

## Artikel Penelitian

### **HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA ANGKATAN 2021 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PATTIMURA AMBON**

Maria Renwarin<sup>1</sup>, Alessandra F Saija<sup>1</sup>, Laura B. S. Huwae<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura

Corresponding author e-mail: [laurahuwae@yahoo.com](mailto:laurahuwae@yahoo.com)

#### **Abstrak**

**Latar Belakang :** *Self efficacy* merupakan keyakinan diri individu mengenai kemampuannya untuk mengorganisasi, melakukan suatu tugas, dan mengimplementasi tindakan untuk mencapai kecakapan atau suatu tujuan tertentu. *Self efficacy* dapat memengaruhi tingkat stres mahasiswa tahun pertama, hal ini dihubungkan dengan stresor akademik seperti sistem pembelajaran, beban belajar, dan perkuliahan. **Tujuan :** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dengan tingkat stres mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon. **Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional* yang dilakukan pada bulan September 2021. Sampel yang terkumpul berjumlah 207 responden berdasarkan *total sampling*. Data diperoleh menggunakan kuesioner *Generalized Self Efficacy Scale* (GSES) dan *Perceived Stress Scale* (PSS) yang telah dimodifikasi dan tervalidasi. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan *self efficacy* dengan tingkat stres. Berdasarkan hasil analisis pada 207 mahasiswa didapatkan hasil yaitu pada *self efficacy* sedang, mahasiswa yang mengalami tingkat stres ringan sebanyak 1 (2,9%), stres sedang 23 (15%), dan stres berat sebanyak 9 (45%) mahasiswa. Sedangkan pada *self efficacy tinggi*, mahasiswa yang mengalami tingkat stres ringan 33 (97,1%), stres sedang 130 (85%), dan stres berat 11 (55%) mahasiswa. Sehingga dari hasil analisis didapatkan bahwa mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi dengan tingkat stres ringan yang paling dominan, yaitu sebanyak 33 (97,1%) mahasiswa. Variabel diuji menggunakan uji *chi square* dengan hasil  $p < 0,001$  pada signifikansi 0,05. **Kesimpulan :** dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan tingkat stres mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon.

**Kata Kunci:** *Self Efficacy*, Tingkat Stres, Mahasiswa

#### **Abstract**

**Background :** *Self-efficacy* is an individual's self-belief about his ability to organize, perform a task, and implement actions to achieve certain skills or goals. *Self-efficacy* can affect the stress level of first-year students, this is associated with academic stressors such as the learning system, study load, and lectures. **Aims :** The purpose of this study was to determine the relationship between *self-efficacy* and stress levels of students in the class of 2021, Faculty of Medicine, Pattimura University, Ambon. **Methods :** This research is an observational analytic study using a *cross-sectional* approach conducted in September 2021. The sample collected is 207 respondents based on *total sampling*. Data were obtained using the modified and validated *Generalized Self Efficacy Scale* (GSES) and *Perceived Stress Scale* (PSS) questionnaires. **Results :** The results showed that there was a relationship between *self-efficacy* and stress levels. Based on the results of the analysis on 207 students, the results showed that in moderate *self-efficacy*, students who experienced mild stress levels were 1 (2.9%), moderate stress was 23 (15%), and severe stress was 9 (45%) students. Meanwhile, in high *self-efficacy*, students who experienced mild stress were 33 (97.1%), moderate stress was 130 (85%), and severe stress was 11 (55%) students. So from the results of the analysis it was found that students who had high *self-efficacy* with the most dominant mild stress level were 33 (97.1%) students. The variables were tested using the *chi square* test with  $p < 0.001$  at a significance of 0.05. **Conclusion :** It can be concluded that there is a relationship between *self-efficacy* and the stress level of the 2021 students of the Faculty of Medicine, Pattimura University, Ambon.

**Keywords:** *Self Efficacy*, Stress Level, Students

## Pendahuluan

*Self efficacy* merupakan keyakinan diri individu mengenai kemampuannya untuk mengorganisasi, melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, menghasilkan sesuatu dan mengimplementasi tindakan untuk mencapai kecakapan tertentu. *Self efficacy* menentukan bagaimana individu merasakan, berpikir, memotivasi diri sendiri, dan berperilaku.<sup>1</sup> Pada mahasiswa dengan *self efficacy* tinggi mempunyai penilaian diri yang positif, mampu meyakinkan orang lain, mampu menyusun situasi dengan cara-cara yang membawa kesuksesan, mampu berpikir dan bertindak untuk dapat menghindari kegagalan.<sup>2</sup>

Pada mahasiswa tahun pertama yang mengalami perubahan tuntutan dari siswa sekolah menengah menjadi mahasiswa tentu perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan pembelajaran yang baru termasuk sistem pembelajaran yang ada di fakultas. Mahasiswa tahun pertama dapat mengalami suatu permasalahan yang terutama berhubungan dengan memenuhi tuntutan akademik Fakultas Kedokteran yang berbeda dengan tuntutan akademik di sekolah menengah. Dalam memenuhi tuntutan akademik, mahasiswa tahun pertama diharuskan untuk memiliki *self efficacy* yang baik agar dapat mengurangi tingkat stres yang dialami.<sup>3</sup>

Berdasarkan data yang diperoleh dari *World Health Organization* (WHO) yang dikutip dari penelitian Ambarwati PD dkk,<sup>4</sup> terdapat 350 juta penduduk dunia mengalami stres yang

cukup tinggi. Hasil lain yang diperoleh dari data penelitian disebutkan bahwa prevalensi gangguan mental seperti; depresi, kecemasan, gangguan stres pasca-trauma, gangguan bipolar, dan skizofrenia mencapai 22,1% kasus.<sup>5</sup> Data Indonesia yang diperoleh didapatkan prevalensi kejadian stres di DKI Jakarta diperkirakan sekitar 14% dari 9,5 juta jiwa penduduk. Sedangkan stres berat diperkirakan sekitar 1-3% dari 9,5 juta jiwa penduduk.<sup>6</sup> Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas),<sup>7</sup> menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional akibat adanya stres yang memicu gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia. Sedangkan prevalensi di Maluku menurut Riskesdas pada tahun 2018 terdapat 5,3% orang dengan gejala-gejala depresi dan cemas.<sup>7</sup>

Stres pada mahasiswa dapat disebabkan oleh faktor akademis maupun non-akademik, seperti masalah keluarga, keuangan, lingkungan sosial, dan lain-lain. Dalam hal akademik stres dapat muncul berkaitan dengan ketidakmampuan mahasiswa menyelesaikan tuntutan akademik, model pembelajaran yang baru, menunda menyelesaikan tugas, kesulitan menghadapi ujian, ataupun karena rendahnya prestasi akademik.<sup>8</sup> Perubahan kurikulum yang berkesinambungan, kondisi lingkungan dan sosial yang baru merupakan salah satu penyebab yang dapat menyebabkan stres akademik pada mahasiswa.<sup>9</sup>

Dampak *self efficacy* yang tinggi mendorong mahasiswa kedokteran khususnya mahasiswa tahun pertama untuk dapat mengendalikan stres yang dimiliki sehingga mahasiswa dapat mengikuti perkuliahan dengan baik, memotivasi diri untuk harus mendapat hasil yang baik pada setiap tugas dan ujian yang diberikan, yang hasilnya dapat mengukur keberhasilan berdasarkan evaluasi diri dan bukan perbandingan dengan capaian orang lain.<sup>10</sup> Dampak pada keadaan stres dengan *self efficacy* yang rendah mengakibatkan gagalnya mahasiswa kedokteran dalam memotivasi diri, cenderung malas, tidak percaya diri dalam mengatasi masalah secara kognitif maupun perilaku yang berdampak pada hasil belajar yang kurang maksimal.<sup>11</sup> Mahasiswa yang mengalami stres akan mengalami respon emosional seperti kepercayaan diri goyah, tidak nyaman, dan kesulitan berpikir logis.<sup>12</sup> Ketika mahasiswa memiliki persepsi bahwa beban perkuliahan yang susah, kemungkinan besar stres akademik akan terjadi, sehingga semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa maka stres dapat lebih dikendalikan, harapannya adalah mahasiswa dapat lebih siap menjalani perkuliahan dan ujian.<sup>3</sup>

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan *self efficacy* dengan stres, seperti penelitian yang dilakukan oleh Saba RT dkk,<sup>13</sup> menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan tingkat kecemasan mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung yaitu, tingkat

kecemasan sedang mencapai 40,1% orang dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi.<sup>13</sup> Penelitian oleh Anindya GS, Sartika D,<sup>14</sup> menjelaskan bahwa dari total 51 mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi, sebanyak 24 mahasiswa dengan presentasi 18,5% memiliki stres yang tinggi, namun beberapa mahasiswa yang memiliki *self efficacy* rendah dengan stres yang rendah pula, yakni berjumlah 23 orang dengan presentasi 17,7%.<sup>14</sup> Penelitian oleh Putri GAN, Ariana AD,<sup>10</sup> menjelaskan bahwa *self efficacy* berkorelasi negatif dan cenderung lemah dengan stres akademik mahasiswa, yang hasilnya mayoritas mahasiswa mengalami stres akademik kategori rendah sebanyak 110 orang (43,7%) dan mahasiswa yang memiliki *self efficacy* kategori tinggi sebanyak 135 orang (53,6%).<sup>10</sup>

*Self efficacy* dan stres juga dirasakan oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura. Berbagai stresor akademik maupun non-akademik dapat dialami mahasiswa. Pada stresor akademik dapat terlihat dari pola adaptasi, perkuliahan dengan beban belajar yang cukup tinggi, hingga kesiapan diri dalam menghadapi ujian. Setiap mahasiswa memiliki keyakinan diri tentang kemampuannya dalam menghadapi perkuliahan maupun ujian berbeda-beda. Selain memiliki *self efficacy* yang berbeda, mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura juga dapat mengalami berbagai stresor akademik yang bisa menimbulkan stres dalam menjalani perkuliahan maupun ujian. Hal ini dihubungkan dengan pola adaptasi, beban belajar

yang cukup tinggi, tugas yang banyak, serta pelaksanaan ujian yang sering dilakukan, sehingga dianggap hal itu sebagai tantangan ataupun ancaman yang berpengaruh pada kondisi fisik, mental hingga prestasi akademik. Untuk dapat mengendalikan tingkat stres yang dialami dalam menghadapi tuntutan perkuliahan diperlukan *self efficacy* yang tinggi. Manfaat dari penelitian ini nantinya diharapkan dapat menjadi acuan bagi mahasiswa agar dapat mempersiapkan fisik dan mental dengan baik dengan meningkatkan *self efficacy* dalam menghadapi perkuliahan dan dapat mengendalikan stres yang dialami. Berdasarkan hasil-hasil penelitian sebelumnya dan penjelasan diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dengan tingkat stres mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon.

## Metode

### Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*, yang merupakan penelitian dengan pengukuran variabel dilakukan pada satu saat dan hanya satu kali.

### Waktu dan Lokasi Penelitian

Pengumpulan data dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon secara *online* dengan menggunakan *google form* pada seluruh mahasiswa aktif angkatan 2021 yang mengikuti perkuliahan. Pengumpulan data dilakukan bulan September 2021.

## Populasi Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon, dengan populasi yang dipakai yaitu sebanyak 207 orang.

## Sampel Penelitian

Dalam penelitian ini, pengambilan sampel dilakukan pada seluruh mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon yang mengikuti perkuliahan. Sampel diambil dengan teknik *total sampling* yang merupakan teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel pada penelitian sama dengan populasi yang dipakai, dikarenakan penulis ingin mengetahui hubungan *self efficacy* dan tingkat stres pada total mahasiswa angkatan 2021 yang mengikuti perkuliahan.

## Kriteria Restriksi

1. Kriteria Inklusi  
Mahasiswa aktif angkatan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon.
2. Kriteria Eksklusi  
Mahasiswa yang tidak bersedia menjadi sampel penelitian.

## Instrumen Penelitian

- a. *Self Efficacy*  
Instrumen penelitian untuk variabel *self efficacy* menggunakan kuesioner *Generalized Self Efficacy Scale* (GSES) yang dimodifikasi oleh peneliti. *Generalized Self Efficacy Scale* merupakan alat ukur yang di rancang oleh Matthias Jerusalem dan Ralf Schwarzer, dibuat untuk menilai keyakinan diri yang dimiliki seseorang dalam mengatasi masalah

yang ada dalam kehidupan. Skala ini sudah diterjemahkan ke bahasa Indonesia dan penulis menggunakan terjemahan kuesioner ini pada penelitian sebelumnya oleh Bureni IY (2019).<sup>15</sup> Kuesioner ini juga mencakup sejumlah pertanyaan langsung tentang *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa. Pada penelitian ini digunakan kuesioner *Generalized Self Efficacy Scale* (GSES) dikarenakan telah banyak digunakan dalam penelitian, dan kuesioner ini terdiri dari beberapa aspek dengan tingkatan skor yang dimiliki, sehingga lebih efektif digunakan untuk menilai *self efficacy* mahasiswa.

Kuesioner ini dilakukan perubahan seperlunya dengan pertimbangan agar lebih relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas pada 40 responden, diperoleh 20 pertanyaan dinyatakan valid karena nilai  $r$  hitung > nilai  $r$  tabel yaitu 0,312 pada taraf signifikansi 0,05 dengan nilai *alpha Cronbach* 0,923. Kuesioner ini terdiri dari tiga aspek yaitu; aspek level pada item soal, 1,3,11,12,13,14, aspek *generality* pada item soal 4,5,6,9,10, 15,16, dan aspek *strength* pada item soal 2,7,8,17,18,19,20. Setiap pertanyaan diberi skala 1-4. Skala satu diberikan jika tidak setuju, sedangkan skala empat diberikan jika responden sangat setuju. Skor individu pada kuesioner ini dapat berkisar dari 20 hingga 80 dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan *self efficacy* yang dimiliki lebih tinggi. Skor mulai dari 20-39

berarti *self efficacy* ringan, skor 40-59 berarti *self efficacy* sedang, dan skor dari 60-80 dianggap *self efficacy* tinggi.

b. Tingkat Stres

Instrumen penelitian untuk variabel tingkat stres menggunakan kuesioner pengukuran tingkat stres yaitu *Perceived Stress Scale* (PSS) yang dimodifikasi oleh peneliti. *Perceived Stress Scale* merupakan kuesioner yang telah terstandar dan memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang tinggi. Kuesioner ini dibuat oleh Sheldon Cohen, mampu mengukur persepsi global sejauh mana situasi dalam kehidupan seseorang dinilai sebagai stres. Kuesioner ini sudah diterjemahkan ke bahasa Indonesia mencakup 10 pertanyaan tentang tingkat stres yang dialami saat ini.<sup>16</sup> Pada penelitian ini digunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) dikarenakan telah banyak digunakan dalam penelitian, dan dapat memberikan informasi mengenai kondisi penyebab stres yang dapat mempengaruhi kondisi fisik atau patologi serta dapat digunakan untuk menilai tingkat stres dengan tingkatan skor yang dimiliki, sehingga lebih efektif digunakan untuk menilai tingkat stres mahasiswa.

Kuesioner ini dilakukan perubahan seperlunya dengan pertimbangan agar lebih relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Kuesioner yang telah dimodifikasi mencakup sejumlah pertanyaan langsung berupa 20 pertanyaan tentang tingkat stres yang dialami saat ini.

Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas pada 40 responden, diperoleh 19 pertanyaan dinyatakan valid karena nilai  $r$  hitung  $>$  nilai  $r$  tabel yaitu 0,312 pada taraf signifikansi 0,05 dengan nilai  $\alpha$  Cronbach 0,895. Setiap pertanyaan diberi skala 0-4. Skala nol diberikan jika tidak pernah dilakukan atau dirasakan, sedangkan skala empat diberikan jika sangat sering dilakukan atau dirasakan, berlaku pada item soal yang negatif (1, 2, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, dan 19). Pada item soal yang positif (4,5,dan 7) menggunakan skala empat jika tidak pernah dilakukan atau dirasakan, sedangkan skala nol diberikan jika sering dilakukan atau dirasakan. Skor individu pada kuesioner ini dapat berkisar dari nol hingga 76. Skor dari 0-25 berarti stres ringan, skor dari 26 -50 berarti stres sedang, dan skor dari 51-76 dianggap stres berat.<sup>8,16</sup>

### Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan secara online lewat *google form* setelah memperoleh data mahasiswa dari bagian akademik.

### Analisis Data

Data yang diperoleh dimasukkan ke dalam *Microsoft Excel* dan dianalisis dengan menggunakan *software* SPSS. Data kemudian diperiksa kembali. Koreksi dilakukan jika data tidak saling sesuai. Kuesioner asli akan dijadikan dasar dalam melakukan koreksi. Analisis data menggunakan uji *Chi-square* dengan syarat yaitu sel yang memiliki nilai *expected* kurang dari 5 maksimal 20% dari jumlah sel. Jika syarat uji

*Chi-square* tidak terpenuhi maka akan digunakan uji alternatif lain yaitu penggabungan sel dan akan diuji menggunakan metode yang sama. Jika tidak dapat dilakukan penggabungan sel maka menggunakan uji *fisher exact*.<sup>17</sup>

Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. *Cronbach alpha* ( $\alpha = 0,05$ ) akan digunakan. Analisis univariat yaitu analisis yang deskripsi pada variabel dilakukan secara terpisah dengan tujuan untuk mendeskripsikan setiap variabel penelitian, analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan presentasi dari tiap variabel. Analisis bivariat dilakukan untuk menilai hubungan variabel bebas dan variabel terikat.

### Penyajian Data

Setelah data diolah dan dianalisis, data selanjutnya disajikan dalam kalimat atau narasi, maupun dalam bentuk tabel.

### Hasil

#### Analisis Univariat

Deskripsi subjek penelitian diuraikan pada tabel berikut.

**Tabel 1.** Distribusi subjek penelitian

Karakteristik	Jumlah(n=207)	
	n	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
1. Laki-laki	44	21,3
2. Perempuan	163	78,7

Berdasarkan tabel 1, diperoleh sebanyak 44 (21,3%) mahasiswa memiliki jenis kelamin laki-

laki dan 163 (78,7%) mahasiswa memiliki jenis kelamin perempuan.

### Gambaran *Self Efficacy* Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon

**Tabel 2.** Gambaran *self efficacy* berdasarkan jenis kelamin mahasiswa angkatan 2021.

<i>Self Efficacy</i>	Jenis Kelamin					
	Laki-laki		Perempuan		Total	
	n	%	n	%	n	%
<b>Sedang</b>	6	13,64	27	16,56	33	15,94
<b>Tinggi</b>	38	86,36	136	83,44	174	84,06
<b>Total</b>	44	100	163	100	207	100

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa dari 207 subjek penelitian, terdapat 33 (15,94%) mahasiswa memiliki *self efficacy* sedang, dan 174 (84,06%) mahasiswa memiliki *self efficacy* tinggi. Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin, ditemukan dari 44 sampel laki-laki terdapat 6 (13,64%) yang memiliki *self efficacy* sedang, dan 38 (86,36%) yang memiliki *self efficacy* tinggi.

Sedangkan dari 163 sampel perempuan terdapat 27 (16,56%) yang memiliki *self efficacy* sedang, dan 136 (83,44%) yang memiliki *self efficacy* tinggi. Pada tabel tidak terlihat mahasiswa memiliki *self efficacy* rendah.

### Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon

**Tabel 3.** Gambaran tingkat stres berdasarkan jenis kelamin mahasiswa angkatan 2021

Tingkat Stres	Jenis Kelamin					
	Laki-laki		Perempuan		Total	
	n	%	n	%	n	%
<b>Ringan</b>	13	29,55	21	12,88	34	16,43
<b>Sedang</b>	30	68,18	123	75,46	153	73,91
<b>Berat</b>	1	2,27	19	11,66	20	9,66
<b>Total</b>	44	100	163	100	207	100

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa dari 207 subjek penelitian, terdapat 34 (16,43%) mahasiswa memiliki tingkat stres ringan, 153 (73,91%) mahasiswa memiliki tingkat stres sedang, dan 20 (9,66%) mahasiswa yang memiliki tingkat stres berat. Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin, ditemukan dari 44 sampel laki-laki terdapat 13 (29,55%) yang memiliki tingkat stres ringan, 30 (68,18%) yang memiliki tingkat stres sedang, dan 1 (2,27%) yang memiliki tingkat stres berat.

Sedangkan dari 163 sampel perempuan terdapat 21 (12,88%) yang memiliki tingkat stres ringan, 123 (75,46%) yang memiliki tingkat stres sedang, dan 19 (11,66%) yang memiliki tingkat stres berat.

### Analisis Bivariat

#### Hubungan *Self Efficacy* Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon

Setelah dilakukan analisis univariat pada masing-masing variabel, dilanjutkan dengan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan *self*

*efficacy* dengan tingkat stres mahasiswa angkatan 2021 dengan menggunakan uji *chi square*. Hasil analisis menggunakan SPSS versi 25, disajikan pada tabel berikut ini.

**Tabel 4.** Hubungan *self efficacy* dengan tingkat stres mahasiswa angkatan 2021

Self Efficacy	Tingkat Stres							
	Ringan		Sedang		Berat		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Sedang	1	2,9	23	15	9	45	33	15,9
Tinggi	33	97,1	130	85	11	55	174	84,1
Total	34	100	153	100	20	100	207	100

Hasil analisis pada 207 mahasiswa didapatkan hasil yaitu pada *self efficacy* sedang, mahasiswa yang mengalami tingkat stres ringan sebanyak 1 (2,9%), stres sedang 23 (15%), dan stres berat sebanyak 9 (45%) mahasiswa. Sedangkan pada *self efficacy* tinggi, mahasiswa yang mengalami tingkat stres ringan 33 (97,1%), stres sedang 130 (85%), dan stres berat 11 (55%) mahasiswa. Sehingga dari hasil analisis didapatkan bahwa mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi dengan tingkat stres ringan yang paling dominan, yaitu sebanyak 33 (97,1%) mahasiswa.

Berdasarkan tabel 4, hasil uji *chi square* untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dengan tingkat stres mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon diketahui nilai  $p < 0,001$ . Karena nilai  $p < \alpha$  taraf signifikan ( $\alpha = 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *self efficacy* dengan

tingkat stres mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon.

## Pembahasan

### Gambaran *Self Efficacy* Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan terhadap *self efficacy* berdasarkan jenis kelamin. Pada hasil penelitian didapatkan bahwa *self efficacy* tinggi paling banyak yaitu sebanyak 38 (86,36%) pada mahasiswa laki-laki dibandingkan dengan perempuan.

Penelitian ini didukung oleh teori yang disampaikan oleh Bandura dalam Safitri I dkk,<sup>18</sup> menyatakan bahwa *self efficacy* dapat dipengaruhi jenis kelamin, yang dimana terdapat perbedaan pada perkembangan kemampuan dan kompetensi laki-laki dan perempuan.<sup>18</sup> Baron dan Byrne dalam Fitriani W,<sup>19</sup> menyatakan bahwa laki-laki memiliki efikasi diri lebih tinggi dibanding perempuan. Laki-laki memiliki perkiraan yang lebih tinggi (*overestimate*) mengenai seberapa baik mereka mampu mengerjakan sebuah tugas baru, sementara perempuan memiliki perkiraan yang lebih rendah (*underestimate*) mengenai performanya. Hal tersebut membuat laki-laki memiliki harapan yang lebih tinggi terhadap kesuksesan pekerjaan.<sup>19</sup> Laki-laki dideskripsikan sebagai makhluk yang rasional, mandiri, agresif, dominan, berorientasi pada prestasi, dan aktif.<sup>18</sup> Menurut Suherman DP dkk,<sup>20</sup> *self efficacy* laki-

laki lebih tinggi dibandingkan perempuan dikarenakan laki-laki memiliki kompetensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Selain itu, laki-laki memiliki tekanan yang rendah terhadap kemajuan kompetensinya sehingga laki-laki lebih dapat menaikkan kompetensinya yang dipandang dapat menjadi penyebab kesuksesan dalam pembelajaran. Laki-laki lebih dapat memecahkan masalah, mengikuti instruksi sebuah tugas, dapat mengatur dirinya, memposisikan kemampuannya dalam pembelajaran, dan mengevaluasi apa saja yang telah dilakukan dalam pembelajaran.<sup>20</sup>

Hasil penelitian ini juga didukung juga oleh penelitian yang dilakukan Suherman DP dkk,<sup>20</sup> didapatkan perbedaan tingkat *self efficacy* dan metakognitif pada siswa laki-laki menunjukkan hasil yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa perempuan dalam pembelajaran konsep Genetika dan berpengaruh terhadap hasil belajar.<sup>20</sup> Penelitian lain yang dilakukan oleh Fallan L, Opstad L,<sup>21</sup> didapatkan mahasiswa laki-laki memiliki efikasi diri yang lebih tinggi daripada mahasiswa perempuan.<sup>21</sup>

### **Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon**

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan terhadap tingkat stres berdasarkan jenis kelamin. Pada hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat stres sedang pada mahasiswa perempuan lebih tinggi yaitu sebanyak 123 (75,46%) dibandingkan dengan

laki-laki 30 (68,18%). Menariknya, pada jenis kelamin laki-laki terdapat 1 responden yang berada dalam kondisi stres berat.

Penelitian ini didukung oleh teori menurut Kaplan & Sadock dalam Ambarwati PD dkk,<sup>4</sup> yang menyatakan bahwa stres lebih banyak terjadi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini dikarenakan terdapat perbedaan hormonal dan perbedaan stresor psikososial pada wanita dan laki-laki.<sup>4</sup> Menurut Hidayah dalam Wardiani DA,<sup>26</sup> menyatakan bahwa perempuan lebih emosional dibandingkan dengan laki-laki karena perempuan sangat peka dan mudah menggunakan perasaannya, sementara laki-laki lebih objektif dengan rasionalitasnya sehingga mampu berfikir dan tidak mengedepankan emosional. Mahasiswa laki-laki menunjukkan tingkat stres yang lebih berkaitan dengan konflik. Laki-laki cenderung menggunakan mekanisme koping yang berorientasi kepada ego, sehingga laki-laki lebih santai dalam menghadapi stressor yang berasal dari kehidupan akademik, sementara perempuan menunjukkan reaksi tingkah laku dan psikologis yang lebih besar terhadap stressor akademik. Perempuan lebih sering menggunakan mekanisme koping yang berorientasi terhadap tugas sehingga lebih mudah diidentifikasi jika mengalami kondisi stres.<sup>26</sup>

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Merry, Mamahit HC,<sup>27</sup> didapatkan dari 106 responden, 35 mahasiswa berjenis kelamin perempuan memiliki tingkat stres yang cukup tinggi dibandingkan dengan 13

mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki.<sup>27</sup> Penelitian lain yang dilakukan oleh Ambarwati PD dkk,<sup>4</sup> didapatkan bahwa mahasiswa berjenis kelamin perempuan lebih dominan mengalami stres sedang dan berat, dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki.<sup>4</sup>

Menariknya terdapat satu responden laki-laki yang mengalami stres berat, hal ini menarik dikarenakan di antara semua responden yang berjenis kelamin laki-laki hanya terdapat satu responden yang mengalami stres berat, padahal perempuan lebih dominan mengalami stres sedang hingga berat, dan biasanya laki-laki cenderung lebih mudah mengendalikan stres yang dihadapi. Stres berat yang dialami responden terjadi karena adanya faktor personal seperti usaha meyakinkan kemampuan diri dalam belajar, faktor akademik; belum menemukan gaya belajar yang sesuai, beban belajar yang besar, penyesuaian dengan sistem pembelajaran baru, tugas yang banyak dengan waktu yang singkat, faktor keluarga; tuntutan keluarga dalam belajar dan cita-cita sebagai dokter, biaya perkuliahan yang besar, dan pengaruh teman belajar. Faktor-faktor inilah yang bisa menyebabkan kondisi responden mengalami stres, namun dengan kondisi ini responden berusaha untuk tidak menyia-nyaiakan kesempatan yang ada untuk terus giat belajar sehingga dapat mencapai target yang diinginkan. Sejalan dengan hasil diatas, teori *Fight or flight* yang dicetuskan oleh Waltern Cannon dalam Arora dalam Hafifah N dkk,<sup>28</sup> menyatakan bahwa hanya ada dua kemungkinan yang terjadi

di saat seorang laki-laki menghadapi masalah yaitu berusaha melawan masalah tersebut dan mengambil risiko (*fight*) atau melarikan diri dari masalah tersebut (*flight*). Respon inilah yang sering terjadi pada laki-laki ketika mengalami stres.<sup>28</sup>

### **Hubungan *Self Efficacy* Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon**

Berdasarkan hasil uji *chi square* yang digunakan untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dengan tingkat stres mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon, diperoleh hasil hipotesis kerja ( $H_0$ ) pada penelitian ini ditolak dan  $H_a$  diterima dengan nilai  $p < 0,001$  pada hasil uji *chi square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 207 mahasiswa sebanyak 33 (97,1%) memiliki stres ringan dengan *self efficacy* tinggi, yang artinya semakin tinggi *self efficacy* maka tingkat stresnya juga semakin rendah, sehingga dari hasil penelitian didapatkan presentasi mahasiswa angkatan 2021 yang mengalami tingkat stres ringan dengan *self efficacy* tinggi jauh lebih banyak.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Putri GAN, Ariana AD,<sup>10</sup> menjelaskan bahwa *self efficacy* berkorelasi negatif dan cenderung lemah dengan stres akademik mahasiswa, yang hasilnya mayoritas mahasiswa mengalami stres akademik kategori rendah sebanyak 110 orang (43,7%) dan mahasiswa yang memiliki *self efficacy* kategori

tinggi sebanyak 135 orang (53,6%).<sup>10</sup> Penelitian lain yang dilakukan oleh Adian K,<sup>30</sup> menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan tingkat stres mahasiswa perantau tahun pertama.<sup>30</sup>

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Bandura dalam Pangastutiningtyas RD, Djamhoer TD,<sup>31</sup> menyatakan bahwa seseorang dengan *self efficacy* tinggi memiliki keyakinan terhadap kemampuan dan mencurahkan segala usaha dan perhatiannya untuk memperoleh pengetahuan mencapai tujuan. Seseorang akan merasa tertantang untuk menyelesaikan tugas yang sulit dengan tekun dan penuh tanggung jawab sehingga tidak mudah putus asa dan menganggap kegagalan sebagai motivasi untuk dapat bekerja lebih baik. Sedangkan seseorang dengan *self efficacy* rendah cenderung merasa malu dan ragu terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga menganggap masalah sebagai ancaman.<sup>31</sup> Avianti D dkk,<sup>32</sup> menyatakan bahwa efikasi diri memiliki peran penting dalam diri individu sebagai pengelola persepsi diri dalam menghadapi tantangan perkuliahan, meningkatkan motivasi, meningkatkan kemampuan, dan mempersiapkan diri menghadapi berbagai kondisi yang dapat memicu stres pada mahasiswa.<sup>32</sup>

Menurut Tantra MA, Irawaty E,<sup>8</sup> menyatakan stres merupakan perasaan subjektif yang dirasakan seseorang dan dapat berubah sewaktu-waktu. Stres pada mahasiswa dapat disebabkan oleh faktor akademis maupun non-

akademik, seperti masalah keluarga, keuangan, lingkungan sosial, dan lain-lain. Dalam hal akademik stres dapat muncul berkaitan dengan keyakinan diri, perubahan gaya belajar, ketidakmampuan mahasiswa menyelesaikan tuntutan akademik, model pembelajaran yang baru, menunda menyelesaikan tugas, bahkan kesulitan menghadapi ujian.<sup>8</sup> Menurut Barseli M dkk,<sup>9</sup> perubahan kurikulum yang berkesinambungan, kondisi lingkungan dan sosial yang baru merupakan salah satu penyebab yang dapat menyebabkan stres akademik pada mahasiswa.<sup>9</sup> Mahasiswa semester pertama mengalami tekanan paling besar dalam akademik. Hal ini dihubungkan dengan individu dalam proses transisi yang berusaha menyesuaikan diri ke kehidupan universitas dalam memenuhi tuntutan akademik. Faktor yang menyebabkan stres akademik dapat ditimbulkan dari pengajar, usaha dalam mencapai prestasi, ujian, kegiatan belajar kelompok, teman, manajemen waktu, dan dari dalam diri sendiri.<sup>33</sup> Avianti D dkk,<sup>32</sup> dari hasil penelitian ditemukan bahwa stres akademik dapat meningkatkan efikasi diri mahasiswa dikarenakan tekanan yang dihasilkan dari kondisi stres akademik dapat membentuk persepsi mahasiswa siap menghadapi tantangan yang semakin besar kedepannya.<sup>32</sup>

Dampak *self efficacy* yang tinggi mendorong mahasiswa kedokteran khususnya mahasiswa tahun pertama untuk dapat menekan stres yang dimiliki sehingga mahasiswa dapat mengikuti perkuliahan dengan baik,

memotivasi diri untuk harus mendapat hasil yang baik pada setiap tugas dan ujian yang diberikan.<sup>10</sup> Tingkat stres sedang perlu diantisipasi, hal ini dikarenakan menurut *Psychology Foundation* dalam Arista MP,<sup>34</sup> dan Purwati S,<sup>35</sup> stres pada mahasiswa yang terjadi berkepanjangan dapat menyebabkan penurunan adaptasi, gagal bertahan, gangguan kesehatan, bahkan kematian. Kondisi stres dapat berdampak pada perubahan fisiologis berupa; letih, mual, muntah, diare, kenaikan tekanan darah, gugup, perubahan nafsu makan, gangguan tidur. Perubahan emosional berupa; mudah marah dan tersinggung, mudah lupa, kehilangan konsentrasi belajar, kehilangan harga diri, murung, gelisah. Perubahan perilaku berupa; kemampuan untuk bertahan, tantangan untuk menyelesaikan masalah, atau perilaku maladaptif.<sup>34,35</sup> Pada kondisi ini diperlukan strategi *coping* atau strategi mengatasi stres artinya; mengelola situasi yang berat, menguatkan usaha untuk mengatasi permasalahan hidup dan mencari cara untuk mengatasi atau mengurangi tingkat stres. *Coping* memiliki dua orientasi yaitu berorientasi pada masalah dan *coping* yang berfokus pada emosi.<sup>33</sup> *Self efficacy* yang dimiliki mahasiswa diharapkan mampu membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai situasi yang terjadi dalam dirinya.<sup>36</sup>

Kelebihan penelitian ini yaitu ; dapat mengidentifikasi *self efficacy* dan tingkat stres berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa, dan dapat mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan tingkat stres pada mahasiswa. Adapun

keterbatasan dalam penelitian ini yaitu ; *self efficacy* dan stres yang ditanyakan hanya dalam satu waktu, sehingga kurang menggambarkan *self efficacy* dan tingkat stres selama perkuliahan satu semester. Penelitian dilakukan secara *online* sehingga tidak ada komunikasi secara langsung untuk lebih menggali informasi serta untuk membedakan secara lebih objektif terkait stresor lainnya seperti masalah keluarga dengan stresor akademik cukup sulit.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. *Self efficacy* berdasarkan jenis kelamin menunjukkan *self efficacy* kategori tinggi lebih banyak pada laki-laki 38 (86,36%) dibandingkan perempuan 136 (83,44%).
2. Tingkat stres berdasarkan jenis kelamin menunjukkan tingkat stres sedang lebih banyak pada perempuan 123 (75,46%) dibandingkan pada laki-laki 30 (68,18%).
3. *Self efficacy* berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon yaitu sebanyak 33 (97,1%) mahasiswa memiliki stres ringan dengan *self efficacy* tinggi, dengan nilai  $p < 0,001$ .

### Saran

Adapun saran sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswa, disarankan agar memiliki *self efficacy* (keyakinan diri) yang tinggi, agar

dapat mengendalikan stres yang dirasakan sehingga dapat mengikuti perkuliahan dengan baik.

2. Bagi Institusi Pendidikan, disarankan agar dapat memantau dan membantu mahasiswa dalam menghadapi stres selama mengikuti perkuliahan sehingga mencegah mahasiswa tidak mengalami stres berat.
3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *self efficacy* dan tingkat stres, serta *coping strategies* yang dilakukan mahasiswa dalam menghadapi stres.

#### Daftar Pustaka

1. Kristiyani T. Self regulated learning. Edisi I. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press; 2016. 83 p.
2. Utami S, Rufaidah A, Nisa A. Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi covid-19 periode april-mei 2020. Ter J Bimbing dan Konseling. 2020;4(1):20–7.
3. Putra AH, Ahmad R. Improving academic self efficacy in reducing first year student academic stress. J Neo Konseling. 2020;2(2):1–9.
4. Ambarwati PD, Pinilih SS, Astuti RT. Gambaran tingkat stres mahasiswa. J Keperawatan Jiwa. 2017;5(1):40.
5. Charlson F, van Ommeren M, Flaxman A, Cornett J, Whiteford H, Saxena S. New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis. Lancet. 2019;394(10194):240–8.
6. Ulumuddin AB. Hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan universitas diponegoro. Skripsi. Semarang; 2011.
7. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan nasional riset kesehatan dasar. Kementerian Kesehatan RI. 2018.
8. Tantra MA, Irawaty E. Hubungan antara tingkat stres dengan hasil belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas tarumanagara angkatan 2014. Tarumanagara Med J. 2019;1(2):367–72.
9. Barseli M, Ahmad R, Ifdil I. Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. J Educ J Pendidik Indones. 2018;4(1):40.
10. Putri GAN, Ariana AD. Pengaruh self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa dalam pembelajaran jarak jauh selama pandemi covid-19. Bul Ris Psikol dan Kesehat Ment. 2021;1(1):104–11.
11. Anggunan, Hariansyah H. Hubungan coping mechanism dengan hasil ujian akhir blok basic medical science pada mahasiswa angkatan 2016. J ilmu Kedokt dan Kesehat. 2017;4(1):5–7.
12. Ekayanti E. Hubungan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir semester dengan prestasi belajar mata ajar anatomi fisiologi. Cakra Med. 2019;6(1):6–12.
13. Saba RT, Lisiswanti R, B EC. Hubungan self-efficacy terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat pertama fakultas kedokteran universitas lampung. Fak Kedokt Univ Lampung. 2018;7(3):12–6.
14. Anindya GS, Sartika D. Hubungan antara self-efficacy dengan stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di universitas islam bandung. Pros Psikol. 2018;4(1):345–51.
15. Bureni IY. Hubungan antara self efficacy dengan communication apprehension pada mahasiswa. Skripsi. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Universitas Sanata Dharma; 2019.
16. Indira IE. Stress Questionnaire: stress investigation from dermatologist perspective. Psychoneuroimmunology in Dermatology. 2016;141–2.
17. Dahlan MS. Statistik untuk kedokteran dan kesehatan: deskriptif, bivariat, dan multivariat dilengkapi dengan menggunakan spss. Seri Evidence Based Medicine 1. Ed. 3. Jakarta: Salemba

- Medika; 2011. 1–196 p.
18. Safitri I, Yolida B, Surbakti A. Hubungan self-efficacy berdasarkan gender dengan hasil belajar siswa mata pelajaran IPA. *J Bioterdidik Wahana Ekspresi Ilm.* 2019;7(3):32–40.
  19. Fitriani W. Analisis self efficacy dan hasil belajar matematika siswa di man 2 batusangkar berdasarkan gender. *AGENDA J Anal Gend dan Agama.* 2017;1(1):141–58.
  20. Suherman DP, Purwianingsih W, Diana S. Analisis hubungan self-efficacy dan metakognitif terhadap hasil belajar siswa SMA berdasarkan gender pada konsep genetika. *Assim Indones J Biol Educ.* 2018;1(1):14–20.
  21. Fallan L, Opstad L. Student Self-Efficacy and gender-personality interactions. *Int J High Educ.* 2016;5(3):32–44.
  22. Asriani E, Kustiawan E. Analisis kemandirian belajar mahasiswa universitas bangka belitung berdasarkan tiga jalur penerimaan. *Senari.* 2017;562–9.
  23. Jannah AM. Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian SBMPTN. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2015.
  24. Langit AS. Perbedaan academic buoyancy mahasiswa psikologi unnes ditinjau dari jalur seleksi masuk perguruan tinggi negeri. Skripsi. Universitas Negeri Malang; 2019.
  25. Pratami RR. Pengaruh jalur seleksi masuk, lingkungan keluarga dan motivasi belajar sebagai variabel intervening terhadap prestasi belajar mahasiswa jurusan pendidikan akuntansi fakultas ekonomi universitas negeri semarang tahun 2014. Skripsi. Semarang; 2015.
  26. Wardiani DA. Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan universitas kusuma husada surakarta saat menjalani skripsi pada masa pandemi covid-19. Skripsi. Universitas Kusuma Husada Surakarta; 2020.
  27. Merry, Mamahit Christine Henny. Stres akademik mahasiswa aktif angkatan 2018 dan 2019 universitas swasta di DKI Jakarta. *J Konseling Indones.* 2020;6(1):6–13.
  28. Hafifah N, Widiani E, Rahayu WH. Perbedaan stres akademik pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan berdasarkan jenis kelamin di fakultas kesehatan universitas tribhuwana tunggadewi malang. *Nurs News (Meriden).* 2017;2(3):220–9.
  29. Ramadhanti IF, Hidayati NO, Rafiyah I. Gambaran stressor dan strategi coping pada mahasiswa tahun pertama fakultas keperawatan universitas padjadjaran. *J Pendidik Keperawatan Indones.* 2019;5(2).
  30. Adian K. Hubungan antara efikasi diri dengan tingkat stres pada mahasiswa perantau tahun pertama di yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta; 2019.
  31. Pangastutiningtyas RD, Djamhoer TD. Pengaruh academic self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama perkuliahan daring. *Pros Psikol.* 2021;7(2):514–9.
  32. Avianti D, Setiawati OR, Lutfianawati D, Putri AM. Hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas malahayati. *PSYCHE J Psikol.* 2021;3(1):83–93.
  33. Oktavia WK, Rahmah F, Wulandari H, Feliana F. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. 2019. 142–9 p.
  34. Arista MP. Hubungan tingkat stres dengan kejadian dysmenorrea pada remaja putri di man 1 kota madiun. Skripsi. Dr Diss. Madiun; 2017.
  35. Purwati S. Tingkat stres akademik pada mahasiswa reguler angkatan 2010 fakultas ilmu keperawatan universitas Indonesia. Jakarta; 2012.
  36. Siregar IK, Putri SR. Hubungan self-efficacy dan stres akademik mahasiswa. *Cons Berk Kaji Konseling dan Ilmu Keagamaan.* 2019;6(2):91–5.