Berdasarkan hasil tersebut, dapat dikatakan bahwa hanya sebagian responden yang memiliki *self efficacy* sedang kurang mampu mengontrol stres yang dialaminya ditandai dengan terdapat mahasiswa yang mengalami kesulitan fokus pada tujuannya jika sedang ada masalah baik dengan teman atau keluarga, mereka merasa selalu menyalahkan kesempatan karena kurang kepercayaan dirinya sehingga membuat individu tersebut hanya mengerjakan sesuatu yang sudah mereka kuasai, mereka merasa terbebani dengan ditetapkannya *deadline* tugas sehingga berfikiran *overthinking* pada segala sesuatu, dan adanya tuntutan diri atau keinginannya melakukan sesuatu yang sempurna untuk keluar dari masalah atau dalam menyelesaikan tugas, merasa kelelahan, adanya perubahan pada berat badan dan timbulnya perasaan bersalah terhadap sesuatu serta menjadi lebih perasa atau sensitif kepada orang lain. Hal ini sesuai dengan teori dari Maryama yang menyebutkan bahwa dimensi dari stres akademik yaitu ada stressor akademik yang didalamnya meliputi frustrasi, konflik, tekanan,

perubahan, pemaksaan diri dan ada reaksi terhadap stressor seperti reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Sejalan dengan hasil penelitian dari Sri Dewi Utami pada tahun 2015 yang menyebutkan bahwa dari 136 responden terdapat 69 responden dengan presentase 50,7% yang memiliki *self efficacy* sedang dan hanya terdapat 3 responden yang mengalami stress akademik ringan.

Terdapat 2 responden dengan presentase 2,6% yang memiliki *self efficacy* tinggi dan stres akademik berat. Berdasarkan hasil tersebut, *self efficacy* dan stres akademik berbanding lurus. Responden yang memiliki *self efficacy* yang tinggi juga dapat mengalami stres akademik yang berat atau dapat dikatakan bahwa sebagian kecil dari responden yang sedang mengalami stres akademik atau sedang dalam keadaan yang penuh tekanan juga memiliki keyakinan mampu menghadapi dan menyelesaikannya dengan baik, seiring dengan stres akademik yang semakin bertambah maka *self efficacy* dalam diri individu juga dapat terbentuk. Hal ini sesuai dengan teori Nadirawati bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self efficacy* salah satunya yaitu pengalaman menguasai sesuatu (*master experience*) yaitu *self efficacy* dapat terus meningkat seiring dengan pengalaman keberhasilan yang dimiliki oleh individu. Sejalan dengan hasil penelitian dari Ilham Khairi Siregar dan Sefni Rama Putri pada tahun 2019 menyebutkan bahwa *self efficacy* dapat meningkat sebesar 7,5% akibat dari adanya stres akademik yang dialami mahasiswa yang kemudian mahasiswa

memiliki persepsi bahwa mereka siap jika kedepannya mendapati tantangan yang semakin besar. Sesuai dengan temuan penelitian maka disarankan kepada para tenaga pendidik untuk lebih berperan aktif dalam meningkatkan dan menjaga *self efficacy* mahasiswa dengan cara memperhatikan dan memberikan dukungan keyakinan dan motivasi kepada mahasiswa.

Terdapat 1 responden dengan presentase 1,3% yang mengalami *self efficacy* rendah dan stres akademik berat. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa hanya sebagian kecil dari responden yang mengalami stres akademik yang berat dikarenakan kurangnya keyakinan akan kemampuan dirinya. Keyakinan yang dimiliki setiap individu itu berbeda-beda dan jika individu itu merasa kurang percaya diri akan kemampuannya akan menyebabkan individu merasa kesulitan untuk keluar dari suatu situasi yang membuatnya tertekan. Hal ini sesuai dengan teori dari Kevin Adian yang menyebutkan bahwa salah satu aspek *self efficacy* yaitu tingkat (*level*) dimana keyakinan individu itu dilihat berdasarkan tingkat kesulitan tugas yang diberikan dan pada aspek ini kemudian tingkatannya dibagi menjadi tiga yaitu tingkat mudah, sedang dan sulit. Sehingga individu cenderung akan menyelesaikan tugas yang sesuai dengan kemampuannya saja. Sejalan dengan hasil penelitian dari Sri Dewi Utami pada tahun 2015 yang menyebutkan bahwa dari 136 responden hanya terdapat 3 responden dengan presentase 2,2% yang memiliki *self efficacy* rendah dan

mengalami stres akademik pada kategori berat. Sesuai dengan temuan penelitian maka disarankan kepada pihak program studi sarjana keperawatan untuk mengaktifkan kembali kebijakan berupa program bimbingan konseling dengan mahasiswa agar mahasiswa merasa terdukung selama proses perkuliahan, minimal untuk satu semester diadakan dua kali bimbingan konseling diawal semester dan diakhir semester.