

Efikasi Diri dan-Stres Akademik pada Mahasiswa Tahun Awal di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas

Feri Fernandes¹, Yuanita Ananda², Fitri Tirta Rahmili³

^{1,2,3}Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Limau Manis Kecamatan Pauh Kota Padang 25163

Email: ferifernandes131@gmail.com¹, yuanitaananda@nrs.unand.ac.id², fitirta8@gmail.com³

Abstrak

Stres akademik muncul apabila adanya ketidaksesuaian antara tekanan dan tuntutan akademik yang dianggap sebagai beban sehingga merasa tidak yakin dan tidak sesuai dengan kemampuan yang mahasiswa miliki. Hal ini yang mendasari mahasiswa harus memiliki efikasi yang tinggi untuk mengatasi stres tersebut. Efikasi diri merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi mahasiswa tahun awal untuk menghadapi lingkungan atau sistematis di perguruan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa tahun awal di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Tahun 2022. Penelitian ini dilakukan dari Mei – Juli 2022. Jenis Penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional* jumlah sampel 121 orang mahasiswa tahun awal fakultas keperawatan dengan menggunakan teknik *proportional stratified sampling* dan dianalisis menggunakan uji alternatif yaitu *Fisher's Exact Test*. Instrumen penelitian menggunakan *Self-efficacy Scale* dan *Students Academic Stress Scale*. Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar mahasiswa memiliki efikasi diri sedang (82,6%) dan sebagian besar mengalami stres akademik rendah (85,1%). Adanya hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa tahun awal Fakultas Keperawatan Universitas Andalas (p -value = 0,016). Saran dari penelitian ini pihak institusi untuk menyediakan layanan konseling dan pembimbing akademik lebih perhatian terhadap anak bimbing akademik, serta memotivasi diri untuk menumbuhkan rasa minat dalam belajar agar menghindari kenaikan pada tingkat stres akademik.

Kata kunci: Efikasi Diri, Mahasiswa Tahun Awal, Stres Akademik

Self-Efficiency And Academic Stress In Early-Year Students AtThe Faculty Of Nursing Andalas University

Abstract

Academic stress arises when there is a mismatch between pressure and academic demands which are considered a burden, so that they feel unsure and not in accordance with the abilities that students have. This is what underlies students must have high efficacy to deal with stress. Self-efficacy is one of the internal factors that influence early-year students to deal with the environment or systematically in college. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and academic stress in early-year students at the Faculty of Nursing, Andalas University 2022. This study was conducted from May – July 2022. This type of research is a quantitative study using a cross sectional design with a sample of 121 students in the early years of the nursing faculty. by using proportional stratified sampling technique and analyzed

using an alternative test, namely the Fisher's Exact Test. The research instrument used the Self- efficacy Scale and the Students Academic Stress Scale. The results of this study indicate that most students have moderate self-efficacy (82.6%) and most of them experience low academic stress (85.1%). There is a relationship between self-efficacy and academic stress in early year students of the Faculty of Nursing, Andalas University (p -value = 0.016). Suggestions from this research are the institution to provide counseling and academic advisory services more attention to academic guidance children, and motivate themselves to foster a sense of interest in learning in order to avoid an increase in academic stress levels.

Keywords: Academic Stress, Early-Year Students, Self-Efficacy

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah seseorang atau individu yang sedang proses dalam menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik di negeri maupun di swasta ataupun di berbagai lembaga yang setingkat di perguruan tinggi. Mahasiswa dipandang memiliki berbagai macam intelektual dan kecerdasan yang tinggi serta perencanaan untuk bertindak (Papilaya & Huliselan, 2016). Mahasiswa akan dituntut agar bisa beradaptasi dengan dunia baru, lingkungan, serta suasana yang baru di perguruan tinggi. Masalah lain yang akan mereka hadapi saat menjadi mahasiswa baru yaitu perbedaan sifat pendidikan dilihat dari kurikulum, kedisiplinan, hubungan sosial dengan dosen dan teman satu kampus, masalah ekonomi, pemilihan bidang studi dan jurusan, perubahan gaya belajar, tugas di perkuliahan, serta adanya sistem kredit semester (SKS) pada sistem perkuliahan yang menyebabkan kesulitan di tahun pertamanya (Sasmita dan I Made, 2015). Mahasiswa baru akan menghadapi berbagai tantangan sebagai persiapan pembelajaran (Achmadin, 2015).

Mahasiswa yang mengalami stres bukan hanya pada mahasiswa tingkat atas, akan tetapi mahasiswa tahun pertama juga mengalami stres (Erindana et al., 2021). Penelitian Agusmar et al., (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat awal memiliki tingkat stres dengan kategori sedang (60%). Terdapat juga penelitian Sari (2020) mengatakan 34,7% hampir setengahnya mahasiswa mengalami tingkat stres ringan, 62,8% sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres sedang dan 2,5% sebagian kecil dari mahasiswa mengalami stres berat. Dengan demikian, stres merupakan salah satu masalah yang dihadapi oleh mahasiswa.

Stres adalah tekanan yang terjadi karena ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, kesenjangan antara kebutuhan lingkungan dan kemampuan untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Ini dianggap sebagai bahaya, ancaman, gangguan, tidak terkendali atau di luar kemampuan individu untuk merespons (Barseli dan Ifdil, 2017). Mahasiswa memiliki berbagai macam kegiatan dalam

bidang akademik maupun non akademik sehingga rentan akan stres (Erindana et al., 2021). Stres pada mahasiswa terutama mahasiswa tahun pertama diakibatkan adanya tuntutan dan tanggungjawab dalam akademik (Hamzah dan Hamzah, 2020).

Stres akademik merupakan suatu keadaan individu yang terlibat dalam tekanan hasil persepsi serta penilaian terhadap stressor akademik terkait pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Kountul Y et al., 2018 dikutip dari Rosyidah, Efendi, Arfah, Jasman, & Pratami, 2020). Stres akademik itu sendiri adalah situasi stres terkait kondisi mental keputusan dalam proses pendidikan, merasa terancam oleh kegagalan akademik, takut gagal itu bahkan kesadaran kemungkinan kegagalan dalam proses pendidikan (Kadappati & Wijayalaxmi, 2012 dikutip dari Hutagalung, 2019). Tingginya stres akademik pada mahasiswa akan menurunkan kemampuan akademik yang bisa mempengaruhi terhadap indeks prestasi (IP). Kondisi stres tersebut terasa berat dapat mengganggu memori, konsentrasi, penurunan dalam penyelesaian masalah, serta kemampuan dalam akademik (Gof 2011, dikutip dari Sekar Ayu Putri 2021). Stres akademik akan mempengaruhi kehidupan akademik untuk mahasiswa (Hutagalung, 2019). Dalam penelitian Aris, Sarfika, & Erwina (2018) mendapatkan beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan rentan mengalami stres. Hasil Penelitian Hamzah & Rahmawati (2020) menunjukkan hasil tingkat stres akademik pada mahasiswa sarjana Keperawatan sebagian besar di kategori sedang (34,8%), dan kategori berat (26%). Adapun penelitian yang dilakukan oleh Hafifah (2017) mendapatkan bahwa 41,9% mahasiswa keperawatan mengalami stres akademik sedang, 32% mengalami stres ringan dan 26,1% mengalami stres berat.

Menurut Ogden dalam (Dewi, 2021) individu yang mengalami stres dapat dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu internal dan eksternal. Menurut Taylor 2012, faktor internal meliputi *self-control*, efikasi diri, *hardiness*, penguasaan diri. Faktor

eksternal yaitu pelajaran yang berat, tuntutan status sosial, dan tekanan dalam berprestasi (Alvin, 2004). Stres yang muncul pada mahasiswa apabila tuntutan yang mereka hadapi merasa suatu hal beban, merasa tidak yakin dan merasa hal tersebut tidak sesuai dengan kemampuan yang mahasiswa miliki. Hal ini yang mendasari mahasiswa harus memiliki efikasi yang tinggi untuk mengatasi stres tersebut (Purwanti, 2011 dikutip dari Nadirawati 2018).

Menurut Bandura (dalam Nadirawati, 2018) efikasi diri adalah kepercayaan individu pada kemampuan dirinya untuk mendapatkan hasil dalam tingkatan kinerja yang mempengaruhi peristiwa dan menghasilkan efek dalam kehidupan mereka. Efikasi diri menekankan pada komponen keyakinan diri yang dimiliki oleh seseorang dalam menghadapi suatu situasi akan datang yang mengandung keabstrakan, tidak dapat diprediksi, dan penuh tekanan (Hasanah dkk., 2019).

Efikasi diri juga salah satu faktor dalam kegigihan dalam proses pembelajaran. Efikasi diri yang kuat didalam diri individu tidak mudah terpengaruh oleh stressor yang ada, bisa lebih memotivasi dalam berusaha dan memiliki kegigihan dalam proses belajar dalam upaya pencapaian akademik (You, 2018). Hasil penelitian Maulana & Alfian (2021) menunjukkan bahwa pengaruh antara efikasi diri terhadap stres akademik sebesar 68% dan penyesuaian diri terhadap stres akademik sebesar 10,8%. Dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan salah satu sumber individu dalam mengelola dan mengatasi stresor akademik, efikasi diri mampu memotivasi individu untuk gigih dalam menghadapi situasi maupun stresor yang dihadapi.

Dalam penelitian Tamara dan Titin 2022 menjelaskan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran, sehingga bisa dikatakan bahwa semakin tinggi efikasi diri mahasiswa maka stres akademik mahasiswa semakin rendah, dan semakin

rendah efikasi diri mahasiswa maka semakin tinggi stres akademik mahasiswa. Penelitian lain (Avianti et al., 2021) menjelaskan hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik mahasiswa. Penelitian tersebut menjelaskan efikasi diri penting sekali bagi individu untuk mengelola persepsi diri untuk menyelesaikan tugas perkuliahan.

Studi pendahuluan yang dilakukan kepada 10 orang mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas pada bulan Juni 2022, dengan hasil 6 dari 10 mahasiswa mengalami stres akademik sedang dan 4 dari 10 mahasiswa mengalami stres akademik berat. Dampak dari stres akademik pada mahasiswa tersebut meliputi dimensi afektif, fisiologis dan perilaku, serta kognitif. Sedangkan untuk efikasi diri, peneliti mendapatkan 8 dari 10 mahasiswa efikasi diri sedang dan 2 dari 10 mahasiswa efikasi diri tinggi.

Keyakinan pada individu dapat mempengaruhi aspek kepribadian yang lain seperti stres yang muncul pada diri individu tersebut. Semakin tinggi efikasi diri pada diri mahasiswa maka semakin rendah stres yang dialami, sebaliknya semakin rendah efikasi diri pada diri mahasiswa maka semakin tinggi stres mahasiswa yang dialaminya. Maka dari itu, efikasi diri merupakan salah satu faktor dari stres akademik yang mempengaruhi mahasiswa tahun awal untuk menghadapi lingkungan atau sistematis di perguruan tinggi.

Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tahun Awal Fakultas Keperawatan Universitas Andalas

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang dipakai pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan desain kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional study*. Jumlah sampel sebanyak 121 orang dengan teknik pengambilan sample *proportional stratified sampling*. Penelitian ini

dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas tanggal 19 – 26 Juni 2022. Teknik analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik Responden (n=121)

Karakteristik	Kategori	f	%
Jenis kelamin	Laki-laki	16	13,2
	Perempuan	105	86,8
Umur	18 Tahun	34	28,1
	19 Tahun	72	59,5
	20 Tahun	14	11,6
	21 Tahun	1	0,8
Status Tinggal	Bersama	29	24,0
	Orangtua		
	Kost /	68	56,2
	Kontrakan	17	14,0
	Asrama	7	5,8
Pilihan Ke-	Tinggal Bersama		
	Kerabat Lainnya		
Pilihan Ke-	Pertama	71	58,7
	Kedua	50	41,3

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa responden dalam penelitian ini berusia antara 18-21 tahun yang dimana lebih dari setengah responden dengan usia 19 tahun (59,5%). Berdasarkan jenis kelamin responden sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (86,8%). Berdasarkan Status tinggal lebih dari setengah responden tinggal di kost / kontrakan (56,2%). Berdasarkan pemilihan fakultas / jurusan, responden lebih banyak memilih Fakultas Keperawatan di pilihan pertama (58,7%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Efikasi Diri dan Stres Akademik pada Mahasiswa Tahun Awal di Fakultas Keperawatan UNAND (n = 121)

Karakteristik	Kategori	f	%
Efikasi Diri	Sedang	100	82,6
	Tinggi	21	17,4
Stres Akademik	Rendah	103	85,1
	Tinggi	18	14,9

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar (82,6%) mahasiswa tahun awal memiliki efikasi diri sedang. Dan untuk variabel stres akademik sebagian besar (85,1%) mahasiswa tahun awal mengalami stres akademik rendah.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada 121 responden didapatkan bahwa lebih banyak memiliki efikasi diri sedang (82,6%) pada mahasiswa tahun awal angkatan 21. Sejalan dengan penelitian Krisniawan (2014) hasil penelitian menunjukkan sebanyak 6,30% mahasiswa memiliki efikasi sangat tinggi, untuk efikasi diri yang tinggi sebanyak 10,81% dan 82,88% mahasiswa yang memiliki efikasi diri sedang. Artinya bahwa efikasi diri mempunyai peran penting bagi seseorang atau mahasiswa agar mampu bertahan atas kemampuan dirinya dalam melaksanakan suatu tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil tertentu.

Berdasarkan jenis kelamin responden pada penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang berjenis kelamin laki-laki sebagian besar (87,5%) memiliki efikasi diri sedang, sedangkan responden perempuan sebagian besar (81,9%) memiliki efikasi diri sedang. Menurut Sutjiato *et al* (2015) mengatakan bahwa wanita lebih cemas atau tidak yakin atas ketidakmampuan dirinya ketimbang laki-laki dikarenakan karakteristik dari perempuan adalah lebih mengutamakan perasaan untuk menghadapi sesuatu, sedangkan laki-laki perasaan tidak menjadi peran utama untuk menghadapi sesuatu. Sehingga dengan keadaan tersebut dapat memicu terhadap

tingkatan efikasi diri pada perempuan.

Berdasarkan status tinggal, Sebagian besar (83,8%) responden mahasiswa tahun awal yang memiliki efikasi diri sedang bertempat tinggal di kost / kontrakan. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Rahmayani (2019) yang menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa tinggal di indekos. Lingkungan tempat tinggal merupakan salah satu faktor penting yang akan mempengaruhi individu (Soetjiningsih, 2004).

Berdasarkan pemilihan Fakultas Keperawatan yang memilih sebagai pilihan pertama yang memiliki efikasi diri sedang sebanyak 83,1% dan yang memiliki efikasi diri tinggi 16,9%, sedangkan untuk responden yang memilih Fakultas Keperawatan sebagai pilihan kedua yang memiliki efikasi diri sedang sebanyak 82% dan yang memiliki efikasi diri tinggi 18%. Sejalan dengan penelitian Nadirawati (2018) sebanyak 74 sampel dari 137 sampel memilih Fakultas Keperawatan sebagai pilihan pertama, mahasiswa mayoritas memilih Fakultas Keperawatan sebagai pilihan pertama merupakan mahasiswa yang cukup yakin dengan jalur pendidikan yang akan dia jalani, sehingga hal ini akan mempengaruhi hasil dari efikasi dirimahasiswa tahun awal.

Hasil analisa item pertanyaan kuesioner *Self-Efficacy Scale*, dari aspek yang memiliki kepercayaan diri dalam situasi tidak menentu yang penuh tekanan didapatkan domain tertinggi yaitu mahasiswa yakin dengan setiap keputusan yang diambil, sebanyak 78,5% memilih setuju. Mahasiswa tahun awal cukup yakin dengan keputusan yang akan diambilnya untuk menyelesaikan tugas-tugas selama masa perkuliahan. Hal tersebut dibuktikan juga dengan pada aspek memiliki keyakinan mencapai target yang sudah ditentukan didapatkan domain tertinggi yaitu mahasiswa akan bekerja keras untuk menyelesaikan tugasnya demi untuk mencapai target yang sudah ditentukan, sebanyak 73,6% memilih setuju.

Dari bagian aspek yang memiliki keyakinan dalam kemampuan menumbuhkan kognitif dan tindakan untuk mencapai suatu hasil didapatkan domain tertinggi yaitu walaupun mahasiswa sering gagal, mereka akan berusaha terus agar bisa mencapai kesuksesan, sebanyak 62,0% memilih setuju. Serta di aspek yang memiliki keyakinan akan kemampuan dalam mengatasi masalah yang muncul didapatkan domain tertinggi yaitu mahasiswa yakin dengan kemampuan yang dia miliki akan dapat menyelesaikan tugas dengan baik, sebanyak 76,0% memilih setuju.

Penelitian ini didukung oleh Alqurashi (2016) menyatakan bahwa *self-efficacy* mengacu pada kepercayaan pada kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengatur dan melaksanakan tugas tertentu. Penelitian ini sejalan dengan Komarraju & Nadler (2013) menunjukkan bahwa *self-efficacy* yang tinggi dapat berusaha untuk mencapai target walaupun menghadapi kesulitan, berusaha terus-menerus untuk menunjukkan konsistensi dengan tujuan awal, dan ini mengindikasikan sifat pantang menyerah.

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa hasil dari penelitian ini mendukung hasil penelitian-penelitian sebelumnya, bahwa efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa tahun awal merupakan salah satu peran besar dalam hal bagaimana seseorang melakukan pendekatan terhadap berbagai sasaran, tugas, dan tantangan. Peneliti juga dapat menyimpulkan bahwasemakin tinggi efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa tahun awal, semakin besar pula kesempatan yang dimiliki untuk memenuhi segala tuntutan akademik.

Berdasarkan hasil penelitian stres akademik pada mahasiswa tahun awal di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami stres akademik rendah sebanyak 103 orang (85,1%). Menurut Dixit dan Singh (2015) mengatakan bahwa stres akademik sebagai ketegangan emosional yang dirasakan oleh mahasiswa saat mengatasi tuntutan akademis

yang akan berdampak pada fisik dan psikis mahasiswa tersebut.

Berdasarkan jenis kelamin responden pada penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang berjenis kelamin laki-laki sebagian besar mengalami stres akademik rendah sebanyak 15 orang (93,8%), sedangkan stres akademik tinggi terdapat 1 orang (6,3%). Sedangkan pada respon yang jenis kelamin perempuan sebagian besar mengalami stres akademik rendah sebanyak 88 orang (83,8%) dan stres akademik tinggi sebanyak 17 orang (16,2%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan lebih mudah mengalami stres akademik dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Mahasiswa yang mengalami stres akan berdampak pada peningkatan stres akademik sehingga akan menurunkan kemampuan akademik (Adrian et al., 2021). Dalam penelitian Nasrani (2015) menemukan 50,3% mahasiswa perempuan dibandingkan 4,9% mahasiswa laki-laki mengalami stres, yang berarti tingkat stres pada mahasiswa perempuan lebih tinggi dibandingkan pada mahasiswa laki-laki. Penelitian lain juga mendapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan antara tingkat stres akademik pada mahasiswa perempuan dan laki-laki dengan nilai *p-value* sebesar 0,021 ($p < 0,05$) yang berarti tingkat stres akademik pada perempuan lebih tinggi terjadi daripada laki-laki (Purwati, 2018).

Untuk 1 responden laki-laki yang mengalami stres akademik tinggi tersebut, sejalan dengan penelitian Pathmanathan (2013) menyatakan bahwa rata-rata stres lebih tinggi pada kelompok pria (6,1%) dibandingkan dengan wanita (2,0%), yang didukung juga oleh pendapat Edward yang menyatakan bahwa pria membutuhkan waktu yang lebih lama untuk kembali membaik setelah suatu peristiwa yang lalu dibandingkan dengan wanita sehingga tingkat stres pada pria menjadi lebih tinggi.

Berdasarkan status tinggal, sebagian besar responden mahasiswa tahun awal yang mengalami stres akademik rendah bertempat tinggal di kost / kontrakan yaitu sebanyak 59

orang (86,8%) dan stres akademik tinggi sebanyak 9 orang (13,2%). Untuk responden yang tinggal bersama orangtua yang mengalami stres akademik rendah 24 orang (82,8%) dan yang mengalami stres akademik tinggi sebanyak 5 orang (17,2%). Untuk responden yang tinggal di asrama yang mengalami stres akademik rendah sebanyak 14 orang (82,4%) dan untuk stres akademik tinggi sebanyak 3 orang (17,6%). Untuk responden yang tinggal bersama kerabat lainnya yang mengalami stres akademik rendah sebanyak 6 orang (85,7%) dan yang mengalami stres akademik tinggi sebanyak 1 orang (14,3%).

Sumber stres mahasiswa tahun awal adalah interaksi dengan teman baru, tuntutan proses pembelajaran yang berbeda saat di perguruan tinggi dengan bangku sekolah dan jauh dari keluarga (Shudifat, 2015). Dan menurut Uzoka (2016) menemukan bahwa sumber stres pada mahasiswa tahun pertama berupa dukungan dan nasihat yang kurang, finansial, serta tinggal sendiri. Dari hasil penelitian terdapat 1 responden mengalami stres tinggi, yang dimana responden tersebut tinggal bersama kerabat lainnya. Tinggal bersama saudara memungkinkan mahasiswa untuk mendapatkan dukungan sosial dari keluarga, namun mahasiswa juga harus membantu dan mengikuti aturan di rumah, sehingga mahasiswa merasa tidak leluasa dan takut tidak dapat mengikuti pembelajaran secara optimal (Ulfa & Mikdar, 2020).

Berdasarkan pemilihan Fakultas Keperawatan yang memilih sebagai pilihan pertama yang mengalami stres akademik rendah sebanyak 62 orang (87,3%) dan yang mengalami stres akademik tinggi 9 orang (12,7%), sedangkan untuk responden yang memilih Fakultas Keperawatan sebagai pilihan kedua yang mengalami stres akademik rendah sebanyak 41 orang (82%) dan yang mengalami stres akademik tinggi sebanyak 9 orang (18%). Sejalan dengan penelitian Nadirawati (2018) sebanyak 74 sampel dari 137 sampel memilih Fakultas Keperawatan sebagai pilihan pertama, dari penjelasan tersebut bahwa mahasiswa mayoritas memilih Fakultas Keperawatan sebagai pilihan pertama merupakan mahasiswa yang

cukup yakin dengan jalur pendidikan yang akan dia jalani, sehingga hal ini akan mempengaruhi hasil dari stres akademik mahasiswa, yang dimana sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik rendah.

Hasil analisa item pertanyaan kuesioner *Students Academic Stress Scale*, dari Dimensi Stres Afektif didapatkan nilai tertinggi yaitu mahasiswa tahun awal merasakan bahwa dirinya emosional. Mahasiswa tahun awal bukan hanya sedang menjalankan kegiatan dibidang akademik saja, tetapi kegiatan-kegiatan non akademik yang wajib diikuti membuat mahasiswa kewalahan sehingga mempengaruhi emosional mahasiswa. Hal tersebut dibuktikan juga pada Dimensi Perilaku dan Fisiologis didapatkan bahwa nilai tertinggi yaitu mahasiswa terlalu khawatir dengan nilai yang akan didapatkan ketika ujian. Begitu juga yang didapati dari Dimensi Stres Kognitif bahwa nilai tertinggi yaitu terlalu banyak tugas dibutuhkan dalam beberapa mata kuliah yang membuat mahasiswa kewalahan sehingga dapat meningkatkan stres pada mahasiswa tahun awal tersebut.

Penelitian ini didukung oleh Larasati (2021) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang berada pada semester awal memiliki rata-rata stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa tingkat semester lainnya. Penelitian ini sejalan juga dengan penelitian Hasbi (2020) yang menunjukkan bahwa mahasiswa semester awal mengalami stres akademik paling tinggi. Dan juga Widianti (2020) menyatakan bahwa mahasiswa tahun awal merasakan stres akademik yang lebih tinggi daripada mahasiswa tahun atas.

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa hasil dari penelitian ini mendukung hasil dari penelitian sebelumnya, bahwa stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tahun awal sebagai ketegangan emosional saat mengatasi tuntutan akademis yang akan berdampak pada fisik dan psikis mahasiswa tersebut. Peneliti jugadapat menyimpulkan bahwa tingginya stres akademik akan menurunkan kemampuan

akademik mahasiswa yang akan mempengaruhi terhadap indeks prestasi (IP), emosional, serta mahasiswa dapat mengalami konsentrasi yang buruk.

Tabel 3 Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tahun Awal di Fakultas Keperawatan UNAND (n = 121)

Efikasi Diri	Stres Akademik						P-Value		
	Rendah			Tinggi				Total	
	f	fh	%	f	fh	%		f	%
Sedang	89	85,1	89	11	14,9	11	100	100	0,016
Tinggi	14	17,9	66,7	7	3,1	33,3	21	100	
Total	103	103	85,1	18	18	14,9	121	100	

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa respon yang memiliki efikasi diri sedang dan mengalami stres akademik rendah sebanyak 89%, serta mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi dan mengalami stres tinggi sebanyak 33,3%. Hasil uji *Fisher's Exact Test* didapatkan nilai p = 0,016 yang berarti p < 0,05 sehingga Ho ditolak dan Ha diterima yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa tahun awal di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

Hasil ini didukung oleh penelitian Nadiawati (2018) hasil penelitian ini memiliki hubungan yang negatif yang berarti semakin tinggi efikasi diri pada mahasiswa semakin rendah stres akademik yang terjadi pada mahasiswa. Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Keperawatan Universitas Jember. Dalam penelitian Purwanti (2011) yang menunjukkan bahwa adanya peran parsial yang signifikan antara keyakinan diri dengan tingkat stres yang dapat diartikan bahwa semakin tinggi efikasi diri seseorang maka semakin rendah stres yang dialaminya, sebaliknya semakin rendah efikasi diri seseorang maka semakin tinggi pula tingkat stresnya. Khaq, dkk (2015) dalam hasil penelitiannya juga menemukan bahwa efikasi diri berpengaruh negative signifikan terhadap

stres secara langsung. Hasil ini mengindikasikan bahwa sekalipun seorang mahasiswa yang mempunyai efikasi diri tinggi, maka tingkat stres mahasiswa semakin rendah.

Mahasiswa tahun awal merupakan masa peralihan dari sebagai siswa di bangku sekolah menjadi mahasiswa di perguruan tinggi (Santrock, 2007). Penelitian Purwanti (2011) menyatakan bahwa usia pada mahasiswa baru dari berusia minimal 18 tahun dan maksimal 21 tahun. Menurut Santrock (2007) usia 18-25 tahun merupakan masa transisi yang disebut sebagai *emerging adulthood* (beranjak dewasa) dan individu yang berada dimasa ini dalam tahap proses perkembangan yang mana mereka masih mengeksplorasi diri. Mahasiswa tahun awal akan mengalami berbagai macam tantangan saat dirinya berada dalam lingkungan akademik di perguruan tinggi, mereka akan dituntut untuk bisa beradaptasi dengan dunia perkuliahan, lingkungan, serta suasana saat di perguruan tinggi (Sasmita & I Made, 2015).

Menurut Sarkhosi (2014) menyatakan bahwa individu yang memiliki perasaan stres, frustrasi, dan ragu-ragu bahwa individu tersebut memiliki kemampuan yang kurang mengontrol emosional sedangkan bagi mereka yang mampu mengontrol emosional tersebut maka mereka akan memiliki *self-efficacy* yang tinggi. Dalam penelitian Hamidah (2013) menyebutkan bahwa *self-efficacy* mempengaruhi bagaimana individu untuk berpikir, memotivasi diri, dan bertindak. Hal ini sesuai dengan pernyataan Nadirawati (2018) bahwa berbagai macam problematika diatas menuntut mahasiswa agar bisa beradaptasi, menyesuaikan dirinya dengan kondisi sebelumnya yang belum pernah mereka rasakan dan dari proses penyesuaian tersebut tidak jarang mahasiswa yang mengalami stres. Oleh karena itu, untuk menghadapi berbagai macam problematika yang dialami mahasiswa tahun awal tersebut, diperlukan keyakinan diri agar semua masalah tersebut tidak menjadi sebuah beban yang nantinya akan menimbulkan stres.

Menurut Papadopoulus (2013)

menjelaskan bahwa tingkat stres juga dipengaruhi oleh domisili mahasiswanya, hal ini dikarenakan mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang belum mereka kenal sebelumnya. Menurut Wulandari (2021) menyatakan bahwa mahasiswa yang tidak sesuai dengan jurusan yang dia inginkan, maka akan menyebabkan stres pada mahasiswa sehingga menyebabkan permasalahan terhadap akademisnya dengan menunjukkan prestasi yang tidak optimal dan kurang kompeten dalam proses perkuliahan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa responden memiliki keyakinan diri yang tinggi terhadap kemampuan dirinya, tetapi dikarenakan adanya pemicu terhadap tingkatan stres akademik pada responden tersebut sehingga responden mengalami stres akademik yang bisa mengganggu memori, konsentrasi, penurunan dalam penyelesaian masalah, serta kemampuan dalam akademik.

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa hasil dari penelitian ini mendukung hasil dari penelitian-penelitian sebelumnya, bahwa ada hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tahun awal. Dalam stres akademik terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tahun awal, salah satunya adalah efikasi diri (keyakinan diri). Peneliti juga dapat menyimpulkan bahwa efikasi diri padaseseorang dapat mengontrol dirinya dalam menghadapi stressor. Sehingga apabila mahasiswa tahun awal memiliki efikasi diri cukup bagus maka mahasiswa tersebut dapat menghadapi berbagai macam problematika pada masa bangku perkuliahan.

SIMPULAN

Hasil penelitian yang diperoleh tentang Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tahun Awal di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas 2022 dengan total sampel 121 responden dimana Ditemukan sebanyak (82,6%) mahasiswa tahun awal fakultas keperawatan unand memiliki efikasi diri sedang, ditemukan sebanyak (85,1%) mahasiswa mengalami stres akademik rendah, serta adanya

hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa tahun awal fakultas keperawatan universitas andalas ($p\text{-value} = 0,016$).

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, F. A., Putri, V. S., & Suri, M. (2021). Hubungan belajar online di masa pandemi covid 19 dengan tingkat stress mahasiswa S1 keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 66–73
- Alqurashi, E. (2016). *Self-Efficacy In online learning environments : a literature review. Contemporary Issues in Education Research - First Quarter 9(1)*, 45- 46.
- Avianti, D., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). Hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Malahayati program studi pendidikan dokter. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 3(1), 83–93
- Hasbi, M. (2020). Skripsi : *Gambaran stres akademik mahasiswa asal papua di sumatera barat*
- Khaq, Ahmad Amirul, dkk. (2015). Analisis hubungan antara efikasi diri pada stres melalui dukungan sosial sebagai variabel moderasi (studi pada mahasiswa Unnes fakultas ekonomi jurusan manajemen angkatan 2011). Semarang : Universitas Negeri Semarang [Skripsi]
- Krisniawan, E. (2014). *Hubungan antara self-efficacy dengan komunikasi interpersonal pada mahasiswa psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga*. Skripsi. Salatiga : Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Komarraj, Meera., Jane Swanson., & Dustin Nadler. (2013). Increased career self-efficacy predicts college students motivation and course and major satisfaction. *Journal of career assesment*, 22(3) 420 432.
- Lal, K., & Rohtak, D. R. (2014). Academic Stress Among Adolescent In Relation To, 123–129
- Larasati, A. (2021). Skripsi : Gambaran stres akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas di masa pandemi covid-19.
- Nadirawati, R. (2018). Skripsi : Hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa baru fakultas keperawatan Universitas Jember. *Repository UNEJ*. <https://repository.unej.ac.id/handle/123456789/86415>
- Nasrani, Lusua. (2015). Perbedaan tingkat stres antara laki-laki dan perempuan pada peserta yoga dikota Denpasar. *E-Journal Medika Udayana*. Vol-4 (12)
- Papadopoulos, C & Nasreen Ali. (2013). Stress levels and their risk / protective factors among MSc public health students. *Journal of pedagogic development*. 3 (2), pp.5-10
- Papilaya, J. O., & Huliselan, N. (2016). Identifikasi gaya belajar mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(1), 56–63
- Pathmanathan, V & Husada, S. (2013). Gambaran tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Sumatera Utara semester ganjil tahun akademik 2012/2013. *E- Journal FK USU 1(1)*, 2013
- Purwati & Rahmandani. (2018). Hubungan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa teknik Perencanaan wilayah dan kota Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Psikologi Undip*. 7(2), 28-39
- Ramayani, R. D., Liza, R. G. and Syah, N.A (2019). Gambaran tingkat stres berdasarkan stressor pada mahasiswa kedokteran tahun pertama program studi profesi dokter fakultas kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017.[skripsi]

- Santrock., J.W. (2007). *Adolescence* Perkembangan Remaja. Jakarta : Erlangga
- Sarkoshi, M & Rezaee, A.A. (2014). Howdoes University Teachers Emotional Intelligence Relate to Their SelfEfficacy Beliefs? Portal. Linguarium21. <http://www.ugres/.../PL.../6%20%20mEH> DI.PDF November 10, 2015
- Sasmita, Ida Ayu G.H.D & I Made R. (2015). Peran efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama profram studi pendidikan dokter fakultas kedokteran, Universitas Udayana
- Shudifat, R. M., & Al-Husban, R. Y. (2015). Perceived sources of stress among first-year nursing students in jordan. *Journal of Psychosocial Nursing andMental Health Services*, 53(6), 37–43.doi:10.3928/02793695-20150522-01
- Sutjiato, Margareth, G.D. Kandou, A.A.T.Tucunan (2015). *Hubungan faktor internal dan eksternal dengan tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado*. [Skripsi]
- Ulfa, D. Z., & Mikdar, U. Z. (2020). Dampak pandemi covid-19 terhadap perilaku belajar, interaksi sosial dan kesehatan bagi mahasiswa FKIP Universitas Palangka Raya. *Journal Of Sport Science And Education*
- Uzoka, Z. A. Lekkas, E., Mwanakayaya, N., & Ogie-Osahon, C. (2016). Experiences of Newly Admitted Nursing Students in Theoretical and ClinicalPractice. *Bachelor's Thesis JAMK University of Applied Scienes*
- Widianti, F. P., Dewi, D. K. (2020). Perbedaan perceived academic stress ditinjau dari tahun angkatan kedua dan ketiga pada mahasiswa fakultas X Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3),37–42.
- Wulandari, P.W., Stella, S., & Sarwilly, I. (2021). Hubungan ketidaksesuaian jurusan dengan stres mahasiswa dalam menjalankan kegiatan perkuliahan. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 1(2), 88-94