

**SELF EFFICACY DENGAN STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA YANG MENERJAKAN SKRIPSI
SELAMA PANDEMI COVID-19 DI
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI**

SKRIPSI



**Oleh:
Veni Vinolia
NIM 18010068**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
2022**

**SELF EFFICACY DENGAN STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI
SELAMA PANDEMI COVID-19 DI
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI**

SKRIPSI

Diajukan Guna Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan



Oleh:
Veni Vinolia
NIM 18010068

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi penelitian ini telah diperiksa oleh pembimbing dan disetujui pada Program
Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi

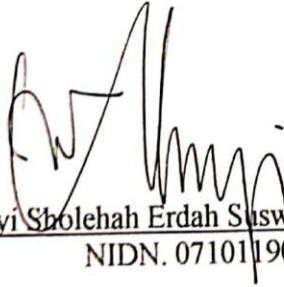
Jember, 31 Agustus 2022

Pembimbing Utama,



Kustin, S.K.M., M.Kes
NIDN. 0710118403

Pembimbing Anggota,



Ns. Wahyu Sholehah Erdah Suswati, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0710119002

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir yang berjudul *Self Efficacy* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi Covid-19 di Universitas dr. Soebandi telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 31 Agustus 2022

Tempat : Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji

Ketua Penguji,



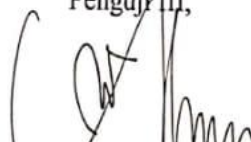
Irwina Angelia Silvanasari, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0709099005

Penguji II,



Kustin, S.K.M., M.Kes
NIDN. 0710118403

Penguji III,



Ns. Wahvi Sholehah Erdah Suswati, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0710119002

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas dr. Soebandi



Helma Meldy Lursina, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0706109104

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertandatangan dibawah ini, menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul "*Self Efficacy* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi Covid-19 di Universitas dr. Soebandi" merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.

Nama : Veni Vinolia

NIM : 18010068

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penyusunan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain serta telah dilutiskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah yang berlaku.

Apabila dikemudian hari ditemukan adanya kecurangan terhadap skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi-sanksi yang sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Jember, 31 Agustus 2022



SEPUILAH RIBU RUPIAH
10000
METERAI
TEMPEL
00875AKX056656630

Veni vinolia

***SELF EFFICACY* DENGAN STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI
SELAMA PANDEMI COVID-19 DI
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI**

Oleh :

Veni Vinolia

NIM.18010068

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : Kustin, S.KM., M.Kes

Dosen Pembimbing Anggota : Ns. Wahyi Sholehah Erdah S, S.Kep., M.Kep

LEMBAR PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim....

Puji syukur alhamdulillah senantiasa ku panjatkan kepada Allah SWT atas karunia-Nya yang begitu besar dilimpahnya rahmat dan ridho-nya yang senantiasa selalu memberikan kemudahan, kelancaran, petunjuk, dan keyakinan yang luar biasa kepada saya, sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orangtua saya (Sali dan Alfa), kakek saya (Muhammad), nenek saya (Misiem), dan adik-adik saya (Fani Dwi Desvita Putri dan Erlina Dinda Wati) yang telah memberikan segenap kasih sayang, cinta, waktu, semangat, biaya, dan doa-doanya untuk membesarkan saya, sehingga saya sampai pada titik ini dan menyandang gelar S.Kep.
2. Terimakasih kepada semua Dosen dan keluarga Universitas dr. Soebandi Jember yang telah memberikan ilmu pengetahuan, dan memberikan banyak motivasi selama saya duduk di bangku perkuliahan. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan ibu dan bapak dosen.
3. Terimakasih kepada guru ngaji (Ustadz Zayyadi), guru SDN 3 Margomulyo dan guru SMPN 1 Glenmore yang telah memberikan ilmu pengetahuan, dukungan dan memberikan banyak motivasi. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan ibu dan bapak.
4. Terimakasih juga kepada sahabat saya (Ni Putu Ira, Azizah, Wiwit, Ica, Zahro, Andin, dan Mala), teman satu kos nanas ciwi-ciwi, teman seperbimbingan dan juga teman-teman angkatan 18.

MOTTO

“Ia yang mengerjakan lebih dari apa yang dibayar pada suatu saat akan dibayar
lebih dari apa yang ia kerjakan“

(Napoleon Hill)

“Perubahan itu dipaksa, terpaksa, bisa, lalu biasa hingga jadi budaya”

(Drs. H. Kosim, M.Pd. I)

“Dunia itu berat, makanya butuh cinta untuk meringankannya”

(Ridwan Kamil)

ABSTRAK

Vinolia, Veni*, Kustin**, Suswati, Wahyi, Sholehah, Erdah***. 2022. ***Self Efficacy dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi Covid-19 di Universitas dr. Soebandi***. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi

Latar Belakang: Covid-19 di Indonesia menyebabkan aktivitas masyarakat seperti bekerja dan belajar menjadi terbatas. Proses pembelajaran selama pandemi dilaksanakan secara daring atau dilaksanakan secara jarak jauh. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi Covid-19 di Universitas dr. Soebandi.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dimana responden yang digunakan berjumlah 158 mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan dan Program Studi Sarjana Farmasi. Pada proses pengumpulan sampel menggunakan teknik *propotional*.

Hasil Penelitian: Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Gamma dengan hasil korelasi terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan stres akademik dengan nilai signifikansi $p=0,026$ ($p < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti dapat diterima dibuktikan dari hasil penelitian ini yaitu bahwa *self efficacy* memiliki arah hubungan terbalik dengan stres akademik, jika *self efficacy* mahasiswa tinggi maka stres akademik mahasiswa semakin rendah.

Kesimpulan: Terdapat hubungan *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas dr. Soebandi.

Kata Kunci : *Self Efficacy*, Stres Akademik

* Peneliti

** Pembimbing 1

*** Pembimbing 2

ABSTRACT

Vinolia, Veni*, Kustin, Suswati, Wahyi, Sholehah, Erdah*. 2022. **Self Efficacy with Academic Stress on Students Working on Thesis During the Covid-19 Pandemic at dr. Soebandi.** Nursing Science Study Program, University of dr. Soebandi

Background: In Indonesia Covid-19 has caused people's activities such as work and study to be limited. The learning process during the pandemic is carried out online or remotely. The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between self-efficacy and academic stress on students working on thesis during the Covid-19 pandemic at dr. Soebandi.

Methods: This study uses a quantitative method where the respondents used are 158 students of the Nursing Science Study Program and the Pharmacy Undergraduate Study Program. In the process of collecting samples using the proportional technique.

Research Results: The correlation test used in this study is Gamma with correlation results there is a significant relationship between self-efficacy and academic stress with a significance value of $p = 0.026$ ($p < 0.05$). This proves that the hypothesis proposed by the researcher can be accepted as evidenced from the results of this study, namely that self-efficacy has an inverse relationship with academic stress, if student self-efficacy is high, student academic stress will be lower.

Conclusion: There is a correlation between self-efficacy and academic stress on students who work on thesis at University of dr. Soebandi.

Keywords: Self Efficacy, Academic Stress

*Researcher

** Advisor 1

* Advisor 2

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penyusunan Skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi dengan judul “*Self Efficacy* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi Covid-19 di Universitas dr. Soebandi”.

Selama proses penyusunan penulis dibantu dan dibimbing oleh berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Hella Meldy Tursina, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi
2. Irwina Angelia Silvanasari S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas dr. Soebandi dan ketua penguji yang sudah memberikan saran sehingga skripsi saya menjadi sempurna
3. Kustin, S.KM., M.Kes selaku pembimbing utama yang sudah memberikan masukan dan membimbing saya dalam mengerjakan skripsi
4. Ns. Wahyi Sholehah Erdah Suswati, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing anggota yang sudah memberikan masukan dan membimbing saya dalam mengerjakan skripsi

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan di masa mendatang.

Jember, 31 Agustus 2022

Veni Vinolia

NIM 18010068

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	v
HALAMAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
MOTTO.....	viii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xxvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xvixviii
DAFTAR SINGKATAN.....	xix
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Bagi Responden.....	4
1.4.2 Bagi Peneliti Selanjutnya	4
1.4.3 Bagi Instansi.....	4
1.5 Keaslian Penelitian	5

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Konsep Pandemi Covid-19.....	7
2.1.1 Pengertian Pandemi Covid-19.....	7
2.1.2 Penyebab Pandemi Covid-19	7
2.1.3 Cara Penularan	8
2.1.4 Dampak Pandemi Covid-19	9
2.2 Stres	11
2.2.1 Pengertian stres	11
2.2.2 Jenis-jenis Stres	12
2.2.3 Tingkat Stres	113
2.2.4 Pengertian Stres Akademik	14
2.2.5 Stressor Akademik	14
2.2.6 Respon Terhadap Stres Akademik	16
2.2.7 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	17
2.2.8 Pengukuran Stres Akademik	20
2.3 <i>Self Efficacy</i>	21
2.3.1 Pengertian <i>Self Efficacy</i>	21
2.3.2 Dimensi <i>Self Efficacy</i>	22
2.3.3 Klasifikasi <i>Self Efficacy</i>	223
2.3.4 Pengukuran <i>Self Efficacy</i>	26
2.4 Mahasiswa	26
2.4.1 Pengertian Mahasiswa.....	26
2.4.2 Tahap Perkembangan	27
2.4.3 Mahasiswa Tingkat Akhir	28
2.5 Dinamika Hubungan Antara <i>Self efficacy</i> Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di masa Pandemi Covid-19.....	300
2.6 Kerangka Teori	322
BAB 3 KERANGKA KONSEP.....	333
3.1 Kerangka Konseptual	333
3.2 Hipotesis Penelitian	344

BAB 4 METODE PENELITIAN	355
4.1 Desain Penelitian	355
4.2 Populasi dan Sampel.....	355
4.2.1 Populasi	355
4.2.2 Sampel.....	377
4.2.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	377
4.3 Variabel Penelitian	399
4.4 Tempat Penelitian	409
4.5 Waktu Penelitian	409
4.6 Definisi Operasional	40
4.7 Teknik Pengumpulan Data	44
4.7.1 Sumber Data.....	44
4.7.2 Teknik Pengumpulan Data	44
4.8 Teknik Analisis Data	45
4.8.1 Alat / Instrumen Pengumpulan Data	45
4.8.2 Uji Validitas dan Reliabilitas	48
4.8.2.1 Uji Validitas.....	48
4.8.2.2 Uji Reliabilitas	49
4.9 Pengolahan dan Analisis Data	49
4.9.1 Pengolahan Data.....	49
4.9.2 Analisis Data	51
4.10 Etika Penelitian.....	554
BAB 5 HASIL PENELITIAN	55
5.1 Deskripsi Lokasi Penelitian.....	55
5.2 Karakteristik Subjek Penelitian	55
5.3 <i>Self Efficacy</i> Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi	56
5.4 Stres Akademik Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi	55
5.5 Hubungan <i>Self Efficacy</i> Dengan Stres Akademik Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi.....	57
BAB 6 PEMBAHASAN	58
6.1 <i>Self Efficacy</i> Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi	58

6.2	Stres Akademik Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi	60
6.3	Hubungan <i>Self Efficacy</i> Dengan Stres Akademik Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi	62
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN		65
7.1	Kesimpulan	65
7.2	Saran	65
DAFTAR PUSTAKA		68
LAMPIRAN.....		71

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian	5
Tabel 4.1 Tabel Definisi Operasional.....	40
Tabel 4.2 Kisi-kisi Kuesioner Stres Akademik	46
Tabel 4.3 Kisi-kisi Kuesioner <i>Self Efficacy</i>	47
Tabel 5.3 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	55
Tabel 5.4 Kategori Skala <i>Self Efficacy</i>	55
Tabel 5.5 Kategori Skala Stres Akademik.....	56
Tabel 5.8 Uji Hipotesis Korelasi.....	58

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	322
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	333

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Kuesioner Penelitian.....	67
Lampiran 2 Hasil Validitas dan Reliabilitas.....	69
Lampiran 3 Hasil Uji Hipotesis Korelasi.....	73
Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian.....	74
Lampiran 5 Surat Persetujuan Responden.....	79
Lampiran 6 Surat Pernyataan.....	80
Lampiran 7 Surat Legal Etik.....	81
Lampiran 8 Lembar Konsultasi.....	82
Lampiran 9 Dokumentasi.....	83

DAFTAR SINGKATAN

COVID-19 : *Coronavirus Disease*

IKAPI : Ikatan Penerbit Indonesia

MERS : *Middle East Respiratory Syndrome*

UNESCO : *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization*

SARS : *Severe Acute Respiratory Syndrome*

WHO : *World Health Organization*

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Covid-19 di Indonesia menyebabkan aktivitas masyarakat seperti bekerja dan belajar menjadi terbatas. Proses pembelajaran selama pandemi dilaksanakan secara daring atau dilaksanakan secara jarak jauh, pembelajaran daring ternyata menyebabkan stresor tersendiri bagi para mahasiswa terutama pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Pandemi covid-19 yang terjadi mengakibatkan stres mahasiswa saat mengerjakan skripsi cenderung lebih meningkat dibandingkan kondisi sebelum pandemi covid-19. Stres timbul akibat dari reaksi fisik, perilaku, pikiran mahasiswa merasakan ketidakmampuan untuk memahami sebuah pelajaran ataupun materi yang diberikan pada saat bimbingan skripsi ataupun pembelajaran secara daring sehingga mengakibatkan stress akademik.

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan (Vincent Cornelli, dalam Jenita DT Donsu, 2017). Menurut WHO (2003) stres adalah reaksi/respon tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan (Priyoto, 2014). Penelitian Ibrahim, Kelly, Adams, dan Glazebrook (2013) menemukan bahwa mahasiswa sering mengalami pengalaman depresif yang disebabkan oleh tuntutan dan stres akademik. Stres akademik adalah kombinasi dari tuntutan terkait akademik yang melebihi sumber daya adaptif yang dimiliki individu. Mahasiswa tidak begitu

yakin dengan kemampuan yang dimiliki sehingga menyebabkan stres akademik dalam mencapai tujuan perkuliahannya.

Persepsi atau keyakinan akan ketidakmampuan diri ini berkaitan erat dengan tinggi rendahnya *self efficacy* mahasiswa tersebut (Agung & Santi 2013). *Self efficacy* adalah penilaian kognitif yang kompleks tentang kemampuan individu di masa mendatang untuk memilih tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan tertentu (Konfer dalam Gist & Mitchell 1992). Seorang individu yang tidak memiliki *self efficacy* dalam menyesuaikan dirinya dengan perubahan yang mereka alami maka akan rentan mengalami stres. Ada beberapa penelitian yang mengkorelasikan antara *self efficacy* dengan stres akademik. Penelitian yang dilakukan Fahmi (2011) pada mahasiswa Universitas Katolik Soegijagpranata menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara *self efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Ilham Khairi Siregar dan Sefni Rama Putri (2019) pada mahasiswa di Program Studi Bimbingan dan Konseling menunjukkan bahwa ada hubungan antara *self efficacy* dan stress akademik. Dwyer & Cummings (2001) menyimpulkan bahwa stres tidak berhubungan dengan *self efficacy*.

Mahasiswa yang kurang memiliki keyakinan diri dapat mengalami stres karena terlalu banyak tekanan dan stresor saat mengerjakan tugas akhir. Hal ini didukung oleh fenomena yang terjadi pada mahasiswa Universitas dr. Soebandi dengan hasil wawancara awal Selasa, 22 November 2021 dari 10 mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir 7 diantaranya mengalami stres dan 3 mahasiswa mengatakan sedikit cemas dalam mengerjakan skripsi dikarenakan beberapa

faktor seperti kesulitan menghubungi dosen pembimbing, belum pernah bertemu dengan dosen pembimbing, mendapatkan dosen pembimbing yang hanya bisa melakukan bimbingan online. Mahasiswa merasakan pesimis terhadap diri mereka saat menyelesaikan tugas dengan waktu pengerjaan yang ditentukan. Dari paparan di atas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "*Self efficacy* dengan stress akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi Covid-19 di Universitas dr. Soebandi".

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi Covid-19 di Universitas dr. Soebandi?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi Covid-19 di Universitas dr. Soebandi.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah :

- a. Mengidentifikasi *self efficacy* mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi Covid-19 di Universitas dr. Soebandi;

- b. Mengidentifikasi tingkat stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi Covid-19 di Universitas dr. Soebandi;
- c. Menganalisis hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi Covid-19 di Universitas dr. Soebandi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan dan memberikan inspirasi mengenai *self efficacy* pada mahasiswa dalam menghadapi stres akademik di Universitas dr. Soebandi Jember.

1.4.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memberikan manfaat bagi peneliti yaitu menambah pengalaman terhadap penelitian mengenai *self efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir selama pandemi Covid-19 sebagai referensi dan wawasan bagi peneliti selanjutnya.

1.4.3 Bagi Instansi

Penelitian ini diharapkan bisa menumbuhkan semangat, kontribusi dan bahan pertimbangan dalam menanamkan minat, motivasi dan sikap dari mahasiswa sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir atau skripsi dengan tepat waktu.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Variabel	Hasil
1.	Ilham Khairi Siregar, Sefni Rama Putri	Hubungan <i>self efficacy</i> dan stres akademik mahasiswa	Deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode korelasional	Variabel independen: <i>self efficacy</i> Variabel Dependen: stres akademik mahasiswa	Hasil penelitian ditemukan koefisiensi variabel <i>self efficacy</i> dengan stress akademik mahasiswa dikatakan signifikan dan berkorelasi negatif.
2.	Sandya Ni'matus Sholichah	Hubungan antara <i>self efficacy</i> dengan <i>academic stress</i> Saat pandemi	Metode kuantitatif	Variabel independen: <i>academic stress</i> Variabel Dependen: <i>self efficacy</i>	Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara <i>self efficacy</i> dengan <i>academic stress</i>
3.	Veni Vinolia	<i>Self efficacy</i> dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi Covid-19 di Universitas dr. Soebandi	Deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode korelasi	Variabel independen: <i>academic stress</i> Variabel Dependen: <i>self efficacy</i>	-

Penelitian sebelumnya yang mendasari penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Ilham Khairi Siregar dan Sefni Rama Putri dengan judul “Hubungan *self efficacy* dan stres akademik mahasiswa” di Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara tahun 2019 menyimpulkan koefisiensi variabel *self efficacy* dengan stres akademik mahasiswa dikatakan signifikan dan berkorelasi negatif. Penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswa tingkat awal masuk perguruan tinggi yang mengalami stres akibat beradaptasi dengan suasana belajar di perguruan tinggi yang penuh dengan hal baru bagi mereka, cukup menjadikan mahasiswa tertekan dengan berbagai tugas baik mandiri, kelompok, maupun tugas praktikum. Penelitian dengan judul “Hubungan antara *self efficacy* dengan *academic stress* saat pandemi” di Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya oleh Sandya Ni'matus Sholichah menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan *academic stress*. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa dengan pembelajaran daring yang membuat mahasiswa kurang memahami mata kuliah yang diajarkan sehingga mengalami stres. Penelitian dengan judul “*Self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi Covid-19 di Universitas dr. Soebandi”, perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada variabel, situasi dan lokasi penelitian yang akan dilakukan maka topik penelitian yang dilakukan ini benar-benar asli.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Pandemi Covid-19

2.1.1 Pengertian Pandemi Covid-19

World Health Organization (WHO) menetapkan tentang virus corona atau yang biasa disebut dengan COVID 19 yang menjadi pandemi karena virus ini telah menyebar ke berbagai negara bahkan sudah mendunia. WHO mengartikan pandemi sebagai suatu kondisi populasi pada dunia dan berpotensi menjadikan jatuh dan sakit. Pandemi sendiri adalah wabah yang berjangkit secara bersamaan dimana-mana yang menyebar luas. Pandemi COVID 19 ini juga berdampak dari berbagai sektor kehidupan seperti ekonomi, sosial dan juga pendidikan. Organisasi Pendidikan, Keilmuan, dan Kebudayaan Perserikatan Bangsa-Bangsa atau United Educational, Scientific, and Cultural Organization (UNESCO) pada hari Kamis 5 Maret 2020 menyatakan bahwa wabah COVID 19 ini telah berdampak pada dunia pendidikan (Hendra Irawan, 2020).

2.1.2 Penyebab Pandemi Covid-19

Penyebab dari pandemi Covid-19 adalah penyebaran dari virus covid-19 atau lebih dikenal dengan corona virus. Corona virus adalah penyakit yang menyerang saluran pernapasan. Jenis corona virus yang diketahui dapat menyebabkan penyakit ada dua yaitu *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) adalah penyakit jenis baru yang belum diidentifikasi sebelumnya

pada manusia. Virus penyebab Covid-19 ini dinamakan Sars-CoV-2. Virus corona adalah zoonosis (ditularkan antara hewan dan manusia). Covid-19 ini dapat menular dari manusia ke manusia melalui kontak erat dan droplet, dan tidak melalui udara. Orang yang beresiko tertular penyakit ini adalah orang-orang yang kontak erat dengan pasien Covid19 tidak terkecuali tenaga medis yang merawat pasien Covid-19. Rekomendasi standar untuk mencegah penyebaran infeksi adalah mencuci tangan secara teratur atau setelah melakukan aktivitas diluar rumah, menerapkan etika batuk dan bersin, menghindari kontak secara langsung dengan hewan ternak dan hewan liar dan juga menghindari kontak langsung dengan orang yang memiliki gejala seperti batuk dan bersin, serta tidak lupa selalu menggunakan masker saat beraktivitas diluar rumah (Kemenkes, 2020).

2.1.3 Cara Penularan

Penyebaran Covid-19 atau Corona virus disease bisa melalui dua cara yaitu melalui kontak dan droplet serta melalui transmisi formit atau permukaan benda yang terkontaminasi virus.

a. Melalui Kontak dan Droplet

Transmisi SARS-CoV-2 dapat terjadi melalui kontak langsung maupun kontak tidak langsung. Kontak langsung bisa terjadi jika kita melakukan kontak erat dengan orang yang terinfeksi, bisa melalui sekresi seperti air liur, sekresi saluran pernapasan seperti batuk, bersin, dan berbicara. Sedangkan kontak tidak langsung dapat terjadi jika kita tidak sengaja menyentuh benda disekitar yang telah terkontaminasi virus. Transmisi droplet dapat terjadi jika kita berada dalam

jarak kurang dari 1 meter dengan orang yang terinfeksi atau orang yang memiliki gejala batuk dan bersin, droplet ini dapat mencapai mulut, hidung, dan mata orang yang rentan dan terinfeksi (WHO, 2020).

b. Transmisi Fomit

Sekresi saluran pernapasan atau droplet yang dikeluarkan oleh orang yang terinfeksi dapat mengkontaminasi permukaan dan benda, sehingga terbentuk fomit (permukaan yang terkontaminasi). Virus dan/atau SARSCoV-2 yang hidup dan terdeteksi melalui RTPCR dapat ditemui di permukaan-permukaan tersebut selama berjam-jam hingga berhari-hari, tergantung lingkungan sekitarnya (termasuk suhu dan kelembapan) dan jenis permukaan (WHO, 2020).

2.1.4 Dampak Pandemi Covid-19

Dampak pandemi covid-19 dibagi menjadi tiga yaitu dampak biologis, psikologis dan sosial.

a. Biologis

Seluruh masyarakat dari berbagai kelompok usia turut merasakan dampak akibat pandemi Covid-19 ini. Situasi yang mencekam saat ini dapat menyebabkan masalah kesehatan yang menyerang pernapasan seperti flu, asma, penyakit paru obstruksi kronik dan masalah penyakit lain.

b. Psikologis

Seluruh masyarakat dari berbagai kelompok usia turut merasakan dampak akibat pandemi Covid-19 ini. Situasi yang mencekam saat ini dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, gejala depresi, insomnia,

penolakan, kemarahan dan ketakutan (Torales, O'Higgins, Mauricio, Castaldelli-Maia, & Ventriglio, 2020). Hal tersebut juga dirasakan oleh remaja dan bahkan anak-anak. Remaja merupakan tahapan yang rawan terhadap perkembangan emosional dan perilaku karena merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Tahap remaja merupakan tahapan yang mengalami banyak perubahan baik biologis, psikologis, dan sosial (Huang, et al., 2007 dalam Aulia, 2016).

c. Sosial

Penularan lewat kontak antar manusia yang sulit diprediksi karena kegiatan sosial yang tidak bisa dihindari merupakan penyebab terbesar menyebarnya covid-19. penanganan wabah ini membuat para pemimpin dunia menerapkan kebijakan yang super ketat untuk memutus mata rantai penyebaran covid-19. Hal ini menyebabkan pemerintah mengeluarkan beberapa kebijakan seperti physical dan social distancing, *work from home*, Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM), pembelajaran jarak jauh, hingga memberlakukan program vaksinasi untuk menekan penyebaran virus mematikan tersebut. Pandemi covid-19 di Indonesia sudah terjadi satu tahun dan membawa berbagai dampak yang buruk di berbagai sektor, termasuk di sektor pendidikan. Setidaknya, terdapat tiga potensi dampak sosial negatif berkepanjangan yang mengancam peserta didik akibat efek pandemi COVID-19. Ketiga dampak tersebut seperti putus sekolah, penurunan capaian belajar, serta kekerasan pada anak dan risiko eksternal.

2.2 Stres

2.2.1 Pengertian stres

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan (Vincent Cornelli, dalam Jenita DT Donsu, 2017). Menurut Charles D. Spielberger, menyebutkan stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal yang mengenai seseorang misalnya objek dalam lingkungan atau sesuatu stimulus yang secara obyektif adalah berbahaya. Stres juga biasa diartikan sebagai tekanan, ketegangan, gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (Jenita DT Donsu, 2017).

Cofer & Appley (1964) menyatakan bahwa stres adalah kondisi organik seseorang pada saat ia menyadari bahwa keberadaan atau integritas diri dalam keadaan bahaya, dan ia harus meningkatkan seluruh energy untuk melindungi diri (Jenita DT Donsu, 2017). Cranwell-Ward (1987) menyebutkan stres sebagai reaksi-reaksi fisiologik dan psikologik yang terjadi jika orang mempersepsi suatu ketidakseimbangan antara tingkat tuntutan yang dibebankan kepadanya dan kemampuannya untuk memenuhi tuntutan itu (Jenita DT Donsu, 2017).

Anggota IKAPI (2007) menyatakan stres adalah reaksi non-spesifik manusia terhadap rangsangan atau tekanan (stimulus stressor). Stres merupakan suatu reaksi adaptif, bersifat sangat individual, sehingga suatu stres bagi seseorang belum tentu sama tanggapannya bagi orang lain (Jenita DT Donsu, 2017). Stres adalah segala sesuatu di mana tuntutan non-spesifik mengharuskan seorang individu untuk merespons atau melakukan tindakan (Potter dan Perry, dalam Jenita DT Donsu, 2017). Menurut Hawari (2008) bahwa Hans Selve menyatakan

stres adalah respon tubuh yang sifatnya non-spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya (Jenita DT Donsu, 2017).

Stres didefinisikan sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi keadaan fisik manusia tersebut. Stres dapat dipandang dalam dua acara, sebagai stres baik dan stres buruk (*distres*). Stres yang baik disebut 9 stres positif sedangkan stres yang buruk disebut stres negatif. Stres buruk dibagi menjadi dua yaitu stres akut dan stres kronis (Widyastuti, Palupi, 2004). Menurut WHO (2003) stres adalah reaksi/respon tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan (Priyoto, 2014).

2.2.2 Jenis-jenis Stres

Rice (2007) mengategorikan jenis stres menjadi dua, yaitu:

a. *Distres* (Stres Negatif)

Rice (2007) menyebutkan *distres* merupakan stres yang bersifat tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir, atau gelisah. Sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan, atau timbul keinginan untuk menghindarinya.

b. *Eustres* (Stres Positif)

Rice (2007) menyebutkan bahwa *eustres* bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. *Eustres* dapat meningkatkan

kewaspadaan, kognisi, dan performansi individu. *Eustres* juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu.

2.2.3 Tingkat Stres

Tingkatan stres menurut Rasmun (2004), stress dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu:

- a. Stres ringan, dimana pada tahap ini stress sering terjadi dalam kehidupan dan hanya berlangsung selama beberapa jam saja. Stress tahap ini tidak berpengaruh pada aspek fisiologis seseorang. Stress ringan biasanya dirasakan oleh setiap orang, misalnya lupa, ketiduran atau dikritik. Situasi ini tidak akan menimbulkan penyakit, kecuali jika dihadapi secara terus menerus.
- b. Stres sedang, biasanya stress berlangsung lebih lama dibandingkan stress ringan. Stress tahap ini sudah berdampak pada fisik maupun psikologis seseorang. Contoh stress sedang yaitu kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebihan, atau anggota keluarga yang pergi untuk waktu yang lama.
- c. Stres berat, yaitu stress kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun. Contoh stressor yang menimbulkan stress berat adalah hubungan suami istri yang harmonis, kesulitan finansial, dan penyakit fisik yang lama. Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat 3 tingkatan stress yang dikemukakan oleh Rasmun (2004) yaitu stress ringan, stress sedang dan stress berat.

2.2.4 Pengertian Stres Akademik

Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. Olejnik dan Holschuh (2007) menggambarkan stres akademik adalah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa.

Stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan (Alvin, 2007). Menurut Gusniarti (2002), stres akademik yang dialami siswa merupakan hasil persepsi yang subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa. Berdasarkan berbagai definisi di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

2.2.5 Stressor Akademik

Stressor akademik diidentifikasi dengan banyaknya tugas, kompetisi dengan siswa lain, kegagalan, kekurangan uang, relasi yang kurang antara sesama mahasiswa dan dosen, lingkungan yang bising, sistem semester, dan kekurangan sumber belajar (Agolla dan Ongori, 2009). Selanjutnya, Olejnik dan Holschuh (2007) menyatakan sumber stres akademik atau stressor akademik yang umum antara lain:

a. Kecemasan berbicara berinteraksi di depan umum dan dosen pembimbing

Beberapa mahasiswa merasa stres sebelum melakukan interaksi dengan dosen pembimbing. Telapak tangan mereka berkeringat, dan jantung berdegup kencang. Mereka merasa sakit kepala atau merasa dingin ketika dalam situasi melakukan bimbingan dengan dosen. Biasanya mahasiswa ini tidak bisa melakukan yang terbaik karena mereka terlalu cemas ketika merefleksikan apa yang telah dipelajari.

b. Prokrastinasi

Menurut Milgram (Rumiani, 2006) prokrastinasi akademik adalah penundaan yang tidak berguna, penundaan tersebut membuat pekerjaan dilakukan secara tidak maksimal dan tugas dikerjakan hanya untuk memenuhi tugas secara optimal. Menurut Solomon dan 13 Rothblum (Kim & Seo, 2015) prokrastinasi akademik mengacu kepada keterlambatan perilaku dan tekanan psikologis yang menjadi salah satu perilaku yang termasuk buruk dimana saat seseorang harus mempertimbangkan besarnya hubungan penundaan dengan konsekuensi psikologis yang diasumsikan sebagai ketidaknyamanan emosional, rasa bersalah, depresi, kecemasan atau stres. Beberapa dosen menganggap bahwa siswa yang melakukan prokrastinasi menunjukkan ketidakpedulian terhadap tugas mereka, tetapi ternyata banyak mahasiswa yang peduli dan tidak dapat melakukan itu secara bersamaan. Siswa tersebut merasa sangat stres terhadap tugas mereka.

c. Standar akademik yang tinggi

Stres akademik terjadi karena mahasiswa ingin menjadi yang terbaik di kampus mereka dan dosen memiliki harapan yang besar terhadap mereka. Hal ini

tentu saja membuat mahasiswa merasa tertekan untuk sukses di level yang lebih tinggi. Mahasiswa mempunyai target bisa menyelesaikan tugas akhir dengan cepat sehingga mahasiswa merasa cemas dan gelisah. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa stressor akademik yang umum antara lain: Kecemasan berbicara berinteraksi di depan umum dan dosen pembimbing, prokastinasi, dan standar akademik yang tinggi.

2.2.6 Respon Terhadap Stres Akademik

Olejnik dan Holschuh (2007) mengemukakan reaksi terhadap stressor akademik terdiri dari:

a. Pemikiran

Respon yang muncul dari pemikiran, seperti: kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, cemas akan masa depan, melupakan sesuatu, dan berpikir terus-menerus mengenai apa yang seharusnya mereka lakukan.

b. Perilaku

Respon yang muncul dari perilaku, seperti menarik diri, menggunakan obat-obatan dan alkohol, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menangis tanpa alasan.

c. Reaksi tubuh atau gejala fisik

Respon yang muncul dari reaksi tubuh, seperti: telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, dan sakit perut.

d. Perasaan atau gejala psikologis

Respon yang muncul dari perasaan, seperti: cemas, mudah marah, murung, dan merasa takut. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat empat respon terhadap stresor akademik yaitu pemikiran, perasaan, reaksi tubuh, dan perilaku.

2.2.7 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Alvin (2007) mengemukakan bahwa stres akademik ini diakibatkan oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal.

- a. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik, yaitu:

1) Pola pikir

Individu yang berpikir mereka tidak dapat mengendalikan situasi mereka cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali yang mahasiswa pikir dapat ia lakukan, semakin kecil kemungkinan stres yang akan mahasiswa alami.

2) Kepribadian

Kepribadian seorang mahasiswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.

3) Keyakinan

Penyebab internal selanjutnya yang turut menentukan tingkat stres mahasiswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu. Penilaian yang diyakini mahasiswa, dapat mengubah cara

berpikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

b. Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik

1) Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan telah ditambah bobotnya dengan standar lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah dan beban pelajar semakin berlipat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi mahasiswa meningkat pula.

2) Tekanan untuk menyelesaikan tugas akhir secara tepat waktu

Para mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir dengan tepat waktu. Tekanan ini terutama datang dari orang tua, keluarga, dosen, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

3) Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lamban, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah dan cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orang tua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

4) Orang tua saling berlomba

Dikalangan orang tua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan majunya pendidikan di Indonesia orang tua mengharapkan anak mereka sukses di dalam pendidikan.

Menurut Yumba (2008) terdapat dua faktor yang mempengaruhi stres akademik, yaitu:

a) Hubungan dengan Orang Lain

Hubungan dengan orang lain yang dapat mempengaruhi stres akademik adalah adanya konflik antara individu dengan teman di sekolah/kuliah, masalah keluarga dan frustrasi. Teman di sekolah/kuliah mencakup teman sekamar (roommate) dan teman dekat (*girlfriend/boyfriend*).

b) Faktor Personal

Faktor personal mencakup hal-hal yang bersifat personal oleh individu. Hal tersebut berupa pola tidur, pola makan, kesulitan keuangan, masalah kesehatan, tanggung jawab yang harus dilakukan, dan tekanan serta jenis kelamin.

c) Faktor Akademis

Faktor akademis yang mempengaruhi stres akademik adalah beban tugas sekolah yang bertambah, nilai yang rendah, waktu belajar yang banyak, kesulitan dalam memahami bahasa, ujian dan ketinggalan pelajaran.

d) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi stres akademik berupa kurangnya liburan atau waktu istirahat, kondisi tempat tinggal yang kurang baik, perceraian orang tua serta pindah ke kota baru.

Menurut Fink (2016) terdapat dua faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu:

a) Faktor Biologis

Menurut Fink (2016), stres disebabkan oleh aktivitas atau kerja otak yang berlebihan. Respon biologis terhadap stres melibatkan aktivasi tiga sistem utama di dalam otak yang saling terkait. Sistem otak yang berpengaruh adalah sensori otak, homeostasis, dan hormon adrenalin.

b) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan yang menyebabkan stres adalah status sosial, peran sosial dan lingkungan sekitar. Semakin tinggi status dan peran sosial seseorang semakin tinggi beban dan tekanan yang harus ditanggung oleh seseorang tersebut. Seperti seorang mahasiswa, semakin tinggi jenjang pendidikannya semakin tinggi pula tugas dan tanggung jawab yang harus dihadapi yang dapat memicu stres akademik.

2.2.8 Pengukuran Stres Akademik

Stres diungkap berdasarkan teori Maramis (2009), yaitu segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri yang dapat mengganggu keseimbangan kita dan bila kita tidak mampu mengatasinya dengan baik maka akan muncul gangguan pada badan atau jiwa kita. Skor stres yang diperoleh responden pada *Perceived Stress Scale*

(PSS-10;Cohen & Williamson, 1988). Skala PSS-10 terdiri dari 10 item yang meliputi tiga aspek, yaitu *feeling of unpredictability*, *feeling of uncontrollability*, dan *feeling of overloaded*. Stres dapat diketahui dari skor yang diperoleh responden setelah mengisi skala stres. Semakin tinggi skor, semakin tinggi stres dan sebaliknya semakin rendah skor maka semakin rendah stres. Skala ini diadaptasi dari Nugraheni (2012), didalam skala ini terdapat tiga aspek yang diungkap yaitu: a. Gejala fisik, b. Gejala psikologis, dan c. Gejala berperilaku. Demikian pada skala stres ini terdapat 18 item valid dengan indeks validitas 0,326-0,767 dan reliabilitas 0,865.

2.3 Self Efficacy

2.3.1 Pengertian Self Efficacy

Self efficacy merupakan keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai situasi dan memproduksi hasil yang positif (Bandura, 1997). Bandura (dalam Schultz & Schultz, 1994) mengemukakan bahwa *self efficacy* merupakan perasaan seseorang terhadap kecukupan, efisiensi, dan kompetensinya dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Menemukan dan mempertahankan standar performa dapat meningkatkan *self efficacy* yang dimiliki seseorang dan kegagalan untuk menemukan dan mempertahankan performansi tersebut akan mengurangi *self efficacy* yang dimilikinya itu. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai situasi dan memproduksi hasil yang positif dan perasaan seseorang terhadap kecukupan, efisiensi, dan kompetensinya dalam menghadapi kehidupan sehari-hari.

2.3.2 Dimensi *Self Efficacy*

Menurut Bandura (1997), ada beberapa dimensi dari *self efficacy*, yaitu:

a. Tingkatan (*Level*)

Level berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang dihadapi. Keyakinan seseorang terhadap suatu tugas berbeda-beda, mungkin orang hanya terbatas pada tugas yang sederhana, menengah atau sulit. Persepsi setiap individu akan berbeda dalam memandang tingkat kesulitan dari suatu tugas. Ada yang menganggap suatu tugas itu sulit sedangkan orang lain mungkin merasa tidak demikian tingkat kesulitan tugas dapat mempengaruhi pilihan tindakan yang dilakukan oleh individu. Individu cenderung akan menolak tugas-tugas yang dirasa tidak mampu untuk ia selesaikan karena di luar batas kemampuannya, dan sebaliknya ia akan cenderung memilih tugas-tugas dimana ia merasa mampu untuk menyelesaikannya.

b. Keadaan umum (*Generality*)

Generality sejauh mana individu yakin akan kemampuannya dalam berbagai situasi tugas, mulai dari dalam melakukan suatu aktivitas yang biasa dilakukan atau situasi tertentu yang tidak pernah dilakukan hingga dalam serangkaian tugas atau situasi sulit. *Generality* merupakan perasaan dimana kemampuan yang ditunjukkan individu pada konteks penyelesaian tugas yang berbeda-beda, baik itu melalui tingkah laku, kognitif dan afektifnya. *Generality* ini berhubungan dengan sejauh mana *self efficacy* yang dimiliki dapat

digeneralisasi untuk tugas-tugas atau situasi-situasi yang serupa sehingga menimbulkan penguasaan di bidang tertentu.

c. Kekuatan (*Strength*)

Strength merupakan kuatnya keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki. Hal ini berkaitan dengan ketahanan dan keuletan individu dalam pemenuhan tugasnya. Individu yang memiliki keyakinan dan kemantapan yang kuat terhadap kemampuannya untuk mengerjakan suatu tugas akan terus bertahan dalam usahanya meskipun banyak mengalami kesulitan dan tantangan. Pengalaman memiliki pengaruh terhadap *self efficacy* yang diyakini seseorang. Pengalaman yang lemah akan melemahkan keyakinan individu itu pula. Individu yang memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan mereka akan teguh dalam usaha untuk menyampaikan kesulitan yang dihadapi. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* pada setiap individu berbeda dalam beberapa dimensi, yaitu tingkat kesulitan tugas, kemampuan diri dan keyakinan.

2.3.3 Klasifikasi *Self Efficacy*

Secara garis besar, *self efficacy* terbagi dalam dua bentuk, yaitu *self efficacy* tinggi dan *self efficacy* rendah. Dalam mengerjakan suatu tugas, individu yang memiliki *self efficacy* tinggi cenderung memilih terlibat langsung, sedangkan individu yang memiliki *self efficacy* rendah cenderung menghindari tugas tersebut. Secara garis besar, *self efficacy* terbagi atas dua bentuk yaitu *self efficacy* tinggi dan *self efficacy* rendah.

a. *Self efficacy* Tinggi

Dalam mengerjakan suatu tugas, individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan cenderung memilih terlibat langsung. Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi cenderung mengerjakan tugas tertentu, sekalipun tugas tersebut adalah tugas yang sulit. Mereka tidak memandang tugas sebagai suatu ancaman yang harus mereka hindari. Selain itu, mereka mengembangkan minat intrinsik dan ketertarikan yang mendalam terhadap suatu aktivitas, mengembangkan tujuan, dan berkomitmen dalam mencapai tujuan tersebut. Mereka juga meningkatkan usaha mereka dalam mencegah kegagalan yang mungkin timbul. Mereka yang gagal dalam melaksanakan sesuatu, biasanya cepat mendapatkan kembali *self efficacy* mereka setelah mengalami kegagalan tersebut.

Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi menganggap kegagalan sebagai akibat dari kurangnya usaha yang keras, pengetahuan, dan keterampilan. Di dalam melaksanakan berbagai tugas, orang yang mempunyai *self efficacy* tinggi adalah sebagai orang yang berkinerja sangat baik. Mereka yang mempunyai *self efficacy* tinggi dengan senang hati menyongsong tantangan. Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi memiliki ciri-ciri sebagai berikut: mampu menangani masalah yang mereka hadapi secara efektif, yakin terhadap kesuksesan dalam menghadapi masalah atau rintangan, masalah dipandang sebagai suatu tantangan yang harus dihadapi bukan untuk dihindari, gigih dalam usahanya menyelesaikan masalah, percaya pada kemampuan yang dimilikinya, cepat bangkit dari kegagalan yang dihadapinya, suka mencari situasi yang baru.

b. *Self efficacy* Rendah

Individu yang ragu akan kemampuan mereka (*self efficacy* yang rendah) akan menjauhi tugas-tugas yang sulit karena tugas tersebut dipandang sebagai ancaman bagi mereka. Individu yang seperti ini memiliki aspirasi yang rendah serta komitmen yang rendah dalam mencapai tujuan yang mereka pilih atau mereka tetapkan. Ketika menghadapi tugas-tugas yang sulit, mereka sibuk memikirkan kekurangan- kekurangan diri mereka, gangguan-gangguan yang mereka hadapi, dan semua hasil yang dapat merugikan mereka. Dalam mengerjakan suatu tugas, individu yang memiliki *self efficacy* rendah cenderung menghindari tugas tersebut.

Individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah tidak berpikir tentang bagaimana cara yang baik dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit. Saat menghadapi tugas yang sulit, mereka juga lamban dalam membenahi atau pun mendapatkan kembali *self efficacy* mereka ketika menghadapi kegagalan. Didalam melaksanakan berbagai tugas, mereka yang memiliki *self efficacy* rendah mencoba tidak bisa, tidak peduli betapa baiknya kemampuan mereka yang sesungguhnya. Rasa percaya diri meningkatkan hasrat untuk berprestasi, sedangkan keraguan menurunkannya. Individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah memiliki ciri-ciri sebagai berikut: membenahi atau mendapatkan kembali *self efficacy*nya ketika menghadapi kegagalan, tidak yakin bisa menghadapi masalahnya, menghindari masalah yang sulit (ancaman dipandang sebagai sesuatu yang harus dihindari), mengurangi usaha dan cepat menyerah ketika menghadapi masalah, ragu pada

kemampuan diri yang dimilikinya, tidak suka mencari situasi yang baru, aspirasi dan komitmen pada tugas lemah.

2.3.4 Pengukuran *Self Efficacy*

Self efficacy merupakan keyakinan mahasiswa dengan kemampuan mereka untuk menghasilkan suatu pencapaian. Skala yang digunakan untuk mengukur *self efficacy* dengan instrumen Bandura, *General Self Efficacy Scale* (GSES) dan diadaptasi dari skala Hamka (2010). Aspek dari skala tersebut adalah 1. Memiliki kepercayaan diri dalam situasi yang tidak menentu yang mengandung kekaburan dan penuh tekanan, 2. Memiliki keyakinan mencapai target yang sudah ditentukan, 3. Memiliki keyakinan kemampuan menumbuhkan motivasi, kemampuan kognitif dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil, 4. Memiliki keyakinan akan kemampuan dalam mengatasi masalah atau tantangan yang muncul. Pada skala ini terdapat 18 item valid dengan indeks validitas 0,311-0,639 dan indeks reliabilitas 0,907.

2.4 Mahasiswa

2.4.1 Pengertian Mahasiswa

Menurut UU Pendidikan Nasional no:2/2003, pengertian mahasiswa adalah siswa atau peserta didik pada perguruan tinggi atau pendidikan tinggi. Daldiyono (dalam Shaleh, 2013) menjelaskan ada 3 karakteristik mahasiswa, yaitu:

- a. Lulusan dari Sekolah Menengah Atas
- b. Telah menjalani pendidikan selama 12 tahun
- c. Umur mahasiswa berkisar 18-25 tahun

Mahasiswa adalah status yang disandang oleh seseorang karena hubungannya dengan perguruan tinggi yang diharapkan dapat menjadi calon-calon intelektual. Mahasiswa adalah orang yang menuntut ilmu atau belajar di perguruan tinggi, Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18- 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pemantapan pendirian hidup (dalam Handayani, 2011). Sarwono (Sianturi,2005) mengatakan bahwa mahasiswa merupakan setiap orang yang secara resmi telah terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar antara 18-30 tahun dan mahasiswa juga adalah suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh status karena memiliki ikatan dengan perguruan tinggi serta merupakan seorang calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat.

2.4.2 Tahap Perkembangan

Pada tahap ini, mahasiswa termasuk pada tahapan *emerging adulthood* yaitu berusia 18-25 tahun (Arnett, 2000). Tahapan ini merupakan tahapan seorang individu melakukan eksplorasi dan bereksperimen serta hidup mandiri (Santrock, 2014). Hal ini juga sejalan dengan pendapat yang dikatakan oleh (Arnett, 2000) yang mengatakan bahwa tahapan ini menggambarkan seorang individu yang

melakukan eksplorasi dalam hal cinta, pekerjaan, dan pandangan terhadap dunia. Eksplorasi ini dilakukan seorang individu untuk mendapatkan kejelasan identitas dan pengalaman hidup sebelum dibatasi oleh tanggung jawab sebagai orang dewasa (Arnett, 2000).

Pada eksplorasi dalam hal cinta, individu lebih berfokus pada menjalin hubungan yang intim dan serius (Arnett, 2000). Kemudian dalam hal pekerjaan, individu mulai untuk menyadari bahwa pengalaman bekerja merupakan hal yang penting untuk pekerjaan yang akan mereka lakukan pada saat dewasa sehingga mencoba berbagai hal untuk mempersiapkannya seperti menempuh pendidikan (Arnett, 2000).

2.4.3 Mahasiswa Tingkat Akhir

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi. Bagi mahasiswanya sendiri sebagai anggota Civitas di Akademika yang akan diposisikan sebagai insan dewasa yang memiliki kesadaran diri sendiri dalam mengembangkan potensi diri di Perguruan Tinggi untuk menjadi intelektual, ilmuwan, praktisi, dan/atau profesional. Mahasiswa itu sebagaimana dimaksud sebelumnya akan secara aktif mengembangkan potensinya dengan melakukan pembelajaran, mencari kebenaran ilmiah, dan/atau penguasaan, pengembangan, dan pengamalan dirinya di dalam suatu cabang Ilmu Pengetahuan dan/atau Teknologi untuk menjadi seorang ilmuwan, intelektual, praktisi, dan/atau profesional yang berbudaya. Mahasiswa akan memiliki kebebasan akademik

dengan mengutamakan penalaran dan akhlak mulia serta dapat bertanggung jawab sesuai dengan budaya akademik.

Perkuliahan di tingkat akhir tantangan bagi para mahasiswa. Gelar “maha” mereka semakin harus menuntut mereka keterlibatan dalam masyarakat maupun dalam sektor profesi. Nyatanya tantangan yang mereka hadapi itu sudah terjadi selama perkuliahan. Tantangan itu terjadi mulai dari awal perkuliahannya sampai akhir perkuliahan yang akan di tempuh. Dengan bertambahnya tantangan bagi mereka pada tingkat akhir yang merupakan keharusan mereka untuk lulus dan mengejar karir mereka, mahasiswa tingkat akhir memiliki kebiasaan yang buruk yaitu kebiasaan untuk cepat menyerah dalam menghadapi masalah yang mereka hadapi.

Hal seperti ini dapat membuat mereka tidak dapat berjalan seperti mana mestinya. Menurut (rewanti,2010), Kegagalan seseorang dalam menyusun skripsi itu disebabkan adanya masalah pada mahasiswa seperti kesulitan dalam mencari judul,dana, literatur, dan menghadapi dosen, hal seperti ini menyebabkan mahasiswa mencoba untuk tidur, namun selama siklus mereka terbangun atau kelebihan dalam tidurnya. Menurut (Potter dan Perry,2010) cemas yang dilakukan pada mahasiswa cenderung membuat kualitas tidurnya buruk. Seorang mahasiswa dapat di katagorikan dalam proses berkembang dengan rentang usia sekitar 18 – 25 tahun. Salah termasuk golongan remaja akhir sampai dewasa awal, dapat terlihat dari segi perkembangannya. Tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini adalah pementapan pendirian hidup dalam jurnalnya (Yusuf, 2012 dalam Nuraini, 2014).

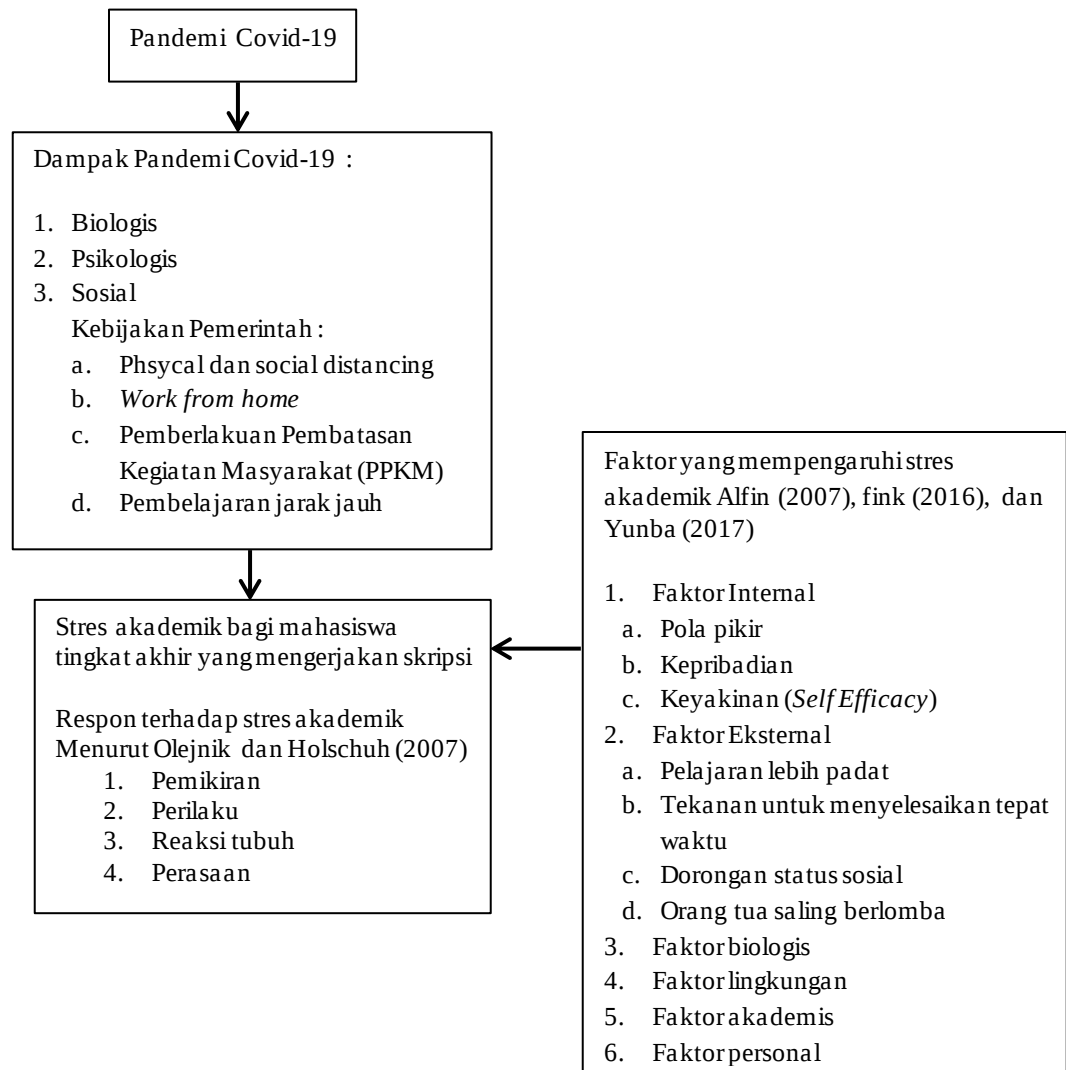
2.5 Dinamika Hubungan Antara *Self efficacy* Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di masa Pandemi Covid-19

Proses belajar di tingkat perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk mandiri dan bertanggung jawab terhadap proses belajarnya sendiri, yang tidak lain harus berbekal penguasaan keterampilan belajar yang memadai dan motivasi untuk melakukannya sendiri. Terlebih pada mahasiswa semester akhir, tentunya dituntut untuk menyelesaikan tugas akhirnya yakni skripsi. Mahasiswa saat mengerjakan skripsi dituntut memiliki *self efficacy* yang tinggi. Banyaknya tenaga dan pikiran yang dibutuhkan saat proses pengerjaan skripsi, mulai dari bimbingan ke dosen pembimbing serta melakukan penelitian yang menyita waktu serta tenaga mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal tersebut tentunya membuat kurangnya keyakinan dalam diri mahasiswa untuk mampu menyelesaikan skripsinya secara optimal. Dampak yang terjadi mahasiswa tersebut akan cenderung menghindari tugas skripsi yang kompleks serta akan berkeinginan untuk melakukan prokrastinasi akademik (Rumiani, 2006).

Penelitian yang dilakukan oleh Ilham Khairi Siregar dan Sefni Rama Putri (2019) pada mahasiswa di program studi bimbingan dan konseling menunjukkan bahwa ada hubungan antara *self efficacy* dan stress akademik. Namun, Dwyer & Cummings (2001) menyimpulkan bahwa stres tidak berhubungan dengan *self efficacy*. *Self efficacy* memiliki dampak yang dapat menjadi motivator utama terhadap keberhasilan seseorang. Jadi mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi akan berusaha untuk segera mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas

perkuliahannya dan tidak mudah menyerah sampai mencapai target yang diinginkan dengan tepat waktu. Dengan demikian mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang baik, maka mahasiswa akan berperilaku lebih giat, tekun dalam menyelesaikan skripsinya serta tidak akan menyerah untuk mencapai hasil yang diinginkan dengan tepat waktu. Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan menekan stres yang terjadi pada diri mahasiswa saat mengerjakan skripsi.

2.6 Kerangka Teori



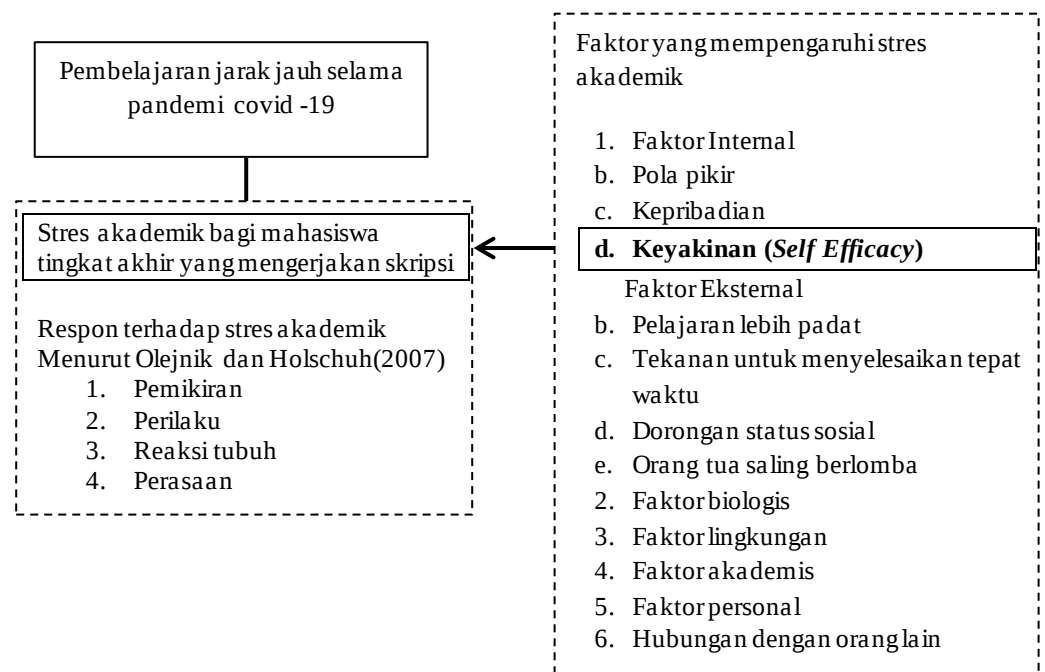
Gambar 2.1 Kerangka teori modifikasi Olejnik, Holschuh (2007) dan Alfin (2007)

BAB 3

KERANGKA KONSEP

3.1 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan sistem tentang hubungan antara variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan (Sugiyono, 2014). Kerangka konsep ini sebagai berikut :



Keterangan :

Diteliti :

Tidak diteliti :

Gambar 3.1 Kerangka Konsep

3.2 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah atau pertanyaan penelitian (Sugiyono, 2010). Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

H_a : Ada hubungan *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi covid-19 di Universitas dr. Soebandi.

BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Desain penelitian adalah desain mengenai keseluruhan proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian (Silaen, 2018). Desain penelitian menggunakan desain studi *cross sectional*. Alasan penggunaan desain studi *cross sectional* karena pada desain studi ini seluruh variabel diukur dan diamati pada saat yang sama *one point in time* sehingga lebih memudahkan peneliti dalam melakukan penelitian. Penelitian menggunakan metode kuantitatif, pada metode kuantitatif ini, menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika dalam rangka menguji hipotesis antara variabel yang diteliti. Peneliti menggunakan penelitian kuantitatif korelasi, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui korelasi antara dua variabelnya dan juga untuk menguji signifikansinya (Azwar, 2010; Arikunto, 2010).

4.2 Populasi dan Sampel

4.2.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek dan subjek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas dr. Soebandi Jember yang sedang mengerjakan skripsi sebanyak 262 yang berasal dari 164 mahasiswa

Program Studi Ilmu keperawatan dan 98 mahasiswa Program Studi Sarjana Farmasi.

4.2.2 Sampel

Sampel penelitian adalah unit terkecil dari sekelompok individu yang merupakan bagian perwakilan dari populasi (Dharma, 2011). Sampel dari penelitian ini dihitung berdasarkan rumus *Slovin*.

Rumus sampel (*Slovin*):

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n : Jumlah sampel

N : Jumlah populasi

e : Batas toleransi kesalahan (*error tolerance*) 0,05

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{262}{1 + (262 \times 0,05^2)}$$

$$n = \frac{262}{1 + (262 \times 0,0025)}$$

$$n = \frac{262}{1 + 0,655}$$

$$n = \frac{262}{1,655}$$

$$n = 158,30 \text{ (158) Responden}$$

4.2.3 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling adalah merupakan teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *propotional sampling* (Sugiyono, 2017). Prinsip utama *propotional sampling* adalah bahwa

setiap subjek dalam populasi mempunyai kesempatan untuk terpilih atau tidak terpilih sebagai sampel (Nursalam, 2015). Pemilihan sampel dengan cara ini merupakan proses pengambilan sample yang memperhatikan pertimbangan unsur-unsur atau kategori dalam populasi penelitian. Kuesioner diberikan kepada responden melalui media *google form* yang disebar di setiap group kelas program studi dan diisi oleh mahasiswa. Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan yang berjumlah 164 dibagi sesuai *propotional* menjadi 99 mahasiswa sedangkan mahasiswa Sarjana Farmasi yang berjumlah 98 mahasiswa sesuai *propotional* menjadi 59 mahasiswa.

Penghitungan *propotional* sampling:

Rumus:

- a. Responden Mahasiswa Ilmu Keperawatan

$$\frac{\text{Jumlah Responden}}{\text{Total Populasi}} \times \text{Jumlah sampel yang dibutuhkan}$$

$$\frac{164}{262} \times 158 = 98,9 \text{ (99 Responden)}$$

- b. Responden Mahasiswa Sarjana Farmasi

$$\frac{\text{Jumlah Responden}}{\text{Total Populasi}} \times \text{Jumlah sampel yang dibutuhkan}$$

$$\frac{98}{262} \times 158 = 59,0 \text{ (59 Responden)}$$

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti. Pertimbangan ilmiah harus menjadi pedoman saat menentukan kriteria inklusi (Nursalam, 2015). Kriteria inklusi penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Bersedia menjadi responden
- 2) Mahasiswa aktif Universitas dr. Soebandi Jember
- 3) Mahasiswa angkatan 18 dari program studi Ilmu Keperawatan dan Sarjana Farmasi yang mengerjakan skripsi
- 4) Melakukan bimbingan *online* dan *offline*

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah ciri-ciri anggota populasi yang tidak dapat diambil sebagai sampel (Notoatmodjo, 2012). Kriteria eksklusi penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Mahasiswa yang sedang cuti
- 2) Mahasiswa yang sedang sakit atau hospitalisasi dan memiliki riwayat penyakit mental

4.3 Variabel Penelitian

Variabel adalah atribut atau objek yang memiliki variasi antara satu sama lainnya. Identifikasi variabel dalam penelitian ini digunakan untuk membantu dalam menentukan alat pengumpulan data dan teknis analisis data yang digunakan (Sugiyono, 2015). Penelitian ini melibatkan variabel bebas dan variabel tergantung sebagai berikut:

- a. Variabel bebas : *Self efficacy*
- b. Variabel tergantung : Stres akademik

4.4 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas dr. Soebandi Jember.

4.5 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2022.

4.6 Definisi Operasional

Definisi berasal dari kata *definition* (latin). Ada dua macam definisi, yaitu definisi nominal dan definisi riil. Definisi nominal menerangkan arti kata; hakiki; ciri; maksud; dan kegunaan serta asal muasal (sebab). Definisi riil menerangkan objek yang dibatasinya, terdiri atas dua unsur: unsur yang menyamakan dengan hal yang lain dan unsur yang membedakan dengan hal lain (Nursalam, 2015).

4. 1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala Data Penilaian	Hasil Pengukuran
1.	<i>Self efficacy</i>	<i>Self Efficacy</i> adalah keyakinan mahasiswa Universitas dr. Soebandi yang sedang mengerjakan skripsi dalam menguasai situasi dan memproduksi hasil yang positif	Aspek dari skala tersebut adalah 1. Memiliki kepercayaan diri dalam situasi yang tidak menentu yang mengandung kekaburan dan penuh tekanan 2. Memiliki keyakinan mencapai target yang sudah ditentukan 3. Memiliki keyakinan kemampuan menumbuhkan motivasi, kemampuan kognitif dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil 4. Memiliki keyakinan akan kemampuan dalam mengatasi masalah atau tantangan yang muncul Diukur dengan 18 pertanyaan Cara memberikan penilaian jawaban terhadap pernyataan yang mendukung (<i>favorable</i>) bergerak dari 4 sampai 1. a. Nilai 4 jika jawaban SS (Sangat Sesuai) b. Nilai 3 jika jawaban S (Sesuai) c. Nilai 2 jika jawaban TS (Tidak Sesuai) d. Nilai 1 jika jawaban STS (Sangat Tidak Sesuai) Dan pernyataan <i>unfavorable</i> dengan penilaian bergerak dari 1 sampai 4. a. Nilai 1 jika jawaban SS (Sangat Sesuai) b. Nilai 2 jika jawaban S (Sesuai)	Kuesioner Bandura, <i>General Self Efficacy Scale</i> (GSES) dan diadaptasi dari skala Hamka (2010).	Ordinal	Hasil: 1. <i>Self Efficacy</i> Rendah 2. <i>Self Efficacy</i> Tinggi

			c. Nilai 3 jika jawaban TS (Tidak Sesuai) d. Nilai 4 jika jawaban STS (Sangat Tidak Sesuai) Skor tertinggi : 72 Skor terendah : 18 Rentan skor 18 sampai 1 <i>Cut of poin</i> 18 – 36 Rendah 37 – 72 Tinggi			
2.	Stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi	Stres akademik mahasiswa Universitas dr. Soebandi saat mengerjakan skripsi selama pandemi covid-19	Aspek dari skala tersebut adalah 1. Gejala fisik 2. Gejala psikologis 3. Gejala perilaku Diukur dengan 18 pertanyaan Cara memberikan penilaian jawaban terhadap pernyataan yang mendukung (<i>favorable</i>) bergerak dari 4 sampai 1. a. Nilai 4 jika jawaban SS (Sangat Sesuai) b. Nilai 3 jika jawaban S (Sesuai) c. Nilai 2 jika jawaban TS (Tidak Sesuai) d. Nilai 1 jika jawaban STS (Sangat Tidak Sesuai) Dan pernyataan <i>unfavorable</i> dengan penilaian bergerak dari 1 sampai 4. a. Nilai 1 jika jawaban SS (Sangat Sesuai) b. Nilai 2 jika jawaban S (Sesuai) c. Nilai 3 jika jawaban TS (Tidak Sesuai)	Kuesioner <i>Perceived Stress Scale</i> PSS-10 dan diadaptasi dari skala Nugraheni (2012)	Ordinal	Hasil: 1. Stres akademik rendah 2. Stres akademik sedang 3. Stres akademik tinggi

d. Nilai 4 jika jawaban STS (Sangat Tidak Sesuai)

Skor tertinggi : 72

Skor terendah : 18

Rentan skor 18 sampai 72

Cut of poin 18 – 36 Rendah

37 – 54 Sedang

55 – 71 Tinggi

4.7 Teknik Pengumpulan Data

4.7.1 Sumber Data

Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai *setting*, berbagai sumber, dan berbagai cara (Sugiyono, 2016). Sumber data pada penelitian ini menggunakan sumber primer dan sekunder.

- a. Sumber primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data (Sugiyono, 2016). Sumber primer dari penelitian ini didapatkan data angka studi pendahuluan pada tanggal 22 November 2021 sebanyak 10 mahasiswa Universitas dr. Soebandi Jember 7 diantaranya mengalami stres saat mengerjakan skripsi.
- b. Sumber sekunder adalah sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya lewat orang lain atau lewat dokumen (Sugiyono, 2016). Sumber sekunder dari penelitian ini didapatkan data dari mahasiswa Universitas dr. Soebandi Jember yang diperoleh secara langsung dari responden dengan cara pengisian kuesioner.

4.7.2 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dimulai dari bulan Januari - Maret 2022 di Universitas dr. Soebandi Jember dengan beberapa langkah:

- a. Mengajukan judul penelitian.
- b. Mengurus surat studi pendahuluan.
- c. Memberikan surat studi pendahuluan ke kesiswaan Universitas dr. Soebandi Jember.

- d. Mengurus surat ijin penelitian.
- e. Melakukan uji etik penelitian
- f. Menentukan sampel penelitian dengan menggunakan *proportional sampling* terhadap mahasiswa
- g. Pengambilan data dengan peneliti memberikan *inform consent* atau lembar persetujuan menjadi responden yang terdapat di dalam *google form*.
- h. Peneliti memberikan kuesioner secara *on line* melalui *google form* terhadap mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi covid-19.
- i. Kuesioner dibagikan kepada ketua kelas setiap program studi yang akan disebarkan melalui group kelas dan di isi oleh mahasiswa..

4.8 Teknik Analisis Data

4.8.1 Alat / Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data penelitian ini adalah kuesioner, pengukuran kuesioner meliputi peneliti mengumpulkan data secara formal kepada subjek untuk menjawab pertanyaan. Kuesioner dalam penelitian ini dibagi menjadi dua, yang pertama kuesioner *self efficacy* yang berjumlah 18 soal dan kuesioner stres akademik berjumlah 18 soal. Pembuatan alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala Likert. Oleh karena itu penelitian ini menggunakan skala likert yang dimodifikasikan menjadi empat alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan

menghilangkan jawaban ragu-ragu (R) karena orang cenderung untuk memilih alternatif tersebut dan tidak akan menjawab setuju ataupun tidak setuju pernyataan dalam skala. Adapun skala dalam penelitian ini yaitu skala efikasi diri dan skala stres akademik.

1. Stres akademik

Instrumen penelitian stres akademik secara operasional diukur menggunakan skala stres akademik dengan Skala PSS-10 dan diadaptasi dari skala Nugraheni (2012). Skala ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa. Stres dapat diketahui dari skor yang diperoleh responden setelah mengisi skala stres. Semakin tinggi skor, semakin tinggi stres dan sebaliknya semakin rendah skor maka semakin rendah stres. Skala ini diadaptasi dari Nugraheni (2012), didalam skala ini terdapat tiga aspek yang diungkap yaitu: a. Gejala fisik, b. Gejala psikologis, dan c. Gejala perilaku. Reaksi stres tersebut dirumuskan dalam kisi-kisi stres akademik sebagai berikut :

Tabel 4. 2 Kisi-kisi kuesioner stres akademik

No	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Total
1	Gejala Fisik	3,6	9,13,16	5
2	Gejala Psikologis	1,4,7,8,11,12	2,10,14,15	10
3	Gejala Perilaku	18	5,17	3
Jumlah		9	9	18

2. Skala Efikasi diri

Instrumen Penelitian efikasi diri secara operasional diukur menggunakan skala efikasi diri dengan skala model Likert. Skala yang digunakan untuk mengukur *self efficacy* dengan instrumen Bandura, *General Self Efficacy Scale* (GSES) dan diadaptasi dari skala Hamka (2010). Aspek dari skala tersebut adalah 1. Memiliki kepercayaan diri dalam situasi yang tidak menentu yang mengandung kekaburan dan penuh tekanan, 2. Memiliki keyakinan mencapai target yang sudah ditentukan, 3. Memiliki keyakinan kemampuan menumbuhkan motivasi, kemampuan kognitif dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil, 4. Memiliki keyakinan akan kemampuan dalam mengatasi masalah atau tantangan yang muncul. Skala ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar efikasi diri yang dimiliki oleh siswa. Ciri-ciri efikasi diri tersebut dirumuskan dalam kisi-kisi skala efikasi diri sebagai berikut:

Tabel 4. 3 Kisi-kisi kuesioner *self efficacy*

No	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Total
1	Memiliki kepercayaan diri dalam situasi yang tidak menentu yang mengandung kekaburan dan penuh tekanan.	1, 2, 4, 5, 6	3	6
2	Memiliki keyakinan mencapai target yang sudah ditentukan.	7, 8, 9	-	3
3	Memiliki keyakinan kemampuan menumbuhkan motivasi, kemampuan kognitif dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil.	12	10, 11, 13	4
4	Memiliki keyakinan akan kemampuan dalam mengatasi masalah atau tantangan yang muncul.	15	14, 16, 17, 18	5
Total		10	8	18

4.8.2 Uji Validitas dan Reliabilitas

4.8.2.1 Uji Validitas

Uji validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan suatu instrumen. Instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur data variabel yang diteliti secara tepat (Nursalam, 2017). Uji validitas dilakukan dengan menggunakan komputer SPSS,20 Uji validitas dilakukan kepada mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan dan Farmasi Universitas dr. Soebandi yang mengerjakan skripsi berjumlah 33 mahasiswa. Pengujian validitas dengan pertanyaan berjumlah 23 item menjadi 18 item pertanyaan stres akademik dan 25 item menjadi 18 item pertanyaan *self efficacy*. Menurut Sugiyono (2017) dasar pengambilan uji validitas terdapat dua cara sebagai berikut:

1. Perbandingan nilai r hitung dengan r tabel
 - a. Jika nilai r hitung $> r$ tabel = valid
 - b. Jika nilai r hitung $< r$ tabel = tidak valid

Cara mencari nilai r tabel dengan N = jumlah sampel pada signifikansi 5% distribusi nilai r tabel statistik.

2. Melihat nilai signifikansi (Sig.)
 - c. Jika nilai signifikansi $< 0,05$ = valid
 - d. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ = tidak valid

Pada penelitian ini nilai r tabel $N = 0,344$ jumlah item valid pada skala stres 18 item dengan indeks validitasnya 0,441-0,791 dan item valid skala *self efficacy* 18 item dengan indeks validitas 0,364-0,814.

4.8.2.2 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah kesamaan hasil pengukuran atau pengamatan bila fakta atau kenyataan hidup tadi diukur atau diamati berkali-kali dalam waktu yang berlainan (Nursalam, 2017). Reliabilitas menunjukkan bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat untuk pengukur data. Menurut Wiratna Sujarweni (2014) kuesioner dikatakan reliable jika nilai cronbach alpha $> 0,6$ Pada skala stres diperoleh jumlah item reliabilitasnya sebanyak 18 item dengan indeks reabilitas 0,891 dan skala *self efficacy* diperoleh jumlah item reliabilitas sebanyak 18 dengan indeks reliabilitas 0,887.

4.9 Pengolahan dan Analisis Data

4.9.1 Pengolahan Data

Setelah data terkumpul, kemudian dilakukan pengolahan data sebelum dilakukan analisis data. Langkah-langkah pengolahan data menurut (Notoatmodjo, 2012):

a. *Editing*

Editing dilakukan untuk mengecek kelengkapan dari lembar hasil pemeriksaan. Data yang diperoleh dimasukkan dalam lembar observasi penelitian kemudian diedit untuk memastikan hasil yang didapat sudah sesuai dengan yang dimaksud.

b. *Scoring*

Memberikan skor pada masing-masing kuesioner yang di dapat dari responden. Dari hasil pengumpulan data memberikan skor pada masing-masing kuesioner pada variabel dependent dan independen. Skala yang digunakan adalah

model likert atau lebih dikenal dengan metode rating yang digunakan prosedur perskalanya berdasarkan pada:

1. Setiap pertanyaan yang telah ditulis dapat disepakati sebagai pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dimana pernyataan *favorable* adalah pernyataan yang mendukung atau memihak pada penilaian subjek, sedangkan *unfavorable* adalah pernyataan yang tidak memihak atau mendukung pada penilaian subjek.

2. Jawaban yang diberikan individu yang mempunyai penilaian positif harus diberi bobot atau nilai yang lebih tinggi dan pada yang jawaban oleh responden yang mempunyai nilai negatif (Azar, 2007).

cara memberikan penilaian jawaban terhadap pernyataan yang mendukung (*favorable*) bergerak dari 4 sampai 1.

- a. Nilai 4 jika jawaban SS (Sangat Sesuai)
- b. Nilai 3 jika jawaban S (Sesuai)
- c. Nilai 2 jika jawaban TS (Tidak Sesuai)
- d. Nilai 1 jika jawaban STS (Sangat Tidak Sesuai)

Dan pernyataan *unfavorable* dengan penilaian bergerak dari 1 sampai 4.

- a. Nilai 1 jika jawaban SS (Sangat Sesuai)
- b. Nilai 2 jika jawaban S (Sesuai)
- c. Nilai 3 jika jawaban TS (Tidak Sesuai)
- d. Nilai 4 jika jawaban STS (Sangat Tidak Sesuai)

c. *Coding*

Setelah data terkumpul dilakukan pengkodean setiap lembar kuesioner berupa nomor sesuai dengan ketentuan yang ada berurutan, yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.

Jenis kelamin :

- 1) Laki – laki : 1
- 2) Perempuan : 2

Program studi

- 1) Ilmu Keperawatan : 1
- 2) Farmasi : 2

d. *Transferring*

Setelah kuesioner terisi penuh dan benar serta melewati pengkodean data maka selanjutnya dilakukan *transferring* dengan memproses data agar dapat dianalisis. Pemrosesan data dilakukan dengan cara memindah data kuesioner ke komputer untuk dianalisis.

e. *Cleaning*

Setelah itu dilakukan tahap *cleaning* (pembersihan data) dengan melakukan pengecekan kembali data yang sudah diinput apakah ada kesalahan atau tidak. Setelah dilakukan pengecekan ternyata tidak ada kesalahan selanjutnya data siap disajikan.

4.9.2 Analisis Data

Analisis data adalah pengelompokan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden,

menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2016). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Gamma*. Korelasi *Gamma* merupakan salah satu pengukuran yang termasuk ke dalam statistik nonparametrik, tujuannya mencari kekuatan dan arah hubungan yang simetris dari asosiasi yang sesuai dan cocok digunakan untuk dua variabel yang diukur pada data skala ordinal atau variabel nominal dikotomis. Skala yang digunakan dapat bervariasi mulai dari 0,0 sampai dengan + atau - 1,0 yang berindikasi kekuatan hubungan antara dua variabel. Derajat keeratan hubungan menurut Sugiyono (2007) sebagai berikut:

0,00 - 0,199 = Sangat rendah

0,20 – 0,399 = Rendah

0,40 – 0,599 = Sedang

0,60 – 0,799 = Kuat

0,80 – 1,000 = Sangat kuat

Kriteria penentuan korelasi *Gamma*

1. Apabila hasil koefisien negatif dapat disimpulkan arah hubungan berbanding terbalik.
2. Apabila hasil koefisien positif dapat disimpulkan hubungan variabel berbanding lurus.

4.10 Etika Penelitian

Sebelum penelitian dilakukan, terlebih dahulu peneliti mendapatkan surat ijin pendahuluan dan juga surat ijin penelitian dari Universitas dr. Soebandi Jember. Kemudian menyerahkan kepada Kemahasiswaan untuk mendapatkan data mahasiswa yang akan diteliti. Setelah mendapat persetujuan, kemudian memulai melakukan pengumpulan data dengan menekankan pada masalah etika yang meliputi:

a. *Informed Consent*

Lembar persetujuan telah diedarkan sebelum penelitian dilaksanakan kepada seluruh objek yang memenuhi kriteria inklusi, tujuannya agar responden mengerti dan memahami maksud dan tujuan penelitian sehingga bisa kerjasama. Jika subjek bersedia untuk diteliti maka harus menandatangani lembar persetujuan menjadi responden. Jika subjek menolak, maka peneliti tidak memaksa dan menghormati hak responden.

b. *Anonymity* (tanpa nama)

Untuk menjaga kerahasiaan identitas responden, peneliti tidak mencantumkan nama responden pada lembar pengumpulan data cukup dengan nomor kode pada masing-masing lembar.

c. *Confidentially* (kerahasiaan)

Semua informasi responden telah dikumpulkan dijamin kerahasiaan oleh peneliti hanya kelompok data tertentu yang telah dilaporkan pada hasil riset

d. *Balancing Harms and Benefits* (manfaat dan kerugian)

Sebuah penelitian hendaknya memperoleh manfaat semaksimal mungkin bagi masyarakat pada umumnya dan subjek penelitian pada khususnya (Notoatmodjo, 2012). Dalam penelitian ini, peneliti melaksanakan penelitian sesuai prosedur yang ada supaya tidak membahayakan responden dan mendapatkan manfaat yang maksimal.

e. *Justice* (keadilan)

Prinsip keterbukaan dan adil perlu dijaga oleh peneliti dengan kejujuran, keterbukaan dan kehati-hatian. Untuk itu, lingkungan penelitian perlu dikondisikan sehingga memenuhi prinsip keterbukaan, yakni dengan menjelaskan prosedur penelitian. Prinsip keadilan ini menjamin bahwa semua subjek penelitian memperoleh perlakuan keuntungan yang sama tanpa membedakan jenis kelamin, agama, etnis dan sebagainya (Notoatmodjo, 2012). Dalam penelitian ini, peneliti adil atau sama terhadap semua responden, atau dengan kata lain tidak melakukan diskriminasi baik status, haknya sebagai responden, manfaat yang diperoleh, keanonimitas, dan kerahasiaan.

f. Uji Kelayakan Etik

Uji etik dilakukan di Universitas dr. Soebandi Fakultas Ilmu Kesehatan pada tanggal 9 Agustus 2022 Nomor.280/KEPK/UDS/VIII/2022.

BAB 5

HASIL PENELITIAN

5.1 Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas dr. Soebandi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi diambil dari 2 Program Studi yaitu Program Studi Ilmu Keperawatan dan Program Studi Sarjana Farmasi di selenggarakan pada bulan Agustus 2022.

5.2 Karakteristik Responden Penelitian

Responden penelitian ini adalah mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas dr. Soebandi.

Tabel 5.1 Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Usia Responden

Jumlah Responden	Xmin	Xmax	Mean	Range
158 Responden	21	25	23,01	4

Sumber data primer, 2022

Tabel 5.1 diketahui Responden penelitian rata-rata usia responden adalah 23 tahun.

Tabel 5.2 Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah Responden	Presentase (%)
Laki-Laki	43	27,21%
Perempuan	115	72,78%
Total	158	100%

Sumber data primer, 2022

Tabel 5.2 diketahui responden penelitian presentase terbanyak adalah jenis kelamin perempuan (72,78%) .

5.3 *Self Efficacy* Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi

Distribusi frekuensi *self efficacy* yang dialami oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas dr. Soebandi.

Tabel 5.3 *Self efficacy* Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah	8	5,06%
Tinggi	150	94,93%
Total	158	100%

Sumber data primer, 2022

Tabel 5.3 diketahui bahwa *self efficacy* mahasiswa berdasarkan hasil kategorisasi dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* dengan persentase paling tinggi berada pada kategori tinggi (94,93%).

5.4 Stres Akademik Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi

Distribusi frekuensi *self efficacy* yang dialami oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas dr. Soebandi.

Tabel 5.3 Stres Akademik Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah	5	3,16%
Sedang	112	70,88%
Tinggi	41	25,94%
Total	158	100%

Sumber data primer, 2022

Tabel 5.3 diketahui bahwa stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berdasarkan hasil kategori dapat disimpulkan bahwa stres akademik dengan persentase paling tinggi berada pada kategori sedang (70,88%).

5.5 Hubungan *Self Efficacy* Dengan Stres Akademik Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi

Distribusi frekuensi *self efficacy* dan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas dr. Soebandi.

Tabel 5.4 Uji Hipotesis Korelasi *Gamma*

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Signifikansi(p)
<i>Self Efficacy</i>	-0,510	0,026
Stres Akademik		

Hasil uji korelasional, ditemukan bahwa korelasi ada hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan stres akademik dengan nilai signifikansi $p=0,026$ ($p < 0,05$). Koefisien korelasi (r) dari uji hipotesis ini adalah -0,510, yang menunjukkan hubungan negatif dari kedua variabel dan berindikasi hubungan sedang. Koefisien nilai mutlak dari 0,510 menunjukkan hubungan terbalik yang artinya semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah stres akademik mahasiswa dan sebaliknya. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti dapat diterima dibuktikan dari hasil penelitian ini, yaitu bahwa *self efficacy* memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik.

BAB 6

PEMBAHASAN

Pembahasan hasil penelitian berupa analisis bivariat terkait hubungan *self efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas dr. Soebandi.

6.1 Self Efficacy Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Universitas dr. Soebandi diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan *self efficacy* terbanyak adalah *self efficacy* kategori tinggi sebesar 150 orang (94,93%). *Self efficacy* tinggi adalah individu yang memiliki ciri-ciri yang sesuai dengan skala aspek *self efficacy*: mampu menghadapi masalah yang mereka hadapi secara efektif, masalah dihadapi bukan dihindari, gigih dalam usaha menyelesaikan masalah, percaya pada kemampuan yang dimiliki. Bandura dalam Howard (2008) menyatakan *self efficacy* memiliki dampak yang penting, bahkan bersifat sebagai motivator utama terhadap keberhasilan seseorang. Orang lebih mungkin mengerjakan aktivitas yang yakin dapat mereka lakukan dari pada melakukan pekerjaan yang mereka rasa tidak bisa.

Bandura dalam Howard (2008) menjelaskan faktor yang dapat mempengaruhi *self efficacy* pada diri individu antara lain: budaya, *gender* dan sifat dari tugas yang dihadapi. Faktor kebudayaan berpengaruh terhadap *self efficacy*, budaya merupakan faktor penentu yang paling mendasar dari segi keyakinan dan perilaku seseorang karena kebudayaan menyangkut segala aspek

kehidupan manusia. Menurut Kotler (2005) kebudayaan adalah determinan paling fundamental dari keyakinan dan perilaku seseorang. Sub-budaya, sub budaya terdiri dari kebangsaan, agama, kelompok ras, dan daerah geografis. Perbedaan *gender* juga berpengaruh terhadap *self efficacy*, Perempuan mempunyai hormon

yang sangat berpengaruh dengan kondisi atau pikiran dalam melakukan berbagai tugas yang mereka hadapi. Keyakinan diri dan kepercayaan diri seseorang akan mempengaruhi tugas yang dihadapi oleh setiap individu, salah satu contoh yaitu tugas akhir atau skripsi untuk menyelesaikannya dengan tepat waktu seseorang harus mempunyai keyakinan diri yang baik. Penelitian ini sejalan dengan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Giyarto, 2018) bahwa *gender* atau jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *self efficacy*. Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahawa *self efficacy* dapat dipengaruhi oleh *gender* atau jenis kelamin. Hasil penelitian berdasarkan jenis kelamin perempuan menunjukkan presentase (77.88%). Pada jenis kelamin perempuan cenderung memiliki keyakinan tinggi karena perempuan cenderung bisa mengontrol tugas-tugas yang dirasa mampu terselesaikan terlebih dahulu.

6.2 Stres Akademik Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Universitas dr. Soebandi diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan stres akademik terbanyak adalah stres akademik kategori sedang sebesar 112 orang (70,88%). Stres akademik tinggi adalah individu yang memiliki 3 aspek yang baik dari gejala fisik, psikologis dan perilaku yang baik. Gejala fisik ditandai dengan sakit kepala dan sulit tidur, gejala psikologi ditandai dengan kecemasan dan gelisah sedangkan gejala perilaku ditandai dengan responden tetap tenang dan santai meskipun waktu pengerjaan tidak selesai di waktu yang ditentukan.

Faktor biologis yang mengakibatkan stres disebabkan oleh aktivitas atau kerja otak yang berlebihan. Respon biologis terhadap stres melibatkan aktivasi tiga sistem utama di dalam otak yang saling terkait. Sistem otak yang berpengaruh adalah sensori otak, homeostasis, dan hormon adrenalin. Faktor lingkungan yang menyebabkan stres adalah status sosial, peran sosial dan lingkungan sekitar. Semakin tinggi status dan peran sosial seseorang semakin tinggi beban dan tekanan yang harus ditanggung oleh seseorang tersebut. Seperti seorang mahasiswa, semakin tinggi jenjang pendidikannya semakin tinggi pula tugas dan tanggung jawab yang harus dihadapi yang dapat memicu stres akademik (Fink, 2016). Faktor personal mencakup masalah kesehatan, tekanan, usia dan jenis kelamin. Menurut Gunarsa (2008) semakin tua seorang maka orang tersebut semakin rentan mengalami stres. Seseorang akan rentan mengalami stres pada usia 21-40 tahun dan 40 -60 tahun. Hal tersebut dipengaruhi oleh hormon kortisol yang terjadinya pada usia 21-40.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa stres akademik merupakan persepsi individu terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkan pengetahuan yang harus dikuasai tersebut. Faktor yang mempengaruhi stres akademik yang meliputi faktor personal, biologis dan lingkungan. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa stres akademik berkaitan dengan karakteristik responden yang meliputi usia dan jenis kelamin.

6.3 Hubungan *Self Efficacy* Dengan Stres Akademik Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas dr. Soebandi. Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang dapat diartikan hubungan berbanding terbalik antara *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas dr. Soebandi. Semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa yang mengerjakan skripsi maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* mahasiswa maka akan semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa.

Hubungan terbalik antara *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas dr. Soebandi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa derajat keeratan berhubungan sedang *self efficacy* terhadap stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ini harus dapat mengendalikan dirinya sendiri. Baik dilakukan secara tatap muka langsung ataupun secara daring, pengerjaan skripsi mahasiswa ini memberikan mahasiswa pilihan untuk dapat terus mengerjakan skripsinya ataupun tidak. Hal itu pun karena semua kendali berada di tangan mahasiswa itu sendiri. Sedangkan dosen hanya mampu memantau dan membimbing mahasiswa dalam mengerjakan skripsi mereka. Hal itu pun berlaku saat pengerjaan skripsi secara daring. Adanya permasalahan terkait pandemi ini juga menimbulkan adanya keresahan, kegelisahan pada mahasiswa yang harus

menyesuaikan diri dan harus tetap menjalankan kewajibannya untuk lulus dari perguruan tinggi.

Dari uraian-uraian tersebut, dari beberapa pendapat diketahui bahwa *self efficacy* adalah salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik. Hardianto (2014) mengatakan *self efficacy* ialah keyakinan individu terkait kemampuan dirinya jika ia bisa melakukan sesuatu ataupun mengatasi sebuah situasi, keyakinan bahwa individu tersebut akan berhasil untuk melakukannya. Sehingga *self-efficacy* adalah cara seseorang menilai kemampuannya dalam mengatur ataupun melakukan sesuatu dengan tujuan mencapai target yang ditentukan sebelumnya. Penelitian ini ditambah dengan melakukan wawancara lanjutan kepada 5 responden yang mempunyai nilai stres akademik yang tinggi, masalah yang dialami oleh mahasiswa ketika responden mendapatkan dosen pembimbing yang sulit dihubungi sehingga memicu terjadinya stres akademik yang tinggi.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chabibatul dan Riza (2021) bahwa efikasi diri berhubungan terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi Covid-19. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Sandya dan Siti Ina (2021), mahasiswa yang mengerjakan skripsi tingkat stres akademik sedang. Berdasarkan penjelasan di atas, sebagian besar subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini memiliki *self efficacy* tingkat sedang sehingga subjek mampu mengurangi stres akademik yang dihadapi. Secara keseluruhan penelitian ini telah berjalan dengan baik, namun masih terdapat banyak hambatan dan keterbatasan. Adapun hambatan yang terjadi

dalam pelaksanaan penelitian ini seperti salah satu pihak kelas meminta untuk kuisioner diambil pada hari libur karena kesibukan dan padatnya jadwal mahasiswa, sehingga peneliti tidak dapat mengumpulkan data pada hari serentak. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah peneliti hanya melibatkan salah satu faktor yang mempengaruhi setiap variabel. Faktor tersebut meliputi faktor personal yaitu usia dan jenis kelamin.

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa

1. *Self efficacy* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi berada pada kategori tinggi.
2. Stres akademik pada mahasiswa dalam penelitian ini berada pada kategori sedang.
3. Hasil korelasi terdapat hubungan yang signifikan dan berbanding terbalik antara *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi Covid-19 di Universitas dr. Soebandi. Artinya, semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* maka akan semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi Covid-19 di Universitas dr. Soebandi.

7.2 Saran

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat menjaga dan meningkat *self efficacy* yang dimiliki dengan cara afirmasi diri atau memotivasi diri, belajar mengelola pikiran dan emosi dengan cara melakukan aktifitas yang menyenangkan, bersosialisasi, menikmati alam dan lain sebagainya.

Hal ini dapat membantu untuk mengurangi stres akademik. Adapun upaya yang dapat dilakukan yaitu memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri untuk mencapai tujuan serta memiliki *self efficacy* yang baik dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi segala kesulitan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang lebih mendalam mengenai *self efficacy* dengan stres akademik. Peneliti selanjutnya yang ingin meneliti lebih dalam mengenai stres akademik dan *self efficacy*, untuk menggali informasi terkait dengan faktor lain seperti faktor budaya dan faktor lingkungan yang mempengaruhi stres akademik sehingga dapat menambahkan variabel prediktor lain yang diprediksi dapat mengurangi stres akademik.

3. Bagi Instansi

Hasil penelitian ini diharapkan pihak instansi disarankan menyediakan fasilitas konseling untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa. Upaya yang dapat dilakukan adalah memberikan motivasi, solusi dan tugas-tugas sesuai dengan kemampuan mahasiswa. Hal ini bertujuan agar mahasiswa mampu menyelesaikan tugas dan menghadapi segala kesulitan serta mengurangi stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvin, N. O. 2007. *Handling Study Stress: Panduan agar Anda Bisa Belajar bersama Anak-Anak Anda*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Anwar, Astrid. (2009). Hubungan antara Sel-Efficacy dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. (*Skripsi*). Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Azwar, Saifuddin. (1996). Efikasi Diri dan Prestasi Belajar Statistika pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi* No1, 33- 40.
- Azwar. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Belajar.
- Bandura, A. (1994). Self Efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, 77-81). New York: Academic Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy, The Exercise of zControl*, new York: W.H. Freeman and Company.
- Barker, E. T., Howard, A. L., Kradjen, R. V., & Galambos, N. L. (2018). The rise and fall of depressive symptoms and academic stress in two samples of university students. *Journal of Youth and Adolescence*, 47, 1252-1266. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0822-9>.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2008). Konsep stress akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Brand, H., & Klein, S. (2009). Is the OSCE more stressful examination anxiety and its consequences in diferent assessment methods in dental education. *European Journal of Dental Education*, 13,147-153.
- Dharma, Satria. (2010). *Kritikan atas Program Sekolah Bertaraf Internasional (SBI) dan Usulan Perbaikannya*. [On-line].
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stress akademik pada siswa SMK yang menggunakan kurikulum 2013. *Jurnal Empati*, 4(4), 26-31.
- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *Revue Europeenne de Psychologie Appliquee*, 54(4), 261–271. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2004.05.001>.

- Gusniarti, Uli (2002). Hubungan antara Persepsi Siswa antara Tuntutan dan Harapan Sekolah dengan Stres Siswa di Sekolah Menengah Umum-Plus. *Jurnal Psikologika*. No. 13 Tahun VII 2002.
- Hamka. (2010). *Hubungan self efficacy terhadap minat entrepreneur pada mahasiswa jurusan akuntansi fakultas ekonomi universitas muhammadiyah malang*. Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang.
<http://satriadharma.com/index.php/2010/11/03/kritik-atas-programsekolah->
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47, 391-400.
- Ilham Khairi Siregar, Sefni Rama Putri. 2019. Hubungan *Self-Efficacy* dan Stres Akademik Mahasiswa. Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Volume 6 No. 2 Juli 2019, Hlm. 91-95.
- Jayasankara, R. K., Menon, R. K., & Thattil, A. (2018). Academic Stress and its Sources Among University Students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531–537.<https://doi.org/10.13005/bpj/1404>.
- Kadapatti, M., & Vijayalaxmi, A. (2012). Stressor of academic stress- a study on Pre-university students. *Indian J.Sci.Res.*, 1(3), 171–175. Retrieved from http://ijsr.in/upload/428127980Paper_30.pdf.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nugraheni, W. P. (2012). Tingkat stres pada kepolisian lalu lintas di polres malang. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Nursalam. (2017). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Olejnik, S. N. & Holschuh, J. P. (2007). *College rules! How to Study, Survive, and Succeed in College* (2nd Edition). New York: Ten Speed Press. Tersedia http://books.google.co.id/books?id=h_cfDji4V6YC&pg=PA101&dq=stres (diakses 05 mei 2022).

- Raisya Namira (2019). Hubungan Antara *Self-Efficacy* Dengan Stres Akademik Pada Remaja SMA Di Yogyakarta. Program Studi Psikologi . Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Sandya Ni'matus Sholichah, Siti Ina Savira. 2021. Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan *Academic Stress* Saat Pandemi. Jurnal Penelitian Psikologi. Volume 8, Nomor 07.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (9th ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Siddiqui, A. F. (2018). Self-efficacy as a predictor of stress in medical students of King Khalid University, Saudi Arabia. *Makara Journal of Health Research*, 22(1), 1–7. <https://doi.org/10.7454/msk.v22i1.7742>
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2019). Hubungan self-efficacy dan stres akademik mahasiswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91–95. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- Sugiyono, S. (2017). Statistika Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono, S. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono, S. (2016). Statistik Untuk Penelitian. Bandung: CV. ALFABETA.
- Sugiyono. (2008). Metode penelitian pendidikan: (pendekatan kuantitatif, kualitatif R & D). CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta, cv.
- Sulistiyowati Mulia. 2016. Hubungan *Self Efficacy* dengan Stres Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Wulandari, S., & Rachmawati, M. S. (2014). Efikasi diri dan stress akademik pada siswa sekolah menengah atas program akselerasi. *Psikologika*, 19(2), 146-156.

LAMPIRAN

Lampiran 1

Kuesioner Setelah Uji Validitas Dan Reliabilitas

Skala I (Stres Akademik)

No	Pernyataan	Pilihan			
		SS	S	TS	STS
1	Interaksi dengan dosen pembimbing membuat saya merasa tegang dalam proses menyelesaikan skripsi.				
2	Saya tetap merasa santai dan tidak tegang saat ada konflik dengan dosen pembimbing.				
3	Kepala saya terasa sakit ketika skripsi yang saya kerjakan tidak menunjukkan hasil yang maksimal.				
4	Saya akan merasa cemas ketika sedang menunda-nunda mengerjakan skripsi.				
5	Saya merasa tetap santai dalam menghadapi perbedaan pendapat dengan dosen pembimbing.				
6	Rasa sakit kepala saya mudah muncul ketika tidak segera menemukan solusi dalam menghadapi kendala saat mengerjakanskripsi.				
7	Saya merasa cemas saat kurang bisa mengontrol emosi ketika bimbingan skripsi.				
8	Saya merasa gelisah saat literatur sulit ditemukan.				
9	Saya tidak merasa pusing meskipun skripsi yang saya kerjakan sedang mengalami permasalahan.				
10	Saya tidak mengalami kegelisahan meskipun sedang mengalami konflik dengan dosen pembimbing.				
11	Saya merasa cemas ketika berinteraksi dengan dosen pembimbing.				
12	Skripsi yang tidak segera saya selesaikan membuat saya merasa gelisah.				
13	Detak jantung saya stabil meskipun skripsi saya tidak selesai dalam waktu yang ditentukan.				
14	Saya tidak mengalami kecemasan meskipun kurang berkonsultasi dengan dosen pembimbing.				
15	Saya tidak pernah merasa tertekan selama mengerjakan skripsi.				
16	Saya tidak mengalami sakit kepala berat saat menghadapi tekanan yang berlebihan dalam mengerjakan skripsi.				
17	Saya mampu tetap tenang meskipun skripsi saya tidak selesai dalam waktu yang ditentukan.				
18	Saya sulit tidur ketika mempunyai permasalahan dengan dosen pembimbing.				

Skala 2 (*Self Efficacy*)

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya yakin dengan setiap keputusan yang diambil.				
2.	Saya merasa senang mengerjakan suatu pekerjaan yang diberikan kepada saya meskipun itu sulit.				
3.	Saya tidak dapat mengerjakan suatu pekerjaan yang diberikan kepada saya meskipun itu sulit.				
4.	Saya yakin dapat mengerjakan tugas tertentu dengan lebih baik meskipun dalam keadaan sulit.				
5.	Saya yakin dapat mencari solusi yang tepat jika terdapat perbedaan pendapat.				
6.	Saya yakin dapat mengerjakan tugas dengan tenang meskipun dengan orang-orang yang belum saya kenal.				
7.	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas dengan cepat meskipun itu sulit.				
8.	Saya yakin dengan kemampuan saya, saya dapat mencapai target yang sudah ditentukan.				
9.	Saya akan bekerja keras untuk menyelesaikan tugas saya demi untuk mencapai target yang sudah saya tentukan.				
10.	Saya merasa harapan untuk mencapai hasil yang baik, sulit untuk dicapai ketika menghadapi kegagalan.				
11.	Banyaknya saingan membuat saya ragu untuk mencapai hasil yang baik.				
12.	Walaupun saya sering gagal saya akan berusaha terus agar bisa mencapai kesuksesan.				
13.	Saya akan berhenti berkreasi jika saya menemui kegagalan.				
14.	Saya tidak bisa menyelesaikan tugas saya jika saya mendapat kesulitan.				
15.	Saya yakin mampu menyelesaikan tugas sesuai dengan keinginan-keinginan saya meskipun waktunya sedikit.				
16.	Saya ragu dengan kemampuan saya untuk menyelesaikan tugas-tugas saya sesuai dengan keinginan saya.				
17.	Saya ragu dengan kemampuan saya dalam menghadapi tantangan atau masalah yang ada.				
18.	Saya meninggalkan tugas saya jika saya tidak dapat menyelesaikan tugas saya.				

Lampiran 2

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

SELF EFFICACY

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	60,6
	Excluded ^a	13	39,4
	Total	33	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,515	25

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SOAL1	67,70	27,695	,246	,488
SOAL2	67,55	26,576	,561	,453
SOAL3	67,90	26,305	,641	,446
SOAL4	67,35	35,292	-,597	,604
SOAL5	67,65	33,292	-,374	,580
SOAL6	68,15	33,292	-,338	,588
SOAL7	67,90	28,726	,421	,488
SOAL8	68,40	31,832	-,216	,560
SOAL9	67,80	29,221	,068	,517
SOAL10	68,30	30,747	-,115	,558
SOAL11	67,85	27,924	,391	,479
SOAL12	68,10	32,516	-,287	,570
SOAL13	67,10	27,674	,339	,479
SOAL14	67,80	28,274	,242	,492
SOAL15	68,75	32,303	-,247	,576
SOAL16	68,05	26,997	,345	,472
SOAL17	67,80	28,274	,497	,480
SOAL18	67,75	24,934	,623	,425
SOAL19	68,15	27,503	,271	,484
SOAL20	67,90	23,463	,900	,382
SOAL21	68,55	29,629	,035	,521
SOAL22	68,10	25,358	,498	,441
SOAL23	68,25	24,724	,368	,453
SOAL24	67,10	27,674	,339	,479
SOAL25	68,05	26,997	,345	,472

Stres Akademik

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	33	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	33	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,883	22

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SOAL1	60,97	72,718	,173	,888
SOAL2	60,88	67,172	,860	,870
SOAL3	61,24	70,502	,500	,878
SOAL4	60,70	69,405	,439	,880
SOAL5	60,97	67,093	,607	,874
SOAL6	61,15	68,633	,485	,878
SOAL7	61,24	72,689	,435	,881
SOAL8	61,15	66,508	,793	,870
SOAL9	61,15	69,945	,383	,881
SOAL10	61,15	66,633	,555	,876
SOAL11	61,15	70,008	,625	,876
SOAL12	61,24	67,752	,624	,874
SOAL13	60,42	72,564	,248	,884
SOAL14	61,15	67,258	,722	,872
SOAL16	60,79	71,422	,372	,881
SOAL17	61,33	67,917	,578	,875
SOAL18	61,09	72,210	,505	,879
SOAL19	61,06	67,309	,640	,873
SOAL20	61,24	65,127	,860	,867
SOAL21	61,97	77,280	-,154	,897
SOAL22	61,52	63,820	,769	,868
SOAL23	61,70	72,843	,093	,896

Lampiran 3

Hasil Uji Hipotesis Korelasi

Selfefficacy * Stresakademik Crosstabulation

Count

		Stresakademik			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Selfefficacy	Rendah	0	4	4	8
	Tinggi	5	107	38	150
Total		5	111	42	158

Symmetric Measures

		Value	Asymptotic Standard Error ^a	Approximate T ^b	Approximate Significance
Ordinal by Ordinal	Gamma	,510	,260	-1,352	,026
N of Valid Cases		158			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Lampiran 4


UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

Jl. Dr Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax. (0331) 483536,

 E_mail: info@stikesdrsoebandi.ac.id Website: <http://www.stikesdrsoebandi.ac.id>

Nomor : 603/FIKES-UDS/U/XII/2021
 Sifat : Penting
 Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.
 Bapak/ Ibu Universitas dr. Soebandi Jember
 Di

TEMPAT

Assalaamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh.

Teriring doa semoga kita sekalian selalu mendapatkan lindungan dari Allah SWT dan sukses dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Aamiin.

Sehubungan dengan adanya kegiatan akademik berupa penyusunan Skripsi sebagai syarat akhir menyelesaikan Pendidikan Tinggi Universitas dr. Soebandi Jember Fakultas Ilmu Kesehatan., dengan ini mohon bantuan untuk melakukan ijin penelitian serta mendapatkan informasi data yang dibutuhkan, adapun nama mahasiswa :

Nama : Veni Vinolia
 Nim : 18010068
 Program Studi : S1 Keperawatan
 Waktu : Bulan Januari 2022
 Lokasi : Universitas dr. Soebandi Jember
 Judul : Hubungan antara self efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi covid-19 di Universitas dr. Soebandi Jember tahun 2022

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik, disampaikan terima kasih.

Wassalaamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh.

Jember, 2 Desember 2021

Tembusan Kepada Yth:
 1. Yang Bersangkutan
 2. Arsip

Universitas dr. Soebandi
 Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,

Hella Meldy Tursina., S.Kep., Ns., M.Kep
 NIK. 19911006 201509 2 096

Lampiran 5



YAYASAN PENDIDIKAN JEMBER INTERNATIONAL SCHOOL
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN dr. SOEBANDI JEMBER

Jl. dr. Soebandi No.99 Jember, Telp/Fax (0331) 483536, e-mail : info@stikesdrsoebandi.ac.id

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Menyatakan bersedia menjadi subjek (responden) dalam penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES dr. Soebandi Jember yang tertanda dibawah ini:

Nama : Veni Vinolia

NIM : 18010068

Judul : *Self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi Covid-19 di Universitas dr. Soebandi

Prosedur penelitian ini tidak akan memberikan dampak dan resiko apapun pada subjek penelitian, karena semata-mata untuk kepentingan ilmiah serta kerahasiaan di dalamnya dijamin sepenuhnya oleh peneliti.

Dengan ini saya menyatakan bersedia secara sukarela untuk menjadi subjek dalam penelitian ini.

Jember, 2022

Responden,

(.....)

Lampiran 6



YAYASAN PENDIDIKAN JEMBER INTERNATIONAL SCHOOL
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN dr. SOEBANDI JEMBER

Jl. dr. Soebandi No.99 Jember, Telp/Fax (0331) 483536, e-mail : info@stikesdrsoebandi.ac.id

Kepada : Yth. Mahasiswa
 Universitas dr. Soebandi
 Jember

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES dr. Soebandi Jember :

Nama : Veni Vinolia

NIM : 18010068

Akan melakukan penelitian tentang “*Self Efficacy* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi Covid-19 di Universitas dr. Soebandi” maka saya berharap bantuan saudara untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan responden pada penelitian ini.

Partisipasi saudara bersifat bebas artinya tanpa adanya sanksi apapun dan saya berjanji akan merahasiakan semua yang berhubungan dengan saudara. Jika saudara bersedia menjadi responden silahkan menandatangani formulir persetujuan menjadi responden peserta penelitian.

Dengan demikian permohonan saya, atas kerja sama dan perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Jember ,.....2022

Peneliti,

Veni Vinolia
 Nim:18010068

Lampiran 7

Surat Etik Penelitian

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.280/KEPK/UDS/VIII/2022

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Veni Vinolia
Principal In Investigator

Nama Institusi : Universitas dr. Soebandi Jember
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"Self Efficacy dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi Covid-19 di Universitas dr. Soebandi"
"Self Efficacy with Academic Stress on Students Working on Thesis During the Covid-19 Pandemic at dr. Soebandi"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 09 Agustus 2022 sampai dengan tanggal 09 Agustus 2023.

This declaration of ethics applies during the period August 09, 2022 until August 09, 2023.



August 09, 2022
 Professor and Chairperson,



Rizki Fitrianingtyas, SST, MM, M.Keb

CS Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 8

Lembar Konsultasi Pembimbing



UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
 Jl. Dr. Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax: (0331) 483536
 E-mail: info@stikesdrsoebandi.ac.id Website: http://www.stikesdrsoebandi.ac.id

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI ATAU TUGAS AKHIR
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

Jenis Skripsi : Hubungan antara Self-efficacy dengan stress akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di masa pandemi Covid-19 di Universitas Dr. Soebandi Jember tahun 2022

Nama Mahasiswa : Venti Vinolia
 NIM : 18010608
 Pembimbing I : Kuntis, S.KM, M.Kes
 Pembimbing II : Drs. Wahid Sholahudin Edah Sitohang, S.Kep

No.	Tanggal	Materi yang dibimbing	Tgl. DfP	No.	Tanggal	Materi yang dibimbing	Tgl. DfP
1	12/01/2022	Materi: Pendahuluan Bab I	12/01/2022	1	12/01/2022	Materi: Pendahuluan Bab I	12/01/2022
2	19/01/2022	Materi: Bab II	19/01/2022	2	19/01/2022	Materi: Bab II	19/01/2022
3	26/01/2022	Materi: Bab III	26/01/2022	3	26/01/2022	Materi: Bab III	26/01/2022



UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
 Jl. Dr. Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax: (0331) 483536
 E-mail: info@stikesdrsoebandi.ac.id Website: http://www.stikesdrsoebandi.ac.id

UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
 Jl. Dr. Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax: (0331) 483536
 E-mail: info@stikesdrsoebandi.ac.id Website: http://www.stikesdrsoebandi.ac.id



UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
 Jl. Dr. Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax: (0331) 483536
 E-mail: info@stikesdrsoebandi.ac.id Website: http://www.stikesdrsoebandi.ac.id

UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
 Jl. Dr. Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax: (0331) 483536
 E-mail: info@stikesdrsoebandi.ac.id Website: http://www.stikesdrsoebandi.ac.id

No.	Tanggal	Materi yang dibimbing	Tgl. DfP	No.	Tanggal	Materi yang dibimbing	Tgl. DfP
9	12/01/2022	Materi: Pendahuluan Bab I	12/01/2022	9	12/01/2022	Materi: Pendahuluan Bab I	12/01/2022
10	19/01/2022	Materi: Bab II	19/01/2022	10	19/01/2022	Materi: Bab II	19/01/2022
11	26/01/2022	Materi: Bab III	26/01/2022	11	26/01/2022	Materi: Bab III	26/01/2022

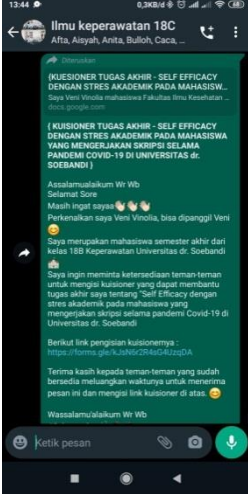
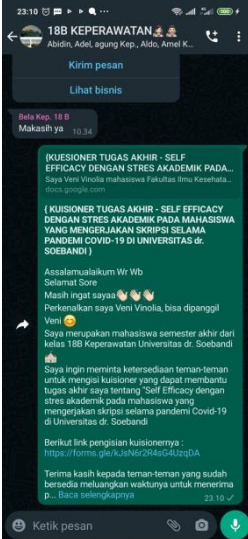


UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
 Jl. Dr. Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax: (0331) 483536
 E-mail: info@stikesdrsoebandi.ac.id Website: http://www.stikesdrsoebandi.ac.id

UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
 Jl. Dr. Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax: (0331) 483536
 E-mail: info@stikesdrsoebandi.ac.id Website: http://www.stikesdrsoebandi.ac.id

Lampiran 9

Dokumentasi

No	Program Studi	Dokumentasi
1	Ilmu Keperawatan	   

2	Farmasi	 Kelas The(B)est 18 B, 18b, 18B, 18B, 18B, 18B, 18B... 18A lope lope Farmasi'17B, Farmasi'18A Amil, Farm... (KUESIONER TUGAS AKHIR - SELF EFFICACY DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI SELAMA PANDEMI COVID-19 DI UNIVERSITAS dr. SOEBANDI) Assalamualaikum Wr Wb Selamat Sore Masih ingat sayaa 🥰🥰🥰 Perkenalkan saya Veni Vinolia, bisa dipanggil Veni 🥰 Saya merupakan mahasiswa semester akhir dari kelas 18B Keperawatan Universitas dr. Soebandi 🙏 Saya ingin meminta ketersediaan teman-teman untuk mengisi kuisiomer yang dapat membantu tugas akhir saya tentang 'Self Efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi Covid-19 di Universitas dr. Soebandi Berikut link pengisian kuisiomer nya : https://forms.gle/kJsN6r2R4sG4UzqDA Terima kasih kepada teman-teman yang sudah bersedia meluangkan waktunya untuk menerima pesan ini dan mengisi link kuisiomer di atas. 🥰 Wassalamu'alaikum Wr Wb #Salam sehat 🙏🙏🙏 #Angkatan18Solid 🙏🙏🙏
---	---------	--