

## Hubungan antara *Self Efficacy* dengan Tingkat Stres Mahasiswa Baru FKIK Universitas Warmadewa Angkatan 2020

Putu Ayu Pradnya Paramita<sup>1</sup>, Sagung Putri Permana Lestari Murdhana Putere<sup>2</sup>, Komang Trisna Sumadewi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

<sup>2</sup>Bagian Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

<sup>3</sup>Bagian Anatomi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

Email<sup>1</sup>: [ggekayuu@gmail.com](mailto:ggekayuu@gmail.com)

### Abstrak

Stres merupakan permasalahan mental yang banyak dialami anak-anak, remaja, ataupun dewasa. Dalam Riskesdas (2018) tercatat sebanyak 9,8% penduduk Indonesia usia  $\geq 15$  tahun dengan permasalahan emosional seperti stres. Mahasiswa baru akan menghadapi berbagai kesulitan karena adanya perbedaan situasi pembelajaran dari sebelumnya. Hal ini dapat memengaruhi kondisi mental mahasiswa yang salah satunya ditandai dengan adanya stres sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari atau memunculkan keinginan untuk bunuh diri. *Self-efficacy* menjadi sebuah faktor internal yang dapat berpengaruh pada tingkat stres. Dengan *self-efficacy* tinggi maka tingkat stres yang dimiliki akan rendah. Kajian ini bertujuan untuk memahami adanya kaitan antara *self-efficacy* dengan tingkat stres mahasiswa baru. Kajian menggunakan metode observasional analitik dengan model kajian *cross sectional*. Alat ukur yang dipergunakan ialah kuesioner DASS-42 (menilai tingkat stress) dan kuesioner GSES (mengukur *self-efficacy*). Sampel yang digunakan sebanyak 100 orang mahasiswa baru FKIK Universitas Warmadewa angkatan 2020 yang dipilih mempergunakan *simple random sampling*. Data yang dikumpulkan dianalisa mempergunakan aplikasi SPSS dengan uji hipotesis uji *Spearman rank correlation* sebagai analisis bivariat memperlihatkan adanya dampak negatif yang signifikan diantara *self-efficacy* daripada tingkat stres ( $r = -0,620$  dan nilai  $p = 0,000$ ) dan uji *Chi square* menunjukkan bahwa *self-efficacy* yang rendah memiliki risiko 18,857 kali mengalami stres dibandingkan dengan *self-efficacy* tinggi (95% CI= 2.413 – 146.727 dan nilai  $p=0,000$ )

**Kata kunci:** tingkat stres, *self-efficacy*

### Abstract

[The Relationship between Self Efficacy and Stress Levels in New Students of the Faculty of Medicine and Health Sciences, Warmadewa University Class of 2020]

Stress is a psychological problem that many children, adolescents and adults encounter. In Riskesdas (2018), 9.8% of the 15-year-old Indonesian population has emotional problems such as stress. Freshmen will face various difficulties due to different learning situations from the past. This will affect the psychological status of students, one of which is characterized by stress, which interferes with daily activities or leads to suicidal ideation. *Self-efficacy* is an internal factor that affects the level of stress. When *self-efficacy* is high, stress levels are low. The purpose of this study is to understand the relationship between *self-efficacy* and freshmen's stress level. This study is an analytical observational study using a cross-sectional study model. The measurement tools used are the DASS-42 questionnaire to assess stress levels and the GSES questionnaire to measure *self-efficacy*. The sample used was a 2020 batch of 100 new FKIK University Warmadewa students, who were selected using simple random sampling. The collected data is analyzed using the SPSS application. The hypothesis test used is Spearman rank correlation test as a bivariate analysis, which shows that there is a significant negative effect between *self-efficacy* and stress level ( $r = -0.620$  and  $p\text{-value} = 0.000$ ) The chi-square test showed that compared with high *self-efficacy*, the risk of experiencing stress with low *self-efficacy* was 18.857 times higher (95% CI = 2,413 – 146,727 and  $p\text{-value} = 0.000$ ).

**Keywords:** stress level, *self-efficacy*

## PENDAHULUAN

Kejadian stres di Indonesia berdasarkan data Riskesdas 2018 pada penduduk  $\geq 15$  tahun sebesar 9,8%.<sup>1</sup> Mahasiswa baru umumnya berusia 18-21 tahun tak luput dapat mengalami stres, bahkan pada penelitian sebelumnya ditemukan 6,9% mahasiswa dengan usia 18-30 tahun mempunyai niat melakukan bunuh diri dikarenakan stres tersebut.<sup>2</sup> Stres mahasiswa baru diakibatkan oleh tekanan dalam masa transisi menjalani perkuliahan yang berbeda dengan masa sekolah, seperti sistem kredit semester, *culture shock*, dan aturan kedisiplinan mengenai pembuatan tugas yang lebih ketat.<sup>3</sup> Apalagi pada mahasiswa fakultas kedokteran memiliki masa pembelajaran yang lebih lama dari fakultas lainnya atau *long life learning*.<sup>3</sup>

Kata stres berasal dari kata *strictus* yang artinya kesulitan, kesengsaraan, dan penderitaan.<sup>4</sup> Stres merupakan respon tubuh akibat rangsangan atau *stressor* yang memengaruhi keseimbangan fisiologis tubuh hingga menyebabkan gangguan.<sup>5</sup> Stres diperlukan sebagai sistem alarm untuk memotivasi seseorang dalam menyelesaikan pekerjaan.<sup>6</sup> Stres ini bersifat positif yang disebut dengan *eustress*.<sup>6</sup> Sementara, apabila stres berlangsung lama dan tidak dikendalikan dapat merusak hubungan dengan orang sekitar serta mengganggu kinerja dan kesehatan.<sup>6</sup> Stres ini bersifat negatif yang disebut dengan *distress*.<sup>6</sup>

Faktor internal yang dapat mempengaruhi tingkat stres yaitu jenis kelamin, *self-efficacy*, dan kondisi fisik yang kurang bagus akibat kurang beristirahat.<sup>7</sup> Faktor eksternal yang mempengaruhi stres yaitu keluarga, sosial, dan lingkungannya.<sup>7</sup>

Berdasarkan penelitian sebelumnya, ditemukan *self-efficacy* memiliki hubungan signifikan dengan tingkat stres pada mahasiswa di Yogyakarta bernilai  $r = -0,647$  serta nilai  $p = 0,000$ .<sup>8</sup> *Self efficacy* ialah rasa yakin dalam diri seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya guna mencapai

hasil yang diinginkan.<sup>9</sup> Fungsi *self-efficacy* akan mempengaruhi kognitif dan menjadi selektif dalam memilih pencapaian, memberi motivasi diri, serta mengontrol emosi.<sup>10</sup> Sehingga berbagai kesulitan dapat terasa lebih mudah dan dicapai dengan maksimal.<sup>10</sup>

Namun penelitian lainnya tidak menemukan adanya dampak signifikan antara *self-efficacy* pada tingkat stres mahasiswa baru di Mexico.<sup>11</sup> Berdasarkan perbedaan temuan tersebut, penyusunan kajian ini bermaksud memberikan laporan hasil kajian tentang hubungan *self-efficacy* dengan tingkat stres mahasiswa baru.

## METODE

Rancangan kajian ini menggunakan *cross sectional* yang melibatkan 100 sampel dari mahasiswa baru FKIK Universitas Warmadewa angkatan 2020 yang dipilih berdasarkan *simple random sampling*. Data diambil melalui kuesioner DASS-42 guna menilai tingkat stres dan GSES guna menilai *self-efficacy*. Analisis bivariat menggunakan *Spearman rank correlation* pada variabel *self-efficacy* dan variabel perancu kondisi fisik, *independent t-test* pada variabel perancu jenis kelamin dan tempat tinggal, serta *Chi square* untuk mengetahui pengaruh faktor risiko tingkat stres.

## HASIL

### Karakteristik Sampel

Dari 100 orang sampel, mayoritas berusia 18 tahun yaitu 53 (53%) orang, berjenis kelamin perempuan 58 (58%) orang dan 90 (90%) orang tinggal dirumah bersama orang tua. Kondisi fisik diukur berdasarkan frekuensi begadang yang dilakukan responden lalu didapatkan mayoritas responden sering melakukan begadang yaitu 60 (60%) orang (Tabel 1).

Tabel 1 Sebaran Karakteristik Sampel

No	Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	Pria	58	58
	Wanita	42	42
2	Umur		
	18 Tahun	53	53
	19 Tahun	43	43
	20 Tahun	4	4
3	Tempat Tinggal		
	Kos	10	10
	Rumah	90	90
4	Begadang		
	Jarang	24	24
	Sering	60	60
	Setiap Hari	16	16
5	<i>Self Efficacy</i>		
	Tinggi	75	75
	Rendah	25	25
6	Tingkat Stres		
	Normal	33	33
	Ringan	17	17
	Sedang	32	32
	Berat	15	15
	Sangat Berat	3	3

Mayoritas sampel memiliki *self-efficacy* yang tinggi yaitu 75 (75%) orang dan tingkat stres normal sebanyak 33 (33%) orang (Tabel 1).

### Hubungan *Self Efficacy* dengan Tingkat Stres

Hasil analisis menunjukkan hubungan signifikan arah negatif antara *self-efficacy* dengan tingkat stres, bernilai ko-relasi  $r = -0,620$  serta bernilai  $p = 0,000$ . Semakin tinggi *self-efficacy* mahasiswa baru sehingga makin rendah tingkat stres (Tabel 2).

Tabel 2 Hasil Uji *Spearman Rank Correlation*

No	Variabel	Nilai r	Nilai p
1	<i>Self-Efficacy</i> dengan Tingkat stres	-0,620	0,000
2	Kondisi Fisik dengan Tingkat stres	-0,309	0,002

### Hubungan Kondisi Fisik dengan Tingkat Stres

Kondisi fisik yang buruk dinilai dengan semakin seringnya mahasiswa baru begadang. Ditemukan hubungan arah negatif yang signifikan antara keadaan fisik dengan tingkat stres, bernilai  $r = -0,309$  serta bernilai  $p = 0,002$ . Semakin sering begadang atau semakin buruk kondisi fisik maka semakin tinggi tingkat stres mahasiswa baru (Tabel 2).

### Perbedaan Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil pengujian *Independent t-test* memperlihatkan tidak terdapat perbedaan tingkat stres mahasiswa baru berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, bernilai  $p = 0,112$  (Tabel 3).

Tabel 3 Perbedaan Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Kelamin dan Tempat Tinggal

No	Variabel	Nilai p
1	Jenis Kelamin	
	Pria	0,112
	Wanita	
2	Tempat Tinggal	
	Kos	0,950
	Rumah	

Tabel 4 Pengaruh *Self Efficacy* dan Kondisi Fisik Terhadap Tingkat Stres

No	Variabel	Tingkat Stres				Jumlah		Nilai p	OR
		Stres		Tidak Stres		n	%		
		n	%	n	%				
1	<i>Self-efficacy</i>								
	Rendah	24	24	1	1	25	100	0,000	18,857
	Tinggi	42	42	33	33	75	100		
2	Kondisi Fisik							0,036	0,367
	Baik	11	11	12	12	23	100		
	Buruk	55	55	22	22	77	100		

### Perbedaan Tingkat Stres Menurut Tempat Tinggal

Tidak terdapat ketidaksamaan tingkat stres mahasiswa baru yang tinggal di kos tanpa orang tua dengan mahasiswa baru yang menetap di rumah dengan orangtua pada hasil *independent t-test* dengan nilai  $p=0,950$  (Tabel 3).

### Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap Tingkat Stres

Mahasiswa baru tidak stres apabila memiliki skor kuesioner 0-14 dan stres apabila memiliki skor 15-42. Hasil uji *Chi square* ditemukan terdapatnya dampak signifikan antara *self-efficacy* dengan tingkat stres, bernilai  $p=0,000$  dan  $OR=18,857$  (tabel 4).

### Pengaruh Kondisi Fisik Terhadap Tingkat Stres

Mahasiswa baru yang jarang begadang dimasukkan ke kelompok kondisi fisik baik dan mahasiswa baru yang sering dan setiap hari begadang dimasukkan ke kelompok kondisi fisik buruk. Hasil uji *Chi square* ditemukan terdapatnya dampak signifikan antara kondisi fisik dengan tingkat stres, dengan nilai  $p=0,036$  dan  $OR=0,367$  (tabel 4).

## PEMBAHASAN

Stres adalah respon seseorang saat mendapatkan tekanan dari luar maupun dalam yang dapat dialami semua orang, termasuk mahasiswa baru.<sup>12</sup> Pada penelitian ini sebesar 33% mahasiswa dengan tingkat

stres normal, 32% mahasiswa pada tingkat stres sedang, 17% mahasiswa pada tingkat stres ringan, 15% mahasiswa pada tingkat stres berat, dan 3% mahasiswa dengan tingkat stres sangat berat. Stres pada mahasiswa baru terjadi karena mengalami perubahan besar dalam hidupnya yaitu dari siswa senior SMA menjadi mahasiswa baru perguruan tinggi dengan sistem pembelajaran yang berbeda.<sup>13</sup>

Tidak ditemukan perbedaan tingkat stres pada mahasiswa baru laki-laki dan perempuan (nilai  $p=0,112$ ). Kondisi tersebut selaras dengan kajian yang diterapkan pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan di Malang dengan nilai  $p=0,930$ .<sup>14</sup> Dalam jumlah *stressor* yang sedikit, mampu mengaktifkan HPA axis hingga menghasilkan hormon kortisol, estrogen, dan oksitosin sebagai hormon stres.<sup>15</sup> Tidak hanya jumlah *stressor*, pengaktifan HPA axis juga dipengaruhi pola dan intensitas *stressor* yang tinggi.<sup>16</sup> Karakteristik pola dan intensitas *stressor* atau kewajiban mahasiswa baru perempuan dan laki-laki adalah sama sehingga tidak adanya perbedaan tingkat stres.<sup>16</sup>

Penelitian ini tidak menemukan adanya yang berbeda dari level stres pada mahasiswa/i baru yang tinggal Bersama orang tua dengan tanpa orang tua (nilai  $p=0,950$ ). Kondisi tersebut selaras dengan kajian yang diterapkan pada mahasiswa STIKES bahwa tidak terdapatnya kaitan antara tempat tinggal dengan tingkat stres (nilai  $p=0,116$ ).<sup>17</sup> Saat di rumah mahasiswa baru akan mendapatkan dukungan

dari orang tua, namun tak menutup kemungkinan mahasiswa juga mendapatkan tekanan dari orang tua yang menuntut agar nilainya bagus.<sup>7</sup> Sehingga tergantung cara mahasiswa baru mempersepsikan *stressor* tersebut.<sup>18</sup>

Kondisi fisik mempunyai kaitan yang signifikan pada tingkat stres (nilai  $p=0,002$ ). Kondisi ini selaras dengan kajian pada mahasiswa fakultas kedokteran di Bali bernilai  $p=0,000$ .<sup>19</sup> Pada penelitian ini juga ditemukan mahasiswa baru dengan kondisi fisik buruk 0,367 kali berisiko mengalami stres. Kondisi fisik buruk menyebabkan turunnya konsentrasi sehingga menimbulkan kesulitan dalam proses pembelajaran, jika tidak ditangani akan menyebabkan stres.<sup>20</sup>

Faktor *self-efficacy* mempunyai hubungan yang signifikan dengan tingkat stres (bernilai  $p=0,000$ ). Kondisi tersebut selaras dengan kajian pada mahasiswa fakultas kedokteran di Kalimantan (nilai  $p=0,000$ ).<sup>21</sup> Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* rendah memiliki risiko 18,857 kali mengalami stres. Hasil tersebut menunjukkan *self-efficacy* mempunyai pengaruh yang lebih besar dibanding dengan kondisi fisik.

Prinsip pembelajaran mahasiswa fakultas kedokteran adalah *student center learning* dengan kurikulum berbasis kompetensi.<sup>22</sup> Mahasiswa baru akan mendapatkan tekanan karena harus beradaptasi dengan pembelajaran tersebut dalam waktu yang singkat.<sup>22</sup> *Self efficacy* mampu mempengaruhi keberhasilan strategi manajemen stres pada mahasiswa baru dengan pembelajaran kurikulum berbasis kompetensi.<sup>23</sup>

Terdapat 3 faktor *self-efficacy* yakni *level* (tingkatan kesulitan tugas), *generality* (luas cakupan konteks tugas), dan *strength* (kekuatan keyakinan) yang membantu orang menjadi lebih tenang mengerjakan tugas ketika telah memiliki *self-efficacy*, sehingga menekan timbulnya stres.<sup>24</sup> Mahasiswa baru yang mengalami stres dapat memunculkan emosi negatif seperti cemas,

takut, dan bingung dalam menghadapi tuntutan perkuliahan.<sup>5</sup> Peran *self-efficacy* mampu memberikan nilai-nilai positif dalam diri sehingga tugas menjadi lebih ringan dan terselesaikan dengan maksimal.<sup>25</sup>

## SIMPULAN

Sesuai hasil kajian yang dijalankan bisa diambil kesimpulan yakni ada hubungan yang signifikan diantara *self-efficacy* dengan tingkat stres mahasiswa baru FKIK Universitas Warmadewa angkatan 2020.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada dosen dan mahasiswa/i baru Fakultas Kedokteran serta Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa Tahun masuk 2020 yang telah sukarela mendukung penelitian ini sebagai responden.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Riskesdas K. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). J Phys A Math Theor [Internet]. 2018;44(8):1–200.
2. Peltzer K, Yi S, Pengpid S. Suicidal Behaviors and Associated Factors among University Students in Six Countries in the Association of Southeast Asian Nations (ASEAN). Asian J Psychiatri [Internet]. 2017;26(2017):32–8.
3. Rahmayani R.D, Liza RG, & Syah N.A. Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. J Kesehatan Andalas. 2019;8(1):103.
4. Aryani F. Stres Belajar, Suatu Pendekatan Intervensi Konseling. 2016;20(1):20-50.
5. Lumba, G. N. T. Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. Buletin Psikologi. 2016;24(1):1-10.
6. Atziza R. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres da-

- lam Pendidikan Kedokteran Factors Influence Stress Incidence in Medical School. *J Agromed Unila*. 2015;2(3):1–4.
7. Sutjiato M, Tucunan G.T. Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jikmu*. 2015;5(1):30–42.
  8. Susilowati R. Hubungan Stress Dengan Efikasi Diri Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta. *J Ris Bimbing dan Konseling*. 2019;5(5):391–401.
  9. Sunaryo Y. Pengukuran Self-Efficacy Siswa dalam Pembelajaran Matematika Di MTS N 2 Ciamis. *Teorema*. 2017;1(2):39.
  10. Permana H, Harahap F, Astuti B. Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian pada Siswa Kelas IX Di MTS Al Hikmah Brebes. *Hisbah J Bimbing Konseling dan Dakwah Islam*. 2017;13(2):51–68.
  11. Fernando L, Jacquez H. The Evolution of Academic Self-Efficacy and Academic Stress on the University Students in Mexico. 2016;4(7):556–62.
  12. Mulya H, Indrawati E. Hubungan antara Motivasi Berprestasi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*. 2016;5(2):296–302.
  13. Sasmita I, Rustika I.M. Peran Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *J Psikol Udayana*. 2015;2(2):280–9.
  14. Hafifah N, Widiani E, Rahayu W.H. Perbedaan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nurs News (Meriden)*. 2017;2:220–9.
  15. Pardamean E, Lazuardi MJ. The Relationship Between Gender and Psychological Stress in Grade 11 Science Students at a High School in Tangerang [Hubungan Jenis Kelamin dengan Stres Psikologis pada Siswa-Siswi Kelas XI Jurusan IPA di SMA X Tangerang]. *Nurs Curr J Keperawatan*. 2019;7(1):68.
  16. Suwartika I, Nurdin A, Ruhmadi E. Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Soedirman J Nursing* [Internet]. 2014;9(3):173–89.
  17. Hamzah B, Hamzah R, Kuliab B, Akademik S. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa. 2020;4(2):59–67.
  18. Purwanti D, Nurhayati M. Pengaruh Iklim Organisasi dan Tipe Kepribadian Terhadap Stres Kerja dan Perilaku Kewargaan (Studi pada Karyawan Klinik Laboratorium Prodia Cabang Menteng, Jakarta). *J Manaj*. 2017;20(2):293.
  19. Hendi Aryadi IP, Andra Y, Dewi D, Eka K, Sudira PG. Korelasi Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Depresi, Cemas, dan Stres Mahasiswa Kedokteran Universitas Udayana Bali. *Callosum Neurol*. 2018;1(1):20–31.
  20. Fatmawati. Hubungan Antara Kejenuhan Belajar dengan Stres Akademik. *Psikoborneo*. 2018;6(4):704–12.
  21. Afnan. Hubungan Efikasi Diri dengan Stress pada Mahasiswa yang Berada dalam Fase Quarter Life Crisis. *J Kognisia*. 2020;3(1):23–9.
  22. Legiran, Azis MZ, Bellinawati N.

- Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa. *J Kedokteran dan Kesehatan*. 2015;2(2):197–202.
23. Maulya E, Asniar. Self-Efficacy, Strategi Koping, dan Stres Mahasiswa Kurikulum Berbasis Kompetensi. *J Ilmu Mahasiswa Fakultas Keperawatan [Internet]*. 2017;2(3):1–8.
24. Putra AH, Ahmad R. Improving Academic Self Efficacy in Reducing First Year Student Academic Stress. *J Neo Konseling*. 2020;2(2):1–9.
25. Agung G, Budiani MS. Hubungan antara Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy Dengan Tingkat Stres. *Hub Antara Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy dengan Tingkat Sres*. 2013;1(2):6.