

Hubungan Self-Efficacy (Keyakinan Diri) Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Akhir Di Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan Rumah Sakit Dr. Soepraoen Malang

Anggita Delia Finata^{1*}, Mokhtar Jamil²

^{1,2} ITSK RS dr Soepraoen

Email: anggitaldeliafinata24@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi berbagai tuntutan akademik selama penyusunan skripsi yang berpotensi menimbulkan stres akademik. Salah satu faktor yang berperan dalam mengurangi stres akademik adalah self-efficacy. Mahasiswa dengan self-efficacy yang tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik sehingga mampu mengelola stres dengan lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan self-efficacy dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa S1 Keperawatan tingkat akhir di Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Rumah Sakit dr. Soepraoen Malang. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian berjumlah 167 mahasiswa S1 Keperawatan tingkat akhir, dengan sampel sebanyak 118 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan General Self-Efficacy Scale (GSES) dan Perceived Stress Scale (PSS-10). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi Spearman Rank dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Sebanyak 50 responden (42,4%) memiliki self-efficacy rendah, 36 responden (30,5%) memiliki self-efficacy sedang, dan 32 responden (27,1%) memiliki self-efficacy tinggi. Sebagian besar responden mengalami stres akademik tinggi, yaitu sebanyak 91 responden (77,1%), sedangkan 27 responden (22,9%) mengalami stres akademik rendah. Hasil uji Spearman Rank menunjukkan terdapat hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan antara self-efficacy dengan tingkat stres akademik ($r = -0,915$; $p = 0,000$). Self-efficacy memiliki hubungan negatif yang sangat kuat dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa S1 Keperawatan tingkat akhir. Semakin tinggi self-efficacy yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Peningkatan self-efficacy melalui pendampingan akademik dan dukungan psikologis diharapkan dapat membantu menurunkan stres akademik selama penyusunan skripsi.

Kata kunci: *self-efficacy*, stres akademik, mahasiswa keperawatan, skripsi, tingkat akhir.

Abstract

Final-year undergraduate nursing students frequently experience academic demands during thesis preparation, which may lead to academic stress. One factor that can help reduce academic stress is self-efficacy. Students with higher self-efficacy tend to have greater confidence in their ability to cope with academic challenges and manage stress effectively. This study aimed to examine the relationship between self-efficacy and academic stress among final-year undergraduate nursing students at the Institute of Technology, Science, and Health Dr. Soepraoen Hospital Malang. This study employed a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. The study population consisted of 167 final-year undergraduate nursing students, and 118 respondents were selected using purposive sampling. Data were collected using the General Self-Efficacy Scale (GSES) and the Perceived Stress Scale (PSS-10). Data were analyzed using descriptive statistics and the Spearman Rank correlation test with a significance level of $\alpha = 0.05$. Of the respondents, 50 (42.4%) had low self-efficacy, 36 (30.5%) had moderate self-efficacy, and 32 (27.1%) had high self-efficacy. Most respondents experienced high academic stress (91 students; 77.1%), while 27 students (22.9%) experienced low academic stress. Spearman Rank analysis revealed a very strong and significant negative correlation between self-efficacy and academic stress ($r = -0.915$; $p < 0.001$). Self-efficacy was significantly and negatively associated with academic stress among final-year undergraduate nursing students. Higher levels of self-efficacy were associated with lower levels of academic stress. Strategies aimed at strengthening students' self-efficacy through academic mentoring and psychological support may help reduce academic stress during the thesis-writing process.

Keywords: self-efficacy; academic stress; undergraduate nursing students; thesis; final-year students.

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akademik akibat berbagai tuntutan yang harus dipenuhi selama proses perkuliahan. Tuntutan tersebut meliputi penyelesaian tugas, ujian, praktikum, presentasi, penelitian, hingga penyusunan skripsi. Stres akademik didefinisikan sebagai respons fisik, emosional, kognitif, dan perilaku yang muncul akibat tekanan dari lingkungan akademik. Apabila tidak dikelola dengan baik, stres akademik dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, prestasi akademik, kesehatan mental, serta kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan [1]. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung mengalami kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, gangguan tidur, serta penurunan motivasi belajar [1].

Kondisi tersebut berpotensi lebih tinggi dialami oleh mahasiswa S1 Keperawatan tingkat akhir karena selain menghadapi beban akademik yang semakin kompleks, mereka juga harus menyelesaikan skripsi, seminar hasil, ujian akhir, serta mempersiapkan diri untuk memasuki pendidikan profesi Ners. Mahasiswa tingkat akhir dituntut mampu mengintegrasikan pengetahuan yang telah diperoleh selama perkuliahan, menyelesaikan penelitian sesuai target waktu, serta mempertahankan prestasi akademik di tengah berbagai tuntutan tersebut. Tingginya beban akademik tersebut dapat menjadi sumber stres yang memengaruhi kemampuan belajar, penyelesaian studi, serta kesiapan mahasiswa dalam melanjutkan ke jenjang profesi [2,3].

Salah satu faktor internal yang berperan penting dalam mengatasi stres akademik adalah self-efficacy atau keyakinan diri. Self-efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu [4]. Mahasiswa yang memiliki self-efficacy tinggi cenderung lebih optimis, mampu menghadapi tantangan akademik, serta memiliki strategi penyelesaian masalah yang lebih efektif dibandingkan mahasiswa dengan self-efficacy rendah. Penelitian menunjukkan bahwa self-efficacy yang baik dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik dan mengurangi tingkat stres yang dialami [5].

Fenomena stres akademik pada mahasiswa menjadi isu penting karena prevalensinya yang terus meningkat seiring bertambahnya tuntutan akademik di perguruan tinggi. Mahasiswa dituntut untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan belajar yang kompleks, mengelola waktu secara efektif, serta mempertahankan prestasi akademik yang baik. Ketidakmampuan dalam memenuhi tuntutan tersebut dapat memicu munculnya stres akademik. Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 1 dari 7 remaja usia 10–19 tahun atau sebesar 14,3% mengalami gangguan kesehatan mental secara global [6]. Di Indonesia, Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) melaporkan bahwa 34,9% remaja mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir [7]. Selain itu, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang diterbitkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa masalah kesehatan jiwa masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian khusus [8]. Oleh karena itu, mahasiswa sebagai kelompok usia remaja akhir dan dewasa muda merupakan kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah psikologis, termasuk stres akademik akibat tuntutan perkuliahan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres akademik yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan psikologis, penurunan kualitas hidup, rendahnya prestasi akademik, hingga munculnya perilaku negatif seperti prokrastinasi akademik [9]. Penelitian mengenai hubungan self-efficacy dan stres akademik telah banyak dilakukan dalam berbagai konteks pendidikan tinggi. Fatmana dan Ansyah menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self-efficacy dan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dengan nilai korelasi $r = -0,319$ dan signifikansi 0,000

[1]. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi self-efficacy mahasiswa maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Temuan serupa diperoleh oleh Pangemanan dkk. yang meneliti mahasiswa Biologi FMIPA Universitas Pattimura dalam proses penyusunan skripsi. Penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan signifikan antara self-efficacy dan stres akademik dengan nilai $p = 0,003$, di mana mahasiswa yang memiliki self-efficacy lebih tinggi cenderung mengalami stres akademik yang lebih rendah [5]. Selain itu, Irfan dkk. melaporkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa Magister Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Sultan Agung [10]. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan efikasi diri dapat membantu mahasiswa mengurangi tekanan akademik yang mereka alami.

Peningkatan self-efficacy dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa. Program pelatihan keterampilan akademik, manajemen waktu, konseling psikologis, mentoring akademik, serta penguatan pengalaman keberhasilan belajar dapat membantu meningkatkan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya. Mahasiswa yang memiliki self-efficacy tinggi cenderung mampu mengubah pemikiran negatif menjadi lebih positif, mempertahankan fokus terhadap tujuan akademik, serta lebih siap menghadapi berbagai tantangan selama proses pembelajaran [5].

Berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara self-efficacy dengan stres akademik. Dini et al. dalam telaah literatur melaporkan bahwa mahasiswa keperawatan yang memiliki self-efficacy tinggi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah karena mampu menggunakan strategi koping yang lebih efektif [11]. Selain itu, Firdausi et al. menemukan bahwa self-efficacy dan dukungan sosial berhubungan signifikan dengan rendahnya burnout akademik pada mahasiswa keperawatan, sehingga peningkatan self-efficacy menjadi salah satu upaya penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa [12].

Selain itu, hasil penelitian sebelumnya menunjukkan adanya variasi kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik. Fatmana dan Ansyah melaporkan kontribusi sebesar 10,2% [1], Irfan dkk. sebesar 18,5% [10], sedangkan Sari dan Rahayu menemukan kontribusi mencapai 67,3% [9]. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan self-efficacy dengan stres akademik dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden, lingkungan belajar, serta faktor-faktor lain yang berbeda pada setiap populasi penelitian. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut pada mahasiswa S1 Keperawatan tingkat akhir untuk memperoleh gambaran yang lebih spesifik mengenai hubungan self-efficacy dengan tingkat stres akademik.

Meskipun demikian, penelitian mengenai hubungan self-efficacy dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa S1 Keperawatan tingkat akhir di Indonesia masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan pada mahasiswa profesi Ners atau mahasiswa yang sedang menjalani praktik klinik [2], sedangkan penelitian yang secara khusus mengkaji mahasiswa S1 Keperawatan tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi masih sedikit. Padahal, kelompok mahasiswa tersebut menghadapi karakteristik beban akademik yang berbeda sehingga berpotensi mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, stres akademik merupakan salah satu permasalahan yang berpotensi dialami oleh mahasiswa S1 Keperawatan tingkat akhir dan dapat memengaruhi kesehatan mental, proses pembelajaran, serta penyelesaian studi. Salah satu faktor internal yang diduga berperan dalam mengurangi tingkat stres akademik adalah self-efficacy atau keyakinan diri. Mahasiswa dengan self-efficacy yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik dibandingkan mahasiswa dengan self-efficacy yang rendah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan self-efficacy (keyakinan diri) dengan tingkat stres akademik pada

mahasiswa S1 Keperawatan tingkat akhir di Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Rumah Sakit dr. Soepraoen Malang, sehingga dapat memberikan informasi mengenai pentingnya penguatan self-efficacy dalam upaya menurunkan stres akademik dan mendukung keberhasilan penyelesaian pendidikan sarjana keperawatan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik korelasional dengan pendekatan cross-sectional untuk menganalisis hubungan self-efficacy dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa S1 Keperawatan tingkat akhir di Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Rumah Sakit dr. Soepraoen Malang. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2026. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa S1 Keperawatan tingkat akhir yang aktif pada tahun akademik 2026 sebanyak 167 mahasiswa. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 118 responden [13]. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Kriteria inklusi meliputi: (1) mahasiswa S1 Keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, (2) masih aktif sebagai mahasiswa, (3) bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent, dan (4) mengisi kuesioner secara lengkap. Kriteria eksklusi yaitu mahasiswa yang sedang cuti akademik atau tidak menyelesaikan pengisian kuesioner. Pengumpulan data dilakukan menggunakan General Self-Efficacy Scale (GSES) yang dikembangkan oleh Schwarzer dan Jerusalem untuk mengukur self-efficacy [14] serta Perceived Stress Scale (PSS-10) yang dikembangkan oleh Cohen et al. untuk mengukur tingkat stres akademik [15]. Uji validitas dan reliabilitas instrumen menunjukkan seluruh item pernyataan valid dengan nilai r hitung lebih besar dari r tabel (0,344). Nilai koefisien validitas pada instrumen self-efficacy berkisar antara 0,364–0,814, sedangkan pada instrumen stres akademik berkisar antara 0,441–0,791. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,887 pada instrumen self-efficacy dan 0,891 pada instrumen stres akademik, sehingga kedua instrumen dinyatakan reliabel karena memiliki nilai Cronbach's Alpha $> 0,70$ [16]. Data dianalisis menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden, self-efficacy, dan tingkat stres akademik dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rank dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ [16]. Nilai $p < 0,05$ menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara self-efficacy dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa S1 Keperawatan tingkat akhir.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia (n=118)

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
21 tahun	35	29,7
22 tahun	42	35,6
23 tahun	30	25,4
24 tahun	9	7,6
25 tahun	2	1,7
Total	118	100,0

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa hampir setengahnya responden berusia 22 tahun yaitu sebanyak 42 orang (35,6%), hampir setengahnya berusia 21 tahun sebanyak 35 orang (29,7%), sebagian kecil berusia 23 tahun sebanyak 30 orang (25,4%), sebagian kecil berusia 24 tahun sebanyak 9 orang (7,6%), dan sebagian kecil berusia 25 tahun sebanyak 2 orang (1,7%).

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n=118)

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	25	21,2
Perempuan	93	78,8
Total	118	100,0

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa hampir seluruh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 93 orang (78,8%), sedangkan sebagian kecil berjenis kelamin laki-laki sebanyak 25 orang (21,2%).

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Semester (n=118)

Semester	Frekuensi	Persentase (%)
Semester 7	33	28,0
Semester 8	85	72,0
Total	118	100,0

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada Semester 8 sebanyak 85 orang (72,0%), sedangkan hampir setengahnya berada pada Semester 7 sebanyak 33 orang (28,0%).

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Status Penyusunan Skripsi (n=118)

Status	Frekuensi	Persentase (%)
Sedang mengerjakan penelitian	23	19,5
Sedang menyusun hasil dan pembahasan	37	31,4
Sedang menyusun proposal skripsi	31	26,3
Sedang menyusun revisi skripsi	27	22,9
Total	118	100,0

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa hampir setengahnya responden sedang menyusun hasil dan pembahasan sebanyak 37 orang (31,4%), hampir setengahnya sedang menyusun proposal skripsi sebanyak 31 orang (26,3%), hampir setengahnya sedang menyusun revisi skripsi sebanyak 27 orang (22,9%), dan sebagian kecil sedang mengerjakan penelitian sebanyak 23 orang (19,5%).

Tabel 5 Distribusi Responden Berdasarkan Lama Penyusunan Skripsi (n=118)

Lama	Frekuensi	Persentase (%)
<6 bulan	64	54,2
6–12 bulan	40	33,9
>12 bulan	14	11,9
Total	118	100,0

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa sebagian besar responden telah menyusun skripsi selama <6 bulan sebanyak 64 orang (54,2%), hampir setengahnya selama 6–12 bulan sebanyak 40 orang (33,9%), sedangkan sebagian kecil selama >12 bulan sebanyak 14 orang (11,9%).

Tabel 6 Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Bimbingan (n=118)

Frekuensi	Frekuensi	Persentase (%)
1–2 kali	30	25,4
3–4 kali	60	50,8
5–6 kali	22	18,6
>6 kali	6	5,1
Total	118	100,0

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 6 diketahui bahwa setengahnya responden melakukan bimbingan 3–4 kali sebanyak 60 orang (50,8%), hampir setengahnya melakukan bimbingan 1–2 kali sebanyak 30 orang (25,4%), sebagian kecil melakukan bimbingan 5–6 kali sebanyak 22 orang (18,6%), dan sebagian kecil melakukan bimbingan >6 kali sebanyak 6 orang (5,1%).

Tabel 7 Distribusi Responden Berdasarkan Status Tempat Tinggal (n=118)

Status	Frekuensi	Persentase (%)
Bersama orang tua	50	42,4
Kos/kontrak	68	57,6
Total	118	100,0

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 7 diketahui bahwa sebagian besar responden tinggal di kos/kontrak sebanyak 68 orang (57,6%), sedangkan hampir setengahnya tinggal bersama orang tua sebanyak 50 orang (42,4%).

Tabel 8 Distribusi Responden Berdasarkan Status Pekerjaan (n=118)

Status	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak bekerja	90	76,3
Karyawan Swasta	20	16,9
Wiraswasta	8	6,8
Total	118	100,0

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 8 diketahui bahwa hampir seluruh responden tidak bekerja sebanyak 90 orang (76,3%), sedangkan sebagian kecil bekerja sebagai karyawan swasta sebanyak 20 orang (16,9%) dan wiraswasta sebanyak 8 orang (6,8%).

Tabel 9 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Self-Efficacy (n=118)

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	50	42,4
Sedang	36	30,5
Tinggi	32	27,1
Total	118	100,0

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 9 diketahui bahwa hampir setengahnya responden memiliki self-efficacy rendah sebanyak 50 orang (42,4%), hampir setengahnya memiliki self-efficacy sedang sebanyak 36 orang (30,5%), dan hampir setengahnya memiliki self-efficacy tinggi sebanyak 32 orang (27,1%).

Tabel 10 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Akademik (n=118)

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	27	22,9
Tinggi	91	77,1
Total	118	100,0

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 10 diketahui bahwa hampir seluruh responden memiliki stres akademik tinggi sebanyak 91 orang (77,1%), sedangkan sebagian kecil memiliki stres akademik rendah sebanyak 27 orang (22,9%).

Tabel 11 Hasil Uji Korelasi Spearman

Variabel	r	p	Keterangan
Self-Efficacy dengan Stres Akademik	-0,915	0,000	Negatif, sangat kuat, signifikan

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,915 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 ($<0,05$). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan antara self-efficacy dengan stres akademik. Semakin tinggi self-efficacy maka semakin rendah stres akademik, dan sebaliknya. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Pembahasan

Pembahasan Self-Efficacy (Keyakinan Diri) Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Akhir di Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Rumah Sakit dr. Soepraosen Malang

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa hampir setengahnya responden memiliki self-efficacy rendah sebanyak 50 orang (42,4%), hampir setengahnya memiliki self-efficacy sedang sebanyak 36 orang (30,5%), sedangkan hampir setengahnya memiliki self-efficacy tinggi sebanyak 32 orang (27,1%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir masih memiliki keyakinan diri yang bervariasi dalam menghadapi proses penyusunan skripsi, dengan proporsi terbesar berada pada kategori self-efficacy rendah. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa belum sepenuhnya yakin terhadap kemampuan dirinya dalam mengatasi berbagai tantangan selama proses penyusunan skripsi.

Menurut Albert Bandura, self-efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan dalam mencapai tujuan tertentu [4]. Individu yang memiliki self-efficacy tinggi cenderung memiliki motivasi yang lebih baik, mampu bertahan ketika menghadapi kesulitan, serta melihat hambatan sebagai tantangan yang harus diselesaikan. Sebaliknya, individu dengan self-efficacy rendah lebih mudah merasa ragu terhadap kemampuan dirinya, menghindari tugas yang dianggap sulit, serta lebih rentan mengalami tekanan psikologis ketika menghadapi tuntutan akademik [4].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nur Halimatus Sa'diah Indriana, Ayu Puspita, dan Dian Mitra Desnawati Silalahi dalam artikel "Stres Akademik dan Self-Efficacy Mahasiswa Keperawatan STIKES Eka Harap" yang dipublikasikan pada Jurnal Kesehatan Tambusai [17]. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa self-efficacy mempunyai hubungan yang bermakna dengan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Mahasiswa yang memiliki self-efficacy tinggi cenderung lebih percaya diri, mampu mengelola tekanan akademik, dan memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik dibandingkan mahasiswa dengan self-efficacy rendah [17].

Penelitian Dini, Fitryasari, dan Asmoro (2020) pada *Psychiatry Nursing Journal* (Jurnal Keperawatan Jiwa) juga menjelaskan bahwa self-efficacy merupakan faktor penting yang memengaruhi kemampuan mahasiswa profesi ners dalam menghadapi beban akademik [11]. Mahasiswa dengan self-efficacy yang baik memiliki kemampuan problem solving yang lebih efektif, lebih optimis dalam menghadapi kesulitan, serta mampu mengendalikan respons emosional ketika menghadapi tekanan akademik. Sebaliknya, rendahnya self-efficacy dapat meningkatkan kerentanan mahasiswa terhadap stres akademik [11].

Selain itu, penelitian Harefa, Simamora, Hia, dan Silitonga (2023) mengenai gambaran efikasi diri mahasiswa keperawatan di Indonesia menjelaskan bahwa efikasi diri mahasiswa dipengaruhi oleh pengalaman keberhasilan, dukungan sosial, pengalaman belajar, dan umpan balik dari lingkungan akademik [18]. Mahasiswa yang memperoleh pengalaman positif selama proses pembelajaran akan memiliki keyakinan yang lebih tinggi terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas akademik [18].

Menurut peneliti, masih tingginya proporsi mahasiswa dengan self-efficacy rendah pada penelitian ini dapat dipengaruhi oleh kompleksitas proses penyusunan skripsi yang meliputi penentuan topik penelitian, penyusunan proposal, pengambilan data, analisis hasil penelitian, hingga proses revisi yang berulang. Selain itu, keterbatasan pengalaman penelitian, tuntutan akademik yang tinggi, serta adanya kekhawatiran terhadap penyelesaian studi juga dapat menurunkan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya. Oleh karena itu, dosen pembimbing dan institusi pendidikan perlu memberikan pendampingan akademik, motivasi, serta umpan balik yang konstruktif sehingga mahasiswa mampu meningkatkan self-efficacy, lebih percaya terhadap kemampuan dirinya, dan lebih siap menghadapi berbagai tantangan selama proses penyusunan skripsi.

Pembahasan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Akhir di Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Rumah Sakit dr. Soepraoen Malang

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa hampir seluruh responden memiliki tingkat stres akademik tinggi sebanyak 91 orang (77,1%), sedangkan sebagian kecil responden memiliki tingkat stres akademik rendah sebanyak 27 orang (22,9%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir mengalami stres akademik selama proses penyusunan skripsi. Tingginya stres akademik yang dialami mahasiswa mengindikasikan bahwa tuntutan akademik pada tahap akhir perkuliahan masih menjadi tantangan yang cukup besar sehingga memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.

Menurut Gadzella, stres akademik merupakan respons individu terhadap tuntutan akademik yang dipersepsikan melebihi kemampuan yang dimiliki sehingga menimbulkan perubahan secara fisik, emosional, perilaku, maupun kognitif [19]. Stres akademik dapat muncul akibat tekanan untuk memperoleh prestasi yang baik, banyaknya tugas, keterbatasan waktu, hubungan dengan dosen pembimbing, hingga kekhawatiran terhadap penyelesaian studi. Apabila individu tidak mampu mengelola stres secara adaptif, maka kondisi tersebut dapat

berdampak pada penurunan motivasi belajar, gangguan konsentrasi, serta menurunnya performa akademik [19].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Barus, Saragih, dan Bakara (2022) yang berjudul *Self-Efficacy Berhubungan dengan Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Tahun 2021* dalam Jurnal Online Keperawatan Indonesia [20]. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami stres akademik pada kategori sedang hingga tinggi. Peneliti menjelaskan bahwa proses penyusunan skripsi merupakan salah satu sumber stres karena mahasiswa harus mampu menyelesaikan berbagai tahapan penelitian, mulai dari penyusunan proposal, pengambilan data, analisis hasil penelitian, hingga revisi yang memerlukan waktu, tenaga, dan kemampuan berpikir kritis. Selain itu, adanya target kelulusan juga meningkatkan tekanan psikologis yang dirasakan mahasiswa [20].

Penelitian Sagita, Daharnis, dan Syahniar (2017) dalam Jurnal Bikotetik juga menjelaskan bahwa stres akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tingginya tuntutan akademik, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik, serta keyakinan terhadap kemampuan diri (self-efficacy) [21]. Mahasiswa yang mengalami stres akademik tinggi cenderung mengalami kesulitan berkonsentrasi, mudah merasa lelah, cemas, kehilangan motivasi belajar, bahkan melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik [21].

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Fatmana dan Ansyah (2023) dalam Psikologia: Jurnal Psikologi yang menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akademik karena menghadapi berbagai tuntutan selama proses penyusunan skripsi [1]. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya stres akademik antara lain kesulitan menentukan topik penelitian, keterbatasan referensi, proses bimbingan yang tidak selalu berjalan sesuai harapan, revisi skripsi yang berulang, serta kekhawatiran terhadap kelulusan tepat waktu. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa lebih mudah mengalami tekanan emosional apabila tidak memiliki kemampuan adaptasi yang baik [1].

Berdasarkan karakteristik responden dalam penelitian ini, tingginya stres akademik kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa kondisi. Sebagian besar responden berada pada Semester 8 (72,0%), yaitu tahap akhir perkuliahan yang memiliki beban akademik lebih tinggi dibandingkan semester sebelumnya. Selain itu, 31,4% responden sedang menyusun hasil dan pembahasan skripsi yang merupakan salah satu tahapan paling kompleks karena memerlukan kemampuan analisis, interpretasi data, serta revisi secara berulang dengan dosen pembimbing. Meskipun 50,8% responden melakukan bimbingan sebanyak 3–4 kali dalam satu bulan terakhir, tuntutan penyelesaian skripsi dalam waktu yang terbatas tetap berpotensi meningkatkan stres akademik.

Menurut peneliti, tingginya proporsi mahasiswa yang mengalami stres akademik pada penelitian ini menunjukkan bahwa proses penyusunan skripsi masih menjadi tantangan utama bagi mahasiswa tingkat akhir. Tekanan untuk segera lulus, banyaknya revisi, kesulitan memperoleh data penelitian, serta tanggung jawab akademik lainnya dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres apabila tidak diimbangi dengan kemampuan mengelola emosi dan strategi koping yang efektif. Oleh karena itu, institusi pendidikan perlu meningkatkan layanan bimbingan akademik, konseling, serta program pengelolaan stres agar mahasiswa mampu menghadapi tuntutan akademik secara lebih adaptif dan menyelesaikan skripsi tepat waktu.

Hubungan Self-Efficacy (Keyakinan Diri) dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Akhir di Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Rumah Sakit dr. Soepraoen Malang

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai koefisien korelasi Spearman's rho sebesar -0,915 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan antara self-efficacy dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa S1 Keperawatan tingkat akhir di Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Rumah Sakit dr. Soepraoen Malang. Arah hubungan negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi self-efficacy yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki self-efficacy rendah cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi selama proses penyusunan skripsi.

Menurut Bandura, self-efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu [4]. Individu dengan self-efficacy tinggi cenderung memiliki optimisme, ketekunan, serta kemampuan mengatasi hambatan yang lebih baik sehingga mampu mengendalikan tekanan yang muncul ketika menghadapi tuntutan akademik. Sebaliknya, individu dengan self-efficacy rendah lebih mudah merasa ragu terhadap kemampuannya, menghindari tantangan, dan lebih rentan mengalami stres ketika menghadapi tugas akademik yang kompleks [4].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Padila (2024) yang berjudul *Self Efficacy dan Grit Terhadap Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi* yang diterbitkan dalam Jurnal Studia Insania [22]. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa self-efficacy berpengaruh signifikan terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ($t = -3,390$; $p = 0,001$). Mahasiswa dengan self-efficacy yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah karena mampu mengelola tuntutan akademik, mempertahankan motivasi, serta memiliki keyakinan bahwa hambatan selama penyusunan skripsi dapat diselesaikan [22].

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Daud, Siswanti, Nugraha, dan Surijah (2024) dalam *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* yang menjelaskan bahwa self-efficacy akademik berperan sebagai sumber daya psikologis yang penting dalam menghadapi stres akademik [23]. Penelitian tersebut menemukan bahwa self-efficacy mampu memediasi dan memoderasi pengaruh stres akademik terhadap performa akademik mahasiswa. Mahasiswa dengan self-efficacy yang tinggi lebih mampu mengendalikan tekanan akademik sehingga tetap dapat mempertahankan kinerja akademiknya [23].

Selain itu, penelitian Fatmana dan Ansyah dalam *Psikologia: Jurnal Psikologi* juga menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa [1]. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan dirinya lebih mampu mengontrol emosi, menyusun strategi penyelesaian masalah, serta lebih optimis ketika menghadapi berbagai kesulitan akademik. Sebaliknya, rendahnya self-efficacy menyebabkan mahasiswa lebih mudah mengalami kecemasan, kehilangan motivasi, dan peningkatan stres akademik [1].

Koefisien korelasi sebesar -0,915 pada penelitian ini menunjukkan hubungan yang sangat kuat, bahkan lebih tinggi dibandingkan beberapa penelitian terdahulu. Hal ini mengindikasikan bahwa self-efficacy memiliki peran yang sangat besar terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Rumah Sakit dr. Soepraoen Malang. Mahasiswa yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih siap menghadapi revisi skripsi, mampu mengatasi kesulitan penelitian, serta tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan selama proses penyusunan skripsi.

Menurut peneliti, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan self-efficacy perlu menjadi perhatian institusi pendidikan. Upaya seperti bimbingan akademik yang berkesinambungan, pemberian umpan balik yang konstruktif, pendampingan psikologis, serta

pelatihan manajemen stres dapat meningkatkan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya. Dengan meningkatnya self-efficacy, mahasiswa diharapkan mampu menghadapi tuntutan akademik secara lebih adaptif sehingga tingkat stres akademik dapat ditekan dan penyelesaian skripsi dapat berlangsung secara lebih optimal.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 42,4% mahasiswa S1 Keperawatan tingkat akhir di Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Rumah Sakit dr. Soepraoen Malang memiliki self-efficacy rendah, sedangkan 77,1% mengalami stres akademik tinggi. Hasil uji Spearman Rank menunjukkan terdapat hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan antara self-efficacy dengan tingkat stres akademik ($r = -0,915$; $p = 0,000$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi self-efficacy mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami selama proses penyusunan skripsi. Self-efficacy merupakan faktor penting yang berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik sehingga perlu ditingkatkan untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Institusi pendidikan diharapkan mengembangkan program yang dapat meningkatkan self-efficacy mahasiswa, seperti pendampingan akademik, konseling, pelatihan manajemen stres, dan penguatan keterampilan penyelesaian masalah selama penyusunan skripsi. Dosen pembimbing diharapkan memberikan bimbingan yang terjadwal, umpan balik yang konstruktif, serta dukungan psikologis untuk meningkatkan keyakinan diri mahasiswa. Penelitian selanjutnya disarankan mengkaji faktor lain yang berhubungan dengan stres akademik, seperti dukungan sosial, strategi koping, resiliensi, kecerdasan emosional, dan prokrastinasi akademik dengan desain penelitian yang lebih beragam.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Fatmana AC, Ansyah EH. Hubungan Antara Self Efficacy dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Psikologia: Jurnal Psikologi*. 2024;11(1).
- [2] Sarfika R, dkk. Hubungan Self-Efficacy dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Profesi Ners. 2023.
- [3] Mohamed M, dkk. Academic Stress Among Final Year Nursing Students. 2024.
- [4] Bandura A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman; 1997.
- [5] Pangemanan VO, dkk. Hubungan Self-Efficacy dengan Stres Akademik pada Mahasiswa S1 Biologi FMIPA Universitas Pattimura dalam Proses Penyusunan Skripsi. *Jurnal Anestesi*. 2024;2(3):31–38.
- [6] World Health Organization. Adolescent Mental Health. Geneva: WHO; 2025.
- [7] Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS). Laporan Nasional Kesehatan Mental Remaja Indonesia. Jakarta; 2022.
- [8] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI; 2024.
- [9] Sari DAM, Rahayu D. Peran Efikasi Diri terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2022;10(4):741–751.
- [10] Irfan A, Choeroni, Muchtar A. Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa Magister Pendidikan Agama Islam di Universitas Islam Sultan Agung. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*. 2025;2(3):69–77.

- [11] Dini MP, Fitryasari R, Asmoro CP. The Relationship Between Self Efficacy and Academic Workloads with Stress of Nursing Internship: Literature Review. *Psychiatry Nursing Journal*. 2020;2(2):58–64. <https://doi.org/10.20473/pnj.v2i2.22269>
- [12] Firdausi N, dkk. Hubungan Self-Efficacy dan Dukungan Sosial dengan Burnout Akademik pada Mahasiswa Keperawatan. 2023.
- [13] Slovin E. *Slovin Formula for Sample Size Determination*. 1960.
- [14] Schwarzer R, Jerusalem M. *General Self-Efficacy Scale (GSES)*. Berlin: Freie Universität Berlin; 1995.
- [15] Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983;24(4):385–396.
- [16] Ghozali I. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro; 2021.
- [17] Indriana NHS, Puspita A, Silalahi DMD. Stres Akademik dan Self-Efficacy Mahasiswa Keperawatan STIKES Eka Harap. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 2025;6(4). <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i4.51354>
- [18] Harefa EY, Simamora E, Hia GTE, Silitonga E. Gambaran Efikasi Diri Mahasiswa Keperawatan di Indonesia. *Jurnal Keperawatan Cikini*. 2023;4(1):6–14.
- [19] Gadzella BM. *Student-Life Stress Inventory*. Commerce: Texas A&M University; 1991.
- [20] Barus M, Saragih H, Bakara JK. Self-Efficacy Berhubungan dengan Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Tahun 2021. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*. 2022;5(1):68–76. <https://doi.org/10.51544/keperawatan.v5i1.3067>
- [21] Sagita DD, Daharnis, Syahniar. Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*. 2017;1(2):43–52. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- [22] Padila SR. Self Efficacy dan Grit Terhadap Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Studia Insania*. 2024;12(2):151–164. <https://doi.org/10.18592/jsi.v12i2.13434>
- [23] Daud M, Siswanti DN, Nugraha DY, Surijah EA. How Do Grit and Academic Stress Influence Academic Performance? The Role of Academic Self-Efficacy as a Mediator and Moderator Variable. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*. 2024;9(2):233–252. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v9i2.22692>