

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN EFIKASI DIRI
MAHASISWA SEMESTER AKHIR S1 KEPERAWATAN REGULER
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
WIYATA HUSADA SAMARINDA**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIYATA HUSADA
SAMARINDA
2019**

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN EFIKASI DIRI
MAHASISWA SEMESTER AKHIR S1 KEPERAWATAN REGULER
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
WIYATA HUSADA SAMARINDA**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan
(S.Kep) Pada Program Studi S.1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Wiyata Husada Samarinda



Oleh :

NIRWANA. B

NIM : B21741319501

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIYATA HUSADA
SAMARINDA
2019**

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nirwana. B
NIM : B21741319501
Program Studi : Ilmu Keperawatan S1 Keperawatan STIKES
Wiyata Husada Samarinda
Judul Penelitian : Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan
Efikasi Diri Mahasiswa Semester Akhir S1
Keperawatan Reguler Sekolah Tinggi Ilmu
Kesehatan Wiyata Husada Samarinda

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Samarinda, Agustus 2019
Yang membuat pernyataan,

Nirwana. B
B21741319501

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN EFIKASI DIRI
MAHASISWA SEMESTER AKHIR S1 KEPERAWATAN
REGULER SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
WIYATA HUSADA SAMARINDA

SKRIPSI

Disusun Oleh:

NIRWANA. B

NIM. B21741319501

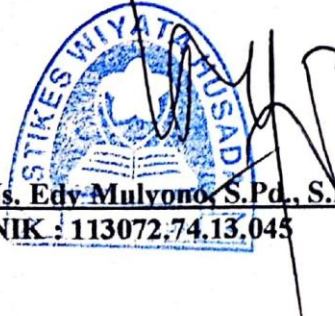
Telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada Tanggal 30 Juli 2019

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

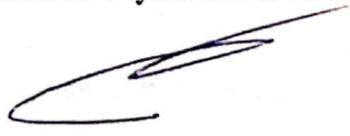
1. Ns. Linda Dwi Novial Fitri, S.Kep., M.Kep. Sp.Kep.Jiwa
NIP. 19731103.199503.2.004 (.....*Y. Indu*.....)
2. Ns. Kiki Hardiansyah Safitri, S.Kep., M.Kep. Sp.Kep.MB
NIK. 113072.88.16.088 (.....*Kiki*.....)
3. Ns. Desy Ayu Wardani, S.Kep., M.Kep. Sp.Kep.Mat
NIK. 113072.90.15.079 (.....*Desy*.....)
4. Ns. Aries Abivoga, S.Kep., M.Kep
NIK. 113072.86.18.128 (.....*489*.....)

Mengetahui,

Ketua
STIKES Wiyata Husada Samarinda


Ns. Edy Mulyono, S.Pd., S.Kep., M.Kep
NIK : 113072.74.13.045

Ketua Program Studi
Ilmu Keperawatan
STIKES Wiyata Husada Samarinda


Ns. Rusdi, S.Kep., M.Kep
NIK : 113072.86.14.071

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Efikasi Diri Mahasiswa Akhir S1 Keperawatan Reguler Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda”.

Penyusunan skripsi merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan program pendidikan Ilmu Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda. Dalam penyusunan proposal ini, penulis banyak mengalami hambatan dan kesulitan, namun berkat bimbingan, pengarahan dan bantuan berbagai pihak akhirnya proposal ini dapat diselesaikan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak H. Mujito Hadi, MM selaku Ketua Yayasan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda.
2. Bapak Ns. Edy Mulyono, S.Pd., S.Kep., M.Kep selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda.
3. Bapak Ns. Rusdi, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda.
4. Ibu Ns. Desy Ayu Wardani, M.Kep, Sp.Kep.Mat selaku dosen Pembimbing I dan Penguji III yang berkenan memberikan bimbingan dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Ns. Aries Abiyoga, S.kep., M.Kep selaku dosen Pembimbing II yang berkenan memberikan bimbingan dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Ns. Linda Dwi Novial Fitri, M,Kep, Sp.Kep.Jiwa selaku Penguji I yang berkenan memberikan saran dalam perbaikan skripsi ini.
7. Ibu Ns. Kiki Hardiansyah, M,Kep, Sp,Kep.MB selaku Penguji II yang berkenan memberikan saran dalam perbaikan skripsi ini.

8. drg. Musafira Akil Ali, MARS selaku direktur RSUD. Aji Batara Agung Dewa Sakti Samboja atas kesempatan yang telah diberikan untuk memberikan izin tempat penelitian.
9. Dosen dan Staf Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda yang telah mendidik dan memberikan ilmu serta membimbing penulis selama diperkuliahan.
10. Keluarga yang telah banyak memberikan motivasi, dukungan moril maupun materil yang tak ternilai harganya serta do'a dan kasih sayangnya selama ini kepada penulis.
11. Seluruh rekan-rekan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda yang telah memberikan bantuan, dukungan dan saran serta kritiknya dalam penulisan skripsi ini.
12. Kepada semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah banyak membantu memberi pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang telah diberikan. Demi kesempurnaan skripsi ini penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun, guna perbaikan selanjutnya. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini berguna dan bermanfaat bagi kita semua dan dapat dijadikan saran untuk menambah wawasan, khususnya dalam ilmu keperawatan.

Samarinda, Agustus 2019

Penulis

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nirwana. B

NIM : B21741319501

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Dengan ini menyetujui dan memberikan hak kepada STIKES Wiyata Husada Samarinda atas skripsi saya yang berjudul:

”Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Efikasi Diri Mahasiswa Semester Akhir S1 Keperawatan Reguler Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda”.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak ini, STIKES Wiyata Husada Samarinda berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Samboja, Agustus 2019

Yang Menyatakan,

Materai
6000

Nirwana. B

NIM: B21741319501

ABSTRAK

Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Efikasi Diri Mahasiswa Semester Akhir S1 Keperawatan Reguler Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda

Nirwana. B¹, Desy Ayu Wardani², Aries Abiyoga³

Latar Belakang: Mahasiswa dapat mengalami stres dalam menjalankan kegiatan perkuliahan, tingkat stres yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir berdampak pada tinggi rendahnya efikasi diri yang dimiliki mahasiswa. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan efikasi diri mahasiswa semester akhir S1 keperawatan reguler sekolah tinggi ilmu kesehatan wiyata husada Samarinda. **Metode:** Penelitian deskriptif analitik tidak berpasangan dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 68 responden dengan teknik *consecutive sampling* dengan kriteria inklusi mahasiswa S1 keperawatan yang sedang menyusun skripsi bulan Mei-Juli 2019. Dengan menggunakan kuesioner DASS untuk tingkat stres dan GSE untuk efikasi diri. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan efikasi diri dengan nilai $p \text{ value} = 0,046 (< \alpha 0,05)$. **Simpulan:** Ada hubungan antara tingkat stres dengan efikasi diri mahasiswa semester akhir S1 keperawatan reguler sekolah tinggi ilmu kesehatan wiyata husada Samarinda **Saran:** Bagi mahasiswa diharapkan dapat mengurangi tingkat stres akademik selama mengerjakan skripsi dengan meningkatkan efikasi diri dengan cara strategi coping, sehingga bisa menyelesaikan tugas akhir dengan semaksimal mungkin.

Kata Kunci : Tingkat Stres, Efikasi Diri

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Wiyata Husada Samarinda

² Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Wiyata Husada Samarinda

³ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Wiyata Husada Samarinda

ABSTRACT

Relationship Between Stress Level and Self-Efficacy of Students in the Final Semester Under Graduate Regular Program Nursing Study Program

Wiyata Husada Samarinda

Nirwana. B¹, Desy Ayu Wardani², Aries Abiyoga³

Background: Students can experience stress in carrying out lecture activities, the level of stress possessed by final year students has an impact on the level of self-efficacy students have. **Objective:** To find out the relationship between stress level and self-efficacy of the final semester students of S1 regular nursing in the health science high school Wiyata Husada Samarinda. **Method:** Descriptive analytic research is not paired with a cross sectional approach. The sample in this study amounted to 68 respondents with consecutive sampling techniques with inclusion criteria of undergraduate nursing students who were writing their thesis in May-July 2019. Using the DASS questionnaire for stress levels and GSE for self-efficacy. **Results:** The results showed a significant relationship between stress levels and self-efficacy with a p value = 0.046 ($<\alpha$ 0.05). **Conclusion:** There is a relationship between the level of stress with the self-efficacy of students in the final semester of regular nursing at the High School of Health Sciences Wiyata Husada Samarinda. as much as possible.

Keywords: Stress Level, Self Efficacy

¹ Student of Nursing Science Study Program, STIKES Wiyata Husada Samarinda

² Lecturer in Nursing Science Study Program, STIKES Wiyata Husada Samarinda

³ Lecturer in Nursing Science Study Program, STIKES Wiyata Husada Samarinda

DAFTAR ISI

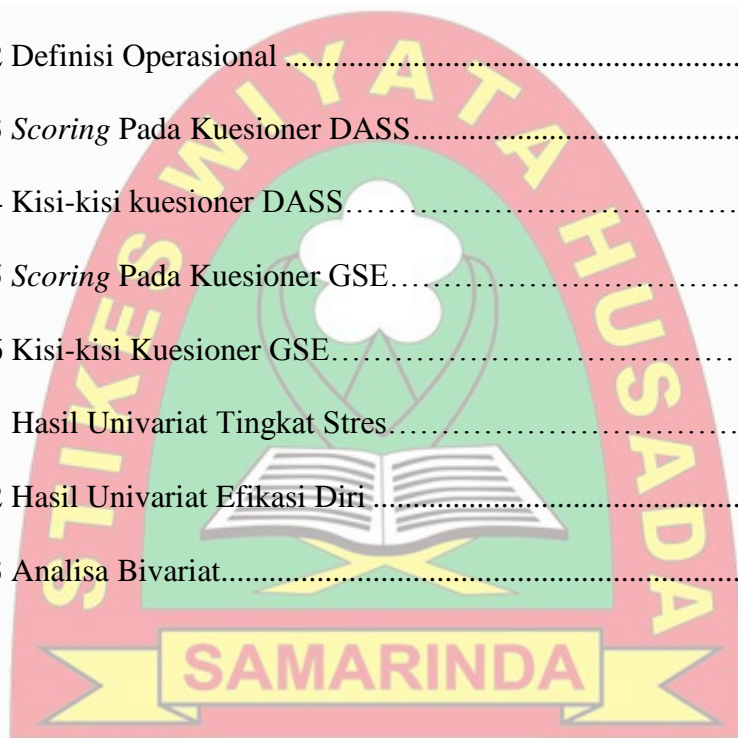
	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Penelitian Terkait	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Telaah Pustaka	9
1. Stres	9
2. Efikasi Diri	21
3. Teori Keperawatan Callista Roy	30
B. Kerangka Teori Penelitian	33
C. Kerangka Konsep Penelitian	34
D. Hipotesis	35
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	36
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel	36
D. Teknik Pengambilan Sampel	38
E. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	38
F. Sumber Data dan Instrumen Penelitian	39
G. Analisa Data	43
H. Etika Penelitian	46
I. Alur Penelitian	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	49
B. Pembahasan	52
C. Kesulitan Penelitian	59

BAB V	PENUTUP	
	A. Simpulan	60
	B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA		63
LAMPIRAN		



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Skor Penelitian DASS.....	20
Tabel 2.2 <i>Blue Print</i> DASS.....	20
Tabel 2.3 <i>Blue Print</i> Kuesioner GSE.....	29
Tabel 2.4 Kriteria Hasil GSE.....	30
Tabel 3.1 Perhitungan Sampel.....	37
Tabel 3.2 Definisi Operasional	39
Tabel 3.3 <i>Scoring</i> Pada Kuesioner DASS.....	41
Tabel 3.4 Kisi-kisi kuesioner DASS.....	41
Tabel 3.5 <i>Scoring</i> Pada Kuesioner GSE.....	42
Tabel 3.6 Kisi-kisi Kuesioner GSE.....	42
Table 4.1 Hasil Univariat Tingkat Stres.....	50
Tabel 4.2 Hasil Univariat Efikasi Diri.....	50
Tabel 4.3 Analisa Bivariat.....	51



DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Model Adaptasi Callysta Roy	31
Skema 2.2 Kerangka Teori Keperawatan	33
Skema 2.3 Kerangka Konsep Penelitian.....	34



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Daftar riwayat hidup

Lampiran 2 : Rencana kegiatan penyusunan tugas akhir

Lampiran 3 : Lembar penelitian

Lampiran 4 : Lembar persetujuan menjadi responden penelitian

Lampiran 5 : Instrumen penelitian

Lampiran 6 : Surat permohonan studi pendahuluan dan pengambilan data

Lampiran 7 : Jawaban permohonan studi pendahuluan dan pengambilan data

Lampiran 8 : Surat permohonan ijin penelitian

Lampiran 9 : Jawaban permohonan ijin penelitian

Lampiran 10 : Perhitungan jumlah sampel

Lampiran 11 : Kuesioner *Google Form*

Lampiran 12 : Hasil uji statistik

Lampiran 13 : Abstrak bahasa Inggris dari lembaga bahasa

Lampiran 14 : Dokumentasi kegiatan



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan seorang individu yang sedang menempuh pendidikan diperguruan tinggi yang dinilai memiliki tingkat intelegualitas yang baik serta cara berfikir yang cerdas dalam bertindak dan memiliki rasa keingintahuan yang tinggi, tidak jarang seseorang mahasiswa memiliki banyak kegiatan dalam kampus maupun luar kampus, banyaknya kegiatan tersebut mahasiswa dituntut dapat melaksanakan semua dengan sebaik mungkin dan untuk menyelesaikan pendidikan sebagai mahasiswa, seorang individu harus dapat menyelesaikan sebuah tugas akhir yang dinamakan skripsi (Widyastuti, 2012). Hal ini membuat mahasiswa mendapat tekanan lebih yang disebut stres.

Tahapan tertentu stres dapat menimpa siapa saja termasuk mahasiswa, mahasiswa adalah sekumpulan orang yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi (Susane, 2017). Mahasiswa dipersiapkan menjadi sumber daya manusia yang mampu menghadapi persaingan global, sehingga sampai saat ini mahasiswa masih menjadi tumpuan dan harapan bangsa. Sebagai syarat kelulusan pada mahasiswa tingkat akhir salah satunya mengerjakan tugas akhir yang sering disebut skripsi. Skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana pada akhir masa studinya berdasarkan hasil penelitian, atau kajian kepustakaan, atau pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama dan merupakan karya ilmiah yang ditulis yang berdasarkan hasil penelitian (Darmono & Hasan, 2002). Selama proses mengerjakan skripsi mahasiswa ditantang dan dilatih untuk melakukan serangkaian kegiatan yang bersifat ilmiah yang menguji suatu teori dan memecahkan suatu permasalahan dengan pola pikir yang kritis (*critical thinking*) (Subekti, 2009).

Raisya (2018) mengemukakan bahwa lebih dari 300.000 mahasiswa tingkat satu di lebih dari 5000 kampus yang telah di survei oleh UCLA

ditemukan bahwa saat ini terdapat lebih banyak mahasiswa tingkat satu atau mahasiswa baru yang mengalami stres dan depresi. Penelitian yang dilakukan Aungesti, *et al* (2015) tentang perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tingkat awal dengan mahasiswa tingkat akhir pada Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, menemukan bahwa dari 142 mahasiswa tingkat awal terdapat 39 mahasiswa (27,5%) mengalami stres ringan, 84 mahasiswa (59,2%) mengalami stres tingkat sedang, dan 19 mahasiswa (13,4%) mengalami stres tingkat berat, sedangkan pada 100 mahasiswa di tingkat akhir terdapat 45 responden (45%) mengalami stres ringan, 47 responden (47%) stres sedang, dan 8 responden (8%) stres berat.

Stres merupakan pengalaman pribadi, subyektif dan perorangan. Terdapat dua jenis stres diantaranya *eustres*, *distres*. Pada tingkat stres yang menghasilkan kinerja optimal, berperan baik dan berdampak positif serta konstruktif bagi individu, disebut *eustres*. Definisi lain pada stres yang bersifat buruk adalah stres yang merusak dan merugikan bagi individu, yang kemudian disebut *distres*. Stres yang bersifat positif (*eustres*) dapat menjadikan mahasiswa bersemangat dalam menulis skripsi, termotivasi untuk mengerjakan skripsi yang lebih baik, dan termotivasi mempercepat pengerjaan skripsinya (Szabo *et al.* 2012).

Mahasiswa dapat mengalami stres dalam menjalankan kegiatan perkuliahan, tingkat stres yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir berdampak pada tinggi rendahnya efikasi diri yang dimiliki mahasiswa, dimana pada mahasiswa tingkat akhir yang memiliki efikasi diri dalam menyelesaikan tugas akhir akan lebih tekun dan giat dalam menyelesaikan tugasnya dan biasanya mahasiswa tersebut memiliki tingkat stres yang rendah, lain halnya pada mahasiswa yang kurang memiliki efikasi diri dalam menyelesaikan tugas akhir akan mengalami banyak hambatan dan berakibat pada penundaan dalam menyelesaikan tugas akhir dan biasanya mahasiswa tersebut memiliki tingkat stres yang tinggi. Hal ini didukung oleh fenomena yang terjadi pada mahasiswa semester akhir S1 keperawatan reguler sekolah tinggi ilmu kesehatan Wiyata Husada Samarinda yang mengalami tekanan dalam menyelesaikan tugas akhir. Hasil observasi yang sedang mengerjakan skripsi

mengalami banyak permasalahan yang sama seperti kesulitan menemui dosen pembimbing, kesulitan dalam mencari referensi, adanya data yang hilang, jauhnya jarak tempuh untuk menemui dosen pembimbing. Pada dasarnya mahasiswa mampu mengatasi hambatan atau tekanan dalam permasalahan yang dihadapi saat mengerjakan skripsi namun kebanyakan mahasiswa cenderung takut akan ketidaksesuaian hasil yang diharapkan oleh mahasiswa itu sendiri. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa semester akhir S1 keperawatan regular sekolah tinggi ilmu kesehatan Wiyata Husada Samarinda dapat berkembang menjadi perasaan negatif yang menimbulkan ketegangan dan stres, kekhawatiran dan ragu-ragu tersebut akan menimbulkan persepsi ketidakmampuan untuk menyelesaikannya. Menurut Mulia (2016) Persepsi atau keyakinan akan ketidakmampuan diri ini berkaitan erat dengan tinggi rendahnya efikasi diri mahasiswa tersebut.

Upaya mahasiswa dalam menghadapi stres yaitu dengan Mekanisme coping mahasiswa, mahasiswa dalam kesehariannya memiliki banyak pekerjaan, tantangan dan tuntutan yang harus dijalankan, sehingga tidak jarang membuat mahasiswa stres di perkuliahan akan terasa sulit bagi mahasiswa apabila mereka tidak dapat menyesuaikan kondisi terhadap masalah tersebut, mahasiswa merasa tidak berdaya ketika harus berhadapan dengan situasi yang mereka hadapi ketika mengalami masalah yang dapat membuat mahasiswa cemas, stres dan bahkan menarik diri. Penilaian kognitif adalah istilah yang digunakan Lazarus untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam atau menantang dan keyakinan mereka apakah mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi sesuatu kejadian dengan efektif (Kartamuda, 2009).

Stres merupakan bentuk ketegangan dari fisik, psikis, emosi maupun mental (Rismalinda, 2017). Umumnya seseorang yang mengalami stres akan terganggu siklus kehidupannya merasakan ketidaknyamanan. Stres salah satu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan setiap orang, yang tidak dapat dihindari dan bersifat alami. Stres juga memberi dampak secara langsung kepada setiap orang yang berdampak terhadap fisik, psikologis,

intelektual, sosial, dan spiritual (Hans selye *et al.* 2011). Sulitnya membagi waktu antara kegiatan dikampus dan luar kampus membuat mahasiswa semester akhir S1 keperawatan regular sekolah tinggi ilmu kesehatan Wiyata Husada Samarinda mendapat tekanan lebih banyak selain dari pada skripsi yang menyebabkan menambahnya tingkat stres.

Permasalahan terhadap stres memiliki arti penting dalam kehidupan baik bagi individu maupun bagi organisasi, karena stres memiliki dampak positif maupun negatif, yang akan mempengaruhi kehidupan dan perkembangan individu atau organisasi yang bersangkutan. Stres memiliki resiko terhadap kesehatan ketika frekuensi terjadinya begitu sering, yang diperpanjang atau dikelola secara salah. *Outcomes negative* dari stres pada tingkatan perorangan telah banyak di dokumentasikan, dan termasuk sakit fisik dan mental, penurunan komitmen yang pada gilirannya berpengaruh pada menurunnya motivasi dan kinerja, produktivitas, dan ketidakhadiran karena sakit.

Bandura (1997) dalam Made (2017) mengatakan bahwa individu dengan efikasi diri tinggi akan menghubungkan kegagalan dengan usaha yang tidak cukup atau kurangnya pengetahuan. Efikasi diri tinggi akan mengembangkan kepribadian yang kuat pada diri individu sehingga seseorang tidak mudah terpengaruh pada situasi yang mengancam. Myers (1983) juga menjelaskan bahwa individu yang memiliki efikasi diri tinggi saat menyusun tugas akan lebih tekun dan memiliki tingkat stres rendah serta jarang merasa tertekan. Individu tersebut akan hidup secara lebih sehat. Lebih fokus dalam menyelesaikan tugasnya. Selanjutnya Bandura mengatakan bahwa individu dengan efikasi diri yang rendah akan memandang buruknya prestasi sebagai akibat kelemahan kecerdasan otak yang tidak mungkin diperbaiki lagi. Pandangan yang buruk ini membuat individu dengan efikasi diri yang rendah akan semakin kehilangan kepercayaan terhadap kapasitas dirinya, hal ini nantinya berakibat pada kesulitan saat menghadapi masalah-masalah yang ada.

Penelitian Warsito (2004) dalam Mar'atu (2015) mahasiswa yang memiliki efikasi diri akan memberikan seluruh kemampuan yang dimiliki

untuk mencapai yang diinginkan. Ketika menghadapi hal tersebut maka seseorang tidak akan mudah menyerah melainkan terus berusaha sampai berhasil. Bila terjadi kegagalan dianggap sebagai kurangnya usaha yang dilakukan, bukan sebagai ketidakmampuan. Begitu pula halnya pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa memungkinkan dirinya memiliki motivasi untuk bertindak dan berusaha untuk menyusun skripsi, sebaliknya apabila mahasiswa kurang memiliki efikasi diri maka kurang memiliki dorongan yang kuat dalam dirinya dalam menyusun skripsi dan mahasiswa tersebut tidak berusaha menyelesaikan masalah-masalah yang muncul dalam menyusun skripsi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa dibutuhkan efikasi diri untuk menangani tingkat stres yang dialami individu, dengan memiliki efikasi diri individu tidak akan rentan terhadap permasalahan yang dihadapi, sehingga tidak menimbulkan stres. Stres dapat menyebabkan tekanan dan gangguan emosi, namun di sisi lain stres dapat menjadi motivasi untuk belajar lebih kuat dan gigih demi mencapai keberhasilan.

Sedangkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap mahasiswa semester akhir S1 keperawatan regular sekolah tinggi ilmu kesehatan Wiyata Husada Samarinda dengan menggunakan lembar kuesioner DASS terhadap lima mahasiswa tingkat akhir. Hasil studi pendahuluan menunjukkan dua mahasiswa tidak stres, satu mahasiswa mengalami stres ringan dan dua mahasiswa mengalami stres berat, dan hasil kuesioner GSE menunjukkan satu mahasiswa memiliki efikasi diri rendah, tiga mahasiswa memiliki efikasi diri sedang dan satu mahasiswa memiliki efikasi diri tinggi.

Berdasarkan uraian diatas penulis melakukan penelitian lanjutan mengenai “Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Efikasi Diri Mahasiswa Semester Akhir S1 Keperawatan Regular Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda “.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah pada penelitian ini adalah; “Apakah Ada Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan

Efikasi Diri Mahasiswa Semester Akhir S1 Keperawatan Regular Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda “.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan efikasi diri mahasiswa semester akhir S1 keperawatan regular Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat stres mahasiswa
- b. Mengidentifikasi efikasi diri mahasiswa
- c. Menganalisis apakah ada hubungan antara tingkat stres dengan efikasi diri mahasiswa semester akhir S1 Keperawatan Reguler Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperkaya ilmu psikologi dalam bidang klinis dan psikologi kepribadian khusus dalam pembahasan efikasi diri dan stres.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada:

- a. Bagi Prodi Ilmu Keperawatan

Untuk mengetahui gambaran tentang hubungan antara tingkat stres dengan efikasi diri mahasiswa semester akhir S1 Keperawatan reguler Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda.

- b. Bagi Instansi Pendidikan dan Pelayanan Klinik

Diharapkan dapat menjadi referensi dalam rangka pengembangan dan penyelenggaraan program studi ilmu keperawatan

- c. Bagi Responden

Dapat menambah wawasan tentang efikasi diri, sehingga responden dapat mengatasi tingkat stres pada mahasiswa.

E. Penelitian Terkait

1. Penelitian oleh Mulia (2016) dengan judul hubungan antara *self efficacy* dengan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang. Sampel penelitian berjumlah 280 subjek, alat pengumpulan data berupa kuesioner *self efficacy* yang terdiri dari 25 item dan kuesioner stres yang terdiri dari 23 item. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ditolak yang berarti tidak ada hubungan antara *self efficacy* dengan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ($r=0,005$; $p=0,928>0,05$). Penelitian yang telah diuraikan diatas yaitu mengenai efikasi diri dengan stres mahasiswa. Demikian pula dengan penelitian yang akan peneliti lakukan meskipun dengan judul yang sama namun peneliti berfokus pada tingkat stres mahasiswa prodi S1 keperawatan. Perbedaanya adalah terdapat pada tempat penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Malang, sedangkan penelitian yang akan diteliti yaitu di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda. Jumlah responden dalam penelitian ini juga berbeda dengan penelitian yang saya lakukan yaitu sebanyak 68 responden. Penelitian menggunakan alat pengumpulan data berupa kuesioner *self efficacy* yang terdiri dari 25 item sedangkan penelitian yang akan saya lakukan menggunakan kuesioner GSE yang terdiri dari 13 item dan kuesioner stres pada penelitian ini terdiri dari 23 item, sedangkan penelitian yang akan saya lakukan menggunakan alat pengumpulan data berupa kuesioner DASS yang terdiri dari 14 item.
2. Penelitian oleh Siska (2011) dengan judul hubungan efikasi diri dengan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada mahasiswa UIN SUSKA Riau Pekanbaru. Sampel penelitian berjumlah 120 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *area sampling*. Hasil analisis data menunjukkan $r = -0,678$ ($p = 0,01$), artinya terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan stres mengerjakan skripsi, sehingga hepotesis dapat diterima. Koefesien determinasi (Rsq) yang diperoleh = 0,460 artinya sumbangan variabel

efikasi diri terhadap stres dalam mengerjakan skripsi sebesar 46%. Penelitian yang telah diuraikan diatas yaitu mengenai hubungan efikasi diri dengan stres mahasiswa. Demikian pula dengan penelitian yang peneliti lakukan meskipun dengan judul yang sama, namun peneliti berfokus pada tingkat stres mahasiswa akhir prodi keperawatan. Perbedaannya adalah terdapat pada tempat penelitian ini dilakukan di UIN SUSKA Riau Pekanbaru sedangkan penelitian yang diteliti di Sekolah Tinggi Ilmi Kesehatan Wiyata Husada Samarinda. Penelitian menggunakan teknik *area sampling*, sedangkan peneliti menggunakan *consecutive sampling* dengan rumus analitik katagorik tidak berpasangan. Jumlah responden dalam penelitian ini juga berbeda dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu sebanyak 68 responden.

3. Penelitian oleh Nadirawati (2018) dengan judul hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik Fakultas Keperawatan Universitas Jember. Penelitian ini menggunakan sampel mahasiswa baru program regular Fakultas Keperawatan UNEJ angkatan 2017 dan menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional* dengan teknik *sampling Cluster Random Sampling*. Uji *statistic* yang digunakan adalah *Spearmen Rank*, karena data tidak bisa normal dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha < 0,005$). Perbedaannya adalah terdapat pada tempat penelitian ini dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Jember sedangkan penelitian yang diteliti di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda. Penelitian yang telah diuraikan diatas menggunakan sampel mahasiswa baru sedangkan pada peneliti menggunakan sampel mahasiswa akhir. Penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dengan *teknik sampling cluster random sampling* sedangkan peneliti menggunakan *consecutive sampling* dengan rumus analitik komparatif katagorik tidak berpasangan. Uji *statistic* yang digunakan adalah *speamen rank*, sedangkan peneliti menggunakan uji *Fisher Exact Test*.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Stres

a. Definisi stres

Phillip 1999 dalam Ekawarna (2015) Definisi stres secara formal dikemukakan pertama kali oleh Walter Cannon tahun 1932, seorang ahli psikologi dari Harvard University yang mengatakan : *stres his observation that organisms tend to “bounce back” or “resist” deforming influence from external forces.* Cannon berpendapat bahwa ketika organisme merasakan adanya suatu ancaman yang berasal dari luar dirinya maka organisme cenderung untuk menyerang ancaman tersebut atau bertahan. Treven & Treven (2010) mendefinisikan stres sebagai situasi di mana seseorang atau kelompok dikenai persyaratan, untuk menyesuaikan diri dengan seperangkat keadaan baru.

Lazarus dan Folkman dalam Mulia (2016) menyatakan stres psikologis adalah sebuah hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu tersebut sebagai hal yang membebani atau sangat melampaui kemampuan seseorang dan membahayakan kesejahteraannya. Menurut Maramis (2009), stres yaitu segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri yang dapat mengganggu keseimbangan kita dan bila kita tidak mampu mengatasinya dengan baik maka akan muncul gangguan pada badan atau jiwa kita.

b. Aspek – Aspek Stres

Pada saat seseorang mengalami stres ada dua aspek utama dari dampak yang ditimbulkan akibat stres yang terjadi, yaitu aspek fisik dan aspek psikologis (Nurmaningtyasih, 2015). H

(1) Aspek fisik berdampak pada penurunan kondisi seseorang pada saat stres sehingga orang tersebut mengalami sakit pada organ

tubuhnya, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan. (2) Aspek psikologis terdiri dari gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku. Masing-masing gejala tersebut mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dan membuat kondisi psikologisnya menjadi negatif, seperti menurunnya daya ingat, merasa sedih dan menunda pekerjaan. Hal ini dipengaruhi oleh berat atau ringannya stres. Berat atau ringannya stres yang dialami seseorang dapat dilihat dari dalam dan luar diri mereka yang menjalani kegiatan akademik di kampus.

Berdasarkan teori yang diuraikan di atas maka dapat disimpulkan aspek-aspek stres terdiri dari aspek fisik dan aspek psikologis, aspek-aspek tersebut dijadikan sebagai indikator alat ukur skala stres akademik.

c. Faktor-faktor stres

Faktor penyebab gangguan yang disebabkan oleh stres berdasarkan beberapa sudut pandang atau pendekatan. Setiap teori yang berbeda memiliki konsepsi atau sudut pandang yang berbeda dalam melihat penyebab dari berbagai gangguan fisik yang berkaitan dengan stres. Di bawah ini akan dijelaskan beberapa sudut pandang tersebut.

1) Sudut pandang psikodinamik

Sudut pandang psikodinamik mendasarkan diri mereka pada asumsi bahwa gangguan tersebut muncul sebagai akibat dari emosi-emosi yang direpres. Hal-hal yang direpres akan menentukan organ tubuh mana yang terkena penyakit. Sebagai contoh, apabila seseorang merepres kemarahan, maka berdasarkan pandangan ini kondisi tersebut dapat memunculkan *essential hypertension*.

2) Sudut pandang biologis

Salah satu sudut pandang biologis adalah *somatic weakness* model. Model ini memiliki asumsi bahwa hubungan antara stres dan gangguan psikofisiologis terkait dengan lemahnya organ tubuh individu. Faktor biologis seperti misalnya genetik atau pun

penyakit yang sebelumnya pernah diderita membuat suatu organ tertentu menjadi lebih lemah dari pada organ lainnya, hingga akhirnya rentan dan mudah mengalami kerusakan ketika individu tersebut dalam kondisi tertekan dan tidak fit.

3) Sudut pandang kognitif dan perilaku

Sudut pandang kognitif menekankan pada bagaimana individu mempersepsi dan bereaksi terhadap ancaman dari luar. Seluruh persepsi individu dapat menstimulus aktivitas sistem simpatetik dan pengeluaran hormon stres. Munculnya emosi yang negatif seperti perasaan cemas, kecewa, dan sebagainya dapat membuat sistem ini tidak berjalan dengan lancar dan pada suatu titik tertentu akhirnya memunculkan penyakit.

Sedangkan penelitian Alvin (2007) dalam Raisya (2018) menjelaskan ada beberapa faktor yang mempengaruhi stres dalam akademik, faktor tersebut dibagi menjadi dua yaitu:

1) Faktor Internal

a) Pola pikir

Seseorang yang berfikir bahwa dirinya tidak mampu untuk mengendalikan situasi dalam keadaan apapun, maka mereka cenderung mengalami stres berat. Semakin besar pola pikir mahasiswa untuk mengendalikan situasi yang dialaminya, maka semakin kecil kemungkinan stres yang dialami mahasiswa tersebut.

b) Kepribadian

Toleransi terhadap stres yang dialami seorang mahasiswa dapat ditentukan oleh tipe kepribadiannya. Mahasiswa yang memiliki kepribadian yang optimis biasanya mengalami tingkat stres yang kecil dari pada mahasiswa yang berkepribadian pesimis.

c) Keyakinan

Keyakinan terhadap diri juga menjadi faktor penting dalam menentukan tingkat stres. Dimana faktor ini dapat menggambarkan situasi dan kondisi individu. Keyakinan mahasiswa dalam menilai sesuatu dapat mengubah cara berfikirnya tentang suatu hal yang bahkan dalam jangka panjang dapat mengakibatkan terjadinya stres.

2) Faktor eksternal

a) Pelajaran lebih padat

Adanya kurikulum yang berbeda dalam sistem pendidikan menjadi faktor penyebab timbulnya stres akademik. Kurikulum sistem pendidikan yang menambahkan bobot dengan standar lebih tinggi mengakibatkan adanya persaingan semakin ketat, bertambahnya beban dan waktu belajar mahasiswa semakin berlipat. Hal tersebut dapat menjadikan tingkat stres mahasiswa semakin meningkat.

b) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Mahasiswa pasti akan dituntut dan ditekan untuk memiliki prestasi yang baik dalam masa studinya. Tekanan ini terutama berasal dari orang tua, keluarga, guru/dosen, teman sebaya, dan diri sendiri.

c) Dorongan status sosial

Perbedaan pendidikan sering dijadikan suatu simbol status sosial bagi sebagian kalangan masyarakat. Seseorang yang memiliki kualifikasi pendidikan yang tinggi akan dihormati, sebaliknya jika seseorang yang memiliki kualifikasi pendidikan rendah akan diremehkan. Begitu juga dengan mahasiswa yang memiliki tingkat prestasi yang baik, mereka akan dipuji dan didekati dan dikenal oleh masyarakat. Namun apabila mahasiswa yang memiliki prestasi yang kurang baik akan dipandang rendah, dianggap malas, bahkan mereka diremehkan dan tidak diberi kepercayaan.

- d) Tuntutan orang tua untuk mencapai penghargaan
 Persaingan orang tua untuk menjadikan anak-anak mereka menjadi seseorang yang sukses dan berprestasi juga menjadi salah satu faktor eksternal terjadinya stres bagi mahasiswa. Dikalangan orang tua yang kaya informasi dan memiliki tingkat pendidikan tinggi biasanya ingin menjadikan anak-anak mereka unggul dalam bidang apapun.

d. Jenis Stres

Teori Selye (1992) dalam Hariyanto (2013) mengemukakan bahwa jenis stres dibagi menjadi dua yaitu :

- 1) *Eustres* (stres positif)
 Stres ini bersifat menyenangkan, hal ini berupa pengalaman atau kejadian memuaskan yang dialami seseorang. *Eustres* dapat meningkatkan motivasi, kewaspadaan, dan kognisi individu untuk menciptakan sesuatu.
- 2) *Distres* (stres negatif).
 Stres jenis ini termasuk stres yang bersifat tidak menyenangkan. Individu akan selalu merasa cemas, ketakutan, gelisah atau khawatir. Kondisi ini akan berdampak pada keadaan psikologis yang negatif, dan hal ini dapat menimbulkan keinginan individu untuk menghindarinya.

Menurut Soew (2012) *Stressor* adalah keadaan, situasi, objek atau individu yang dapat menimbulkan stres. Secara umum *stressor* dapat dibagi atas *stressor* fisik, sosial, dan psikologis.

- 1) *Stressor* Fisik
 Contohnya adalah panas, dingin, suara bising, kondisi dan peralatan kerja yang buruk, polusi udara, keracunan makanan, obat-obatan.
- 2) *Stressor* Sosial
Stressor sosial, ekonomi, politik, misalnya: inflasi, tak ada pekerjaan, pajak, perubahan teknologi, kejahatan. Keluarga, misalnya: peran jenis kelamin (*sex-role*), iri, cemburu, kematian

anggota keluarga, masalah keuangan, dan nilai-nilai yang berbeda. Jabatan dan Karir, seperti komunikasi, kompetisi, latihan. Hubungan interpersonal dan lingkungan, harapan sosial, pelayanan buruk, hubungan teman atau atasan, rasa bersalah dan inferior.

3) *Stressor* Psikologis

Frustrasi, tidak tercapainya keinginan atau tujuan karena ada hambatan yang dapat menimbulkan frustrasi dan karenanya seseorang bisa mengalami stres. Ketidak pastian, bila seseorang sering berada dalam keraguan dan merasa tidak pasti akan masa depan, atau pekerjaanya, seseorang bisa bingung, tertekan dan akan mengalami stres yang negatif.

Kehidupan saat ini dengan persaingan yang ketat bisa membuat banyak orang mengalami stres. Salah satu penyebabnya adalah beban pekerjaan yang semakin menumpuk. Bila stres tidak dapat disalurkan dan berkepanjangan maka akan timbul efek negatif seperti keluhan dan gejala yang mengganggu. Stres dapat berpengaruh pada kesehatan fisik dan psikologis sehingga bisa mengakibatkan tenaga dan produktifitas menurun, dan menimbulkan tingkah laku yang tidak sesuai.

e. **Gejala Stres**

Christyanti (2010) menjelaskan beberapa gejala-gejala dari stres, antara lain:

- 1) Gejala Fisikal seperti gangguan tidur (*insomnia*), urat tegang terutama pada leher dan bahu, mudah lelah, dan diare.
- 2) Gejala Intelektual seperti sulit untuk berkonsentrasi dan fokus dalam berpikir, atau lamban dalam membuat keputusan.
- 3) Gejala Emosional misalkan mudah marah, gelisah dan merasa harga diri menurun.
- 4) Gejala Interpersonal seperti kehilangan kepercayaan terhadap orang lain, tidak peduli pada orang lain, serta mudah menyalahkan orang lain.

f. Respon terhadap stres

Individu akan merespon dirinya untuk menghadapi stres. Menurut Potter & Perry (2005) dalam Hariyanto (2015) respon tersebut berupa respon fisiologis dan respon psikologis, respon yang muncul dipengaruhi oleh intensitas, cakupan, durasi *stressor*, dan besarnya *stressor* lain yang diterima.

Respon fisiologis terhadap stres dibagi menjadi 2 bagian, yaitu:

- 1) LAS (*Local Adaption Syndrome*), meliputi respon inflamasi dan proses perbaikan yang terjadi pada suatu jaringan yang cedera. Sindrom lokal ini memiliki beberapa karakteristik, antara lain respon yang terjadi hanya setempat dan tidak melibatkan seluruh sistem tubuh.
- 2) GAS (*General Adaptation Syndrome*) yaitu suatu respon fisiologis dari seluruh tubuh terhadap stres. GAS terdiri dari 3 tahap yaitu, tahap alarm (peringatan), tahap pertahanan, dan kelelahan. Respon ini melibatkan sistem saraf dan endokrin. Tiga tahap tersebut dapat dijelaskan seperti di bawah ini:
 - a) Tahap peringatan (*alarm*)
Reaksi pada tahap ini adalah menggerakkan tubuh untuk mempertahankan diri. Proses ini berawal dari otak kemudian diatur oleh sistem endokrin dan cabang simpatis dari sistem saraf autonom. Reaksi ini juga dapat disebut sebagai reaksi berjuang atau melarikan diri.
 - b) Tahap pertahanan (*Resistance Stage*)
Pada tahap ini tubuh akan bertahan menghadapi stres yang berkepanjangan dan akan menjaga sumber kekuatan. Pada tahap ini sistem endokrin dan sistem simpatis tetap mengeluarkan hormon-hormon stres tetapi tidak setinggi pada saat reaksi waspada.
 - c) Tahap kelelahan (*Exhaustion Stage*)
Tahap ini adalah tahap dimana resistensi mengalami fase penurunan. Aktifitas para simpatis akan meningkat dan

kemungkinan deteriorasi fisik, yaitu jika *stressor* tetap berlanjut atau timbul stres baru yang dapat memperburuk keadaan. Apabila sumber stres itu menetap dapat menimbulkan “penyakit adaptasi” (*disease of adaption*). Penyakit ini rentangnya panjang, mulai dari reaksi alergi sampai penyakit jantung bahkan hingga menimbulkan kematian.

Respon psikologis terhadap stres dapat berupa perilaku adaptif psikologis atau disebut dengan istilah mekanisme koping. Mekanisme koping ini berupa perilaku yang berorientasi pada tugas sebagai teknik pemecahan masalah secara langsung untuk menghadapi ancaman. Potter & Perry (2005) dalam Hariyanto (2015) mengemukakan contoh perilaku yang berorientasikan pada tugas, diantaranya :

- (a) Perilaku menyerang, perilaku atau tindakan untuk menyingkirkan atau mengatasi suatu *stressor* untuk memuaskan kebutuhan.
- (b) Perilaku menarik diri, perilaku menarik diri adalah menarik diri secara fisik atau emosional dari *stressor*.
- (c) Perilaku kompromi, perilaku untuk mengubah metode yang biasa digunakan atau mengganti tujuan untuk menghindari stres.

g. Tahapan Stres

Gejala stres pada diri seseorang sering kali tidak disadari karena perjalanan awal dari stres timbul secara lamban. Tahapan stres sebagai berikut:

1) Stres tingkat I

Tahapan ini merupakan tahapan stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan sebagai berikut:

- (a) Semangat besar.
- (b) Penglihatan tajam tidak sebagaimana mestinya.
- (c) Energi dan gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya

2) Stres tingkat II

Dalam tahapan ini dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan

energi tidak lagi cukup sepanjang hari. Keluhan-keluhan yang sering ditemukan sebagai berikut:

(a) Merasa letih sewaktu bangun pagi. (b) Merasa lelah setelah makan siang. (c) Merasa lelah menjelang sore hari. (d) Terkadang gangguan dalam sistem pencernaan (gangguan usus, perut kembung) kadang-kadang pula jantung berdebar-debar. (e) Perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk (dibelakang leher).

3) Stres tingkat III

Pada tahap ini keletihan semakin nampak disertai dengan gejala-gejala sebagai berikut:

(a) Gangguan usus lebih terasa (sakit perut, mules, sering ingin kebelakang. (b) Otot-otot terasa tegang. (c) Perasaan tegang yang semakin meningkat. (d) Gangguan tidur (sukar tidur, sering terbangun malam dan sukar tidur kembali atau bangun terlalu pagi). (e) Badan terasa oyong, rasa mau pingsan (tidak jatuh pingsan) pada tahap ini penderita sudah harus konsultasi pada dokter kecuali baban stres atau tuntutan dikurangi, dan tubuh mendapatkan kesempatan beristirahat atau relaksasi, guna memulihkan suplai energi.

4) Stres tingkat IV

Keadaan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut:

(a) Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sangat sulit. (b) Kegiatan-giatan yang semula menyenangkan sekarang terasa sulit. (c) Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial dan kegiatan-kegiatan rutinnnya terasa berat. (d) Tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan dan sering kali terbangun dini hari. (e) Perasaan negatifistik. (f) Kemampuan berkonstrasi menurun tajam. (g) Perasaan takut yang tidak bisa dijelaskan, tidak mengerti mengapa.

5) Stres tingkat V

Tahapan ini merupakan yang lebih mendalam ditahapan IV diatas, yaitu:

(a) Keletihan yang mendalam. (b) Untuk pekerjaan-pekerjaan yang sederhana saja terasa kurang mampu. (c) Gangguan sistem pencernaan (sakit maag dan usus) lebih sering susah BAB atau sebaliknya *feces* cair dan sering kebelakang. (d) Perasaan takut yang semakin menjadi, mirip panik.

6) Stres tingkat VI

Tahapan ini merupakan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat. Tidak jarang penderita pada tahapan ini dibawa ke ICU (*Intensive Cardiac Care Unit*). Gejala-gejala pada tahapan ini cukup mengerikan

(a) Debar jantung amat terasa keras. (b) Susah bernafas (sesak). (c) Sekujur badan terasa gemetar, dingin dan keringat bercucuran. (d) Ketiadaan tenaga untuk hal-hal yang ringan. (e) Pingsan atau kolaps.

h. Stres Pada Mahasiswa

Stres dapat didefinisikan sebagai reaksi fisik terhadap tuntutan, keinginan yang menimbulkan beban, sehingga membuat individu merasa tertekan. Pada lingkungan mahasiswa stres bisa terjadi ketika mahasiswa dihadapkan pada tuntutan yang diberikan oleh lingkungannya untuk menjadi mandiri, bertanggung jawab, dewasa, melakukan penyesuain diri dengan baik, berprestasi dan tuntutan yang paling utama adalah dapat menyelesaikan skripsi dan kuliah tepat waktu (Siska, 2011).

Upaya mahasiswa dalam dalam menghadapi stres yaitu dengan Mekanisme koping mahasiswa, mahasiswa dalam kesehariannya memiliki banyak pekerjaan, tantangan dan tuntutan yang harus dijalankan, sehingga tidak jarang membuat mahasiswa stres di perkuliahan akan terasa sulit bagi mahasiswa apabila mereka tidak dapat menyesuaikan kondisi terhadap masalah tersebut, mahasiswa

merasa tidak berdaya ketika harus berhadapan dengan situasi yang mereka hadapi ketika mengalami masalah yang dapat membuat mahasiswa cemas, stres dan bahkan menarik diri. Penilaian kognitif adalah istilah yang digunakan Lazarus untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam atau menantang dan keyakinan mereka apakah mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi sesuatu kejadian dengan efektif (Kertamuda, 2009).

Untuk mengatasi stres secara efektif, diperlukan sebuah strategi koping (penanggulangan). Ada banyak ragam strategi koping tapi tidak semuanya efektif. Strategi koping yang efektif dilakukan untuk mendapatkan resolusi damai pada kebanyakan kasus, keterampilan koping yang digunakan akan terlihat ketika individu mendapat masalah namun seiring dengan peningkatan jumlah *stressor* kita, strategi koping yang sering digunakan individu gagal melakukan tugas secara efektif akibatnya secara fisik individu akan merasa lelah, lumpuh dan secara emosi tidak terkontrol. Semua faktor tersebut mengakibatkan produksi kerja menurun, banyak orang mendefinisikan koping efektif sebagai suatu proses mental mengatasi tuntutan yang dianggap sebagai tantangan terhadap sifat pada diri seseorang. Dalam hal ini untuk dapat melakukan koping diperlukan sifat internal dan eksternal. Kreativitas, kesabaran optimis, intuisi, rasa humor, hasrat dan kasih saling merupakan contoh sifat internal. Sifat eksternal meliputi waktu, uang, dan dukungan sosial. Strategi koping yang berhasil mengatasi stres harus memiliki empat komponen pokok peningkatan kesadaran terhadap masalah, pengolahan informasi, perubahan perilaku, resolusi damai (Richard, 2009).

i. Alat Ukur Tingkat Stres

Tingkat stres adalah penilaian terhadap berat ringannya stres yang dialami seseorang. Adapun alat ukur yang digunakan peneliti berupa kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS 42) oleh Lovibond & Lovibond (1995). *Psychometric properties of the*

deprection anxiety stres scale 42 (DASS) terdiri dari 24 item. DASS adalah seperangkat alat subjek yang dibentuk untuk mengukur status emosional negatif dan depresi, kecemasan dan stres. Daftar pertanyaan skala stres meliputi item nomer 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39. Tingkat stres pada item ini berupa normal, ringan, sedang, berat dan sangat berat. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini hanya mengetahui tingkat stres pada mahasiswa, sehingga instrument yang digunakan dalam penelitian ini hanya berjumlah 14 item pertanyaan yang membahas tentang stres (Normah, 2016).

Tabel 2.1 Skor Penelitian DASS

	Depresi	Cemas	Stres
Normal	0-9	0-7	0-14
Ringan	9-13	8-9	15-18
Sedang	14-20	10-14	19-25
Berat	21-27	15-19	26-33
Sangat Berat	28 ⁺	20 ⁺	34 ⁺

Sumber : Lovibond S.H (1995). Penelitian manual untuk skala depresi kecemasan stres (DASS) University of Malburne (2012)

Tabel 2.2 Blue Print DASS (*Depression, Anxiety and Stress Scale*)

Faktor	Indikator	Item	Jumlah	Total
Stres	a. Sulit untuk santai	8,22,29	3	14
	b. Memunculkan kegugupan	12,33	2	
	c. Mudah marah/gelisah	1,11,39	3	
	d. Mengganggu/lebih reaktif	6,18,27	3	
	e. Tidak sabar	14,32,35	3	
Kecemasan	a. <i>Autonomic arousal</i>	2,4,19,23,25	5	14
	b. Efek-efek otot	7,14	2	
	c. Situasional kecemasan	40,9,30	3	
	d. Pengalaman subjektif mempengaruhi kecemasan	28,36,20,15	4	
Depresi	a. Disporia	13,22	2	14
	b. Putus asa	10,37	2	
	c. Devaluasi kehidupan	21,38	2	
	d. Mencela diri	17,34	2	
	e. Kurang ketertarikan/keterlibatan	16,31	2	
	f. Anhedonia	3,24	2	
	g. Inersia	5,42	2	

Sumber : Lovibond S.H (1995). Penelitian manual untuk skala depresi kecemasan stres (DASS) University of Malburne (2012)

2. Efikasi Diri

a. Definisi Efikasi Diri

Menurut Bandura dalam Bangun (2018) efikasi diri adalah keyakinan individu atas kemampuan diri untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan suatu hal. Individu yang yakin atas kemampuan dirinya mampu menyusun strategi dan segala tindakannya akan mengarah kepada pencapaian tujuan. Individu paham apa hambatan yang dihadapi dan tahu cara mengatasinya. Individu mampu menahan diri ketika mendapat godaan yang bisa mengganggu strateginya dalam mencapai tujuan. Manusia memiliki keyakinan yang memungkinkan dirinya dapat mengontrol pikiran, perasaan serta perbuatannya dan bahwa pikiran, perasaan dan keyakinan tersebut dapat memengaruhi perilaku seseorang. Hal ini merupakan konsep dasar yang melatarbelakangi dasar pemikiran tentang konsep efikasi diri, yaitu komponen konsep yang terkait dengan pendapat individu tentang kemampuan menghadapi tugas. Selanjutnya Bandura mendefinisikan efikasi diri sebagai suatu keyakinan tentang sejauh mana seseorang memiliki kemampuan untuk melakukan sesuatu tugas khusus.

Lebih jauh dikatakan, efikasi diri tidak berkaitan dengan kemampuan yang sebenarnya melainkan terkait dengan keyakinan seseorang. Istilah efikasi diri sesungguhnya merupakan persepsi subjektif, yang mencerminkan seberapa jauh individu memiliki kemampuan, potensi, dan kecenderungan yang ada pada dirinya untuk dipadukan dengan tuntutan lingkungan jadi tidak menggambarkan secara akurat mengenai keadaan yang sebenarnya. Konsep ini menekankan bahwa penilaian individu tentang kemampuannya lebih penting dari pada kemampuan nyata yang ia miliki karena pola pikir, reaksi emosi dan perilaku individu dalam situasi ditentukan oleh hasil penilaian itu. Persepsi efikasi diri berkontribusi pada hampir seluruh perilaku, pikiran, dan perasaan manusia namun penilaian efikasi ini cenderung bersifat spesifik. Sifat ini nampak dari fokus penilaian yaitu

kemampuan dalam suatu situasi atau tugas tertentu. Pengukuran efikasi yang spesifik ini lebih mampu menjelaskan dan memprediksi perilaku timbul dari pada pengukuran persepsi efikasi diri yang bersifat umum (Mulia, 2016).

Bandura dalam Ulfah (2010) penilaian efikasi diri juga mencakup keyakinan individu bahwa ia memiliki kemampuan dan keterampilan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan dalam keadaan yang tidak mengenakan atau menekan. Hal ini berarti persepsi efikasi diri meliputi keyakinan individu bahwa suatu masalah dapat diatasi, bahwa ia mampu mengendalikan situasi mengganggu, dan bahwa akan ada keuntungan atau hal positif yang diperoleh dengan berperilaku. Keyakinan tersebut menimbulkan perasaan mampu mengendalikan kejadian atau masalah secara efektif. Seperti indikator pada keyakinan diri, efikasi diri juga dipertimbangkan sebagai arah suatu hubungan yang dekat dengan motivasi. Efikasi diri yang tinggi akan menumbuhkan rasa percaya akan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas. Lebih lanjut dikatakan, dalam situasi-situasi yang sulit orang-orang yang memiliki efikasi diri rendah akan mengurangi upaya mereka untuk bekerja sama, dan ketika mereka dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha atau mencoba lebih keras menghadapi tantangan.

Bandura (Kusnandi, 2014) berpendapat bahwa tingkat efikasi diri akan memengaruhi pilihan individu mengenai suatu aktivitas.

Tugas yang menuntut efikasi diri tinggi lebih disukai daripada yang menuntut efikasi diri rendah. Upaya keras yang dilakukan untuk melakukan aktivitas menunjukkan efikasi diri yang lebih besar akan menyebabkan usaha yang lebih besar pula. Dan tingkat efikasi diri yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat ketekunan. Pemilihan usaha dan ketekunan merupakan unsur utama dari suatu motivasi. Efikasi diri mengacu pada suatu keyakinan seseorang pada kemampuannya untuk melakukan latihan atau tugas khusus atau komponen dan berbagai komponen tugas. Efikasi diri memengaruhi

motivasi dan prestasi aktual. Persepsi orang mengenai efikasi dirinya untuk suatu tugas merupakan hasil dari suatu proses kognitif yang melibatkan pengalaman masa lalu dan keterkaitannya dengan masa sekarang. Proses kognitif merupakan bagian jaringan yang lebih luas dari suatu proses yang lain, yang oleh Bandura digambarkan sebagai teori kognitif sosial.

Efikasi diri dan kemampuan biasanya tidak berbeda dengan tugas-tugas yang sudah diketahui oleh orang pada umumnya. Seperti prestasi sebelumnya yang merupakan sumber informasi utama bagi proses kognitif, proses referensi diri dari efikasi diri. Sebagai contoh seorang siswa yang melakukan latihan dengan rajin dan giat dalam berpidato yang disesuaikan dengan penampilan yang sesungguhnya dalam pembelajaran mungkin akan memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi dan berbeda dengan siswa yang tidak berlatih keras (Siska, 2011).

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah penilaian individu mengenai kemampuannya mengorganisasikan dan berperilaku yang dibutuhkan untuk mencapai hasil tertentu. Penilaian ini cenderung bersifat subjektif karena menekankan keyakinan individu sebagai hasil persepsinya tentang kemampuan yang ia miliki. Penilaian efikasi diri juga bersifat spesifik dalam arti menitik beratkan pada penilaian tentang kemampuan individu dalam situasi atau tugas tertentu dan cenderung tidak digeneralisasikan pada situasi lain kecuali terdapat banyak kemiripan antara dua situasi tersebut. Persepsi efikasi diri mencakup keyakinan tentang kemampuan mencapai suatu tujuan atau hasil tertentu dalam keadaan menekan serta perasaan mampu mengendalikan masalah-masalah yang terjadi dengan efektif.

b. Aspek-aspek Efikasi Diri

Menurut Bandura (1977) efikasi dari tiap individu berbeda antar satu individu dengan lainnya berdasarkan 3 aspek. Tiga aspek tersebut adalah :

1) Tingkat (*level*)

Aspek ini berhubungan dengan tingkat kesulitan tugas yang dimiliki individu. Dalam hal ini misalnya, ketika individu dihadapkan pada berbagai macam tugas yang disusun berdasarkan tingkat kesulitannya, maka keyakinan individu akan menyesuaikan dengan masalah pada tugas tersebut. Individu umumnya akan terbatas pada tugas atau masalah yang mudah, sedang, atau bahkan paling sulit yang disesuaikan dengan batas kemampuan yang dirasakan. Dalam dimensi ini individu akan menghadapi dan memilih tingkah laku yang dirasa individu tersebut mampu melakukannya, dan sebaliknya apabila merasa tidak mampu individu tersebut akan menghindarinya.

2) Kekuatan (*Strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan pengharapan individu mengenai kemampuannya. Hal ini berhubungan dengan keyakinan individu dengan keberhasilannya dalam bertindak. Individu yang memiliki pengharapan yang lemah akan mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, jika individu memiliki pengharapan yang kuat akan terdorong untuk tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun individu tersebut mungkin kurang berpengalaman.

3) Generalisasi (*generality*)

Dimensi ini berhubungan dengan luas bidang tingkah laku individu dalam merasakan keyakinan akan kemampuannya. Hal ini berdasarkan pada keyakinan akan kemampuan individu tersebut, apakah terbatas dalam satu kegiatan dan situasi tertentu atau pada berbagai macam kegiatan dan situasi yang bervariasi.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri

Perubahan perilaku didasari oleh adanya perubahan efikasi diri. Oleh karena itu, efikasi diri dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan maupun diturunkan, tergantung pada sumbernya. Apabila sumber

efikasi diri berubah maka perubahan perilaku akan terjadi. Berikut ini adalah sumber-sumber efikasi diri (Alwisol, 2009), antara lain :

1) Pengalaman performasi (*Performance Accomplishment*)

Keberhasilan dan prestasi yang pernah dicapai masa lalu dapat meningkatkan efikasi diri seseorang, sebaliknya kegagalan menghadapi sesuatu mengakibatkan keraguan pada diri sendiri (*Self doubt*). Sumber ini merupakan sumber efikasi diri yang paling kuat pengaruhnya untuk mengubah perilaku. Pencapaian keberhasilan akan memberikan dampak efikasi yang berbeda-beda, tergantung proses pencapaiannya. (a) Keberhasilan mengatasi tugas yang sulit bahkan sangat sulit, akan meningkatkan efikasi diri individu. (b) Bekerja sendiri, lebih meningkatkan efikasi diri dibandingkan bekerja kelompok atau dibantu orang lain. (c) Kegagalan menurunkan efikasi diri, meskipun seseorang individu merasa sudah bekerja sebaik mungkin. (d) Kegagalan yang terjadi ketika kondisi emosi sedang tertekan dapat lebih banyak pengaruhnya menurunkan efikasi diri, dibandingkan bila kegagalan terjadi ketika individu sedang dalam kondisi optimal. (e) Kegagalan sesudah individu memiliki efikasi diri yang kuat, dampaknya tidak akan seburuk ketika kegagalan tersebut terjadi pada individu yang efikasinya belum kuat. (f) Individu yang biasanya berhasil, sesekali mengalami kegagalan, belum tentu akan mempengaruhi efikasi dirinya.

2) Pengalaman Vikarius (*Vicarious Experiences*)

Efikasi diri dapat terbentuk melalui pengamatan individu terhadap kesuksesan yang dialami orang lain sebagai model sosial yang mewakili dirinya. Pengalaman tidak langsung meningkatkan kepercayaan individu bahwa mereka juga memiliki kemampuan yang sama seperti model yang diamati saat dihadapkan pada persoalan yang setara. Intensitas efikasi diri dalam diri individu ditentukan oleh tingkat kecemasan dan kesesuaian kompetensi yang ada dalam model terhadap diri sendiri. Semakin setara

kompetensi yang dimaksud maka individu akan semakin mudah merefleksikan pengalaman model sosial sebagai takaran kemampuan yang ia miliki. Dalam proses atensi individu melakukan pengamatan terhadap model social yang dianggap mempresentasikan dirinya. Kegagalan dan kesuksesan yang dialami model sosial kemudian diterima individu sebagai dasar pembentukan efikasi diri.

3) Keadaan Emosi (*Emotional and psychological*)

Keadaan emosi yang mengikuti suatu perilaku atau tindakan akan mempengaruhi efikasi diri pada situasi saat itu. Emosi kuat, cemas, dan stres yang kuat dapat mempengaruhi efikasi diri namun, bisa juga terjadi peningkatan emosi (yang tidak berlebihan). Begitu juga dengan kondisi fisiologis ketika terlibat dalam aktifitas yang membutuhkan stamina yang kuat, namun tubuh merasa mudah lelah, stres dapat melemahkan efikasi diri karena merasa fisik tidak mendukung lagi. Sehingga peningkatan efikasi diri dapat dilakukan dengan menjaga dan meningkatkan situasi kesehatan fisik.

d. Klasifikasi Efikasi Diri

Secara garis besar, efikasi diri terbagi atas dua bentuk yaitu efikasi diri yang tinggi dan efikasi diri yang rendah. Dalam mengerjakan suatu tugas, individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan cenderung memilih terlibat langsung, sementara individu yang memiliki efikasi diri yang rendah cenderung menghindari tugas tersebut.

Individu yang memiliki efikasi yang tinggi cenderung mengerjakan suatu tugas tertentu, sekalipun tugas-tugas tersebut merupakan tugas yang sulit. mereka tidak memandang tugas sebagai suatu ancaman yang harus mereka hindari. selain itu, mereka mengembangkan minat *intrinsic* dan ketertarikan yang mendalam terhadap suatu aktivitas, mengembangkan tujuan, dan berkomitmen dalam mencapai tujuan tersebut. Mereka juga meningkatkan usaha

mereka dalam mencegah kegagalan yang mungkin timbul. mereka yang gagal dalam melaksanakan sesuatu, biasanya cepat mendapatkan efikasi diri mereka setelah mengalami kegagalan tersebut, Bandura (1977) dalam Permana (2016).

Individu yang memiliki efikasi diri tinggi menganggap kegagalan sebagai akibat dari kurangnya usaha yang keras, pengetahuan, dan keterampilan. Individu yang ragu akan kemampuan mereka (efikasi diri yang rendah) akan menjauhi tugas-tugas yang sulit karena tugas tersebut dipandang sebagai ancaman bagi mereka. Individu seperti ini memiliki aspirasi yang rendah serta komitmen yang rendah dalam mencapai tujuan yang mereka pilih atau mereka terapkan. Ketika menghadapi tugas-tugas yang sulit, mereka sibuk memikirkan kekurangan-kekurangan diri mereka, gangguan-gangguan yang mereka hadapi, dan semua hasil yang dapat merugikan mereka. Individu yang memiliki efikasi diri rendah tidak berpikir tentang bagaimana cara yang baik dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit. Saat menghadapi tugas yang sulit, mereka mengurangi usaha-usaha mereka dan cepat menyerah. Mereka juga lamban dalam membenahi atau mengembalikan efikasi diri mereka ketika menghadapi kegagalan, Bandura (1977) dalam Maula (2016).

Berdasarkan hal-hal di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa individu yang memiliki efikasi tinggi memiliki ciri-ciri: (a) Dapat menangani secara efektif situasi yang mereka hadapi. (b) Yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan. (c) Ancaman dipandang sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari. (d) Gigih dalam usaha. (e) Percaya pada kemampuan diri yang dimiliki. (f) Hanya sedikit yang menampakkan keraguan. (g) Suka mencari situasi baru. Individu yang memiliki efikasi rendah memiliki ciri-ciri: (a) Lamban dalam membenahi atau mengembalikan efikasi diri ketika menghadapi kegagalan. (b) Tidak yakin dapat menghadapi rintangan. (c) Ancaman dipandang sebagai sesuatu yang harus dihindari. (d) Mengurangi usaha dan cepat menyerah. (e) Ragu pada kemampuan

diri yang dimiliki. (f) Tidak suka mencari situasi baru. (g) Aspirasi dan komitmen pada tugas lemah.

e. Fungsi Efikasi Diri

Bandura (1977) dalam Siti (2015) menjelaskan bahwa efikasi diri dapat mempengaruhi dan memberikan fungsi pada aktifitas individu, diantaranya adalah:

a) Fungsi Kognitif

Efikasi diri memberikan pengaruh yang bermacam-macam pada proses kognitif seseorang. Salah satu contohnya adalah tujuan yang dimiliki individu. Tujuan pribadi ini akan dipengaruhi oleh efikasi diri yang kuat. Semakin kuat efikasi yang dimiliki, semakin tinggi tujuan yang ditetapkan oleh individu. Dan hal ini akan diperkuat juga oleh komitmen individu terhadap tujuan tersebut.

b) Fungsi Motivasi

Pengaturan motivasi diri juga dipengaruhi oleh efikasi diri. Motivasi individu dapat dibangkitkan secara kognitif. Individu akan memotivasi dirinya sendiri dan mengarahkan tindakan atau perilakunya dengan menggunakan pemikirannya tentang masa depan sehingga terbentuk kepercayaan mengenai apa yang dapat dilakukannya.

c) Fungsi Selektif

Pemilihan kegiatan atau tujuan yang akan diambil oleh individu akan dipengaruhi oleh fungsi ini. Individu akan menghindari aktivitas dan situasi yang dipercayai telah melampaui batas kemampuan coping dalam dirinya, namun individu tersebut dapat memilih dan menentukan situasi lain yang dianggap mampu untuk diatasi.

d) Fungsi Afeksi

Efikasi diri akan memiliki coping individu untuk mengatasi stres dan depresi yang dialaminya pada saat situasi yang sulit dan tertekan. Penjelasan ini berkaitan dengan teori Bandura bahwa

efikasi diri mengatur perilaku untuk menghindari suatu kecemasan.

f. Alat Ukur Efikasi Diri

Pengukuran tingkat efikasi diri pada penelitian ini menggunakan alat ukur *general self efficacy* (GSE) yang diperkenalkan oleh Matthias Jerusalem dan Ralf Schwarzer dalam bahasa Jerman, yang terdiri dari 10 item pertanyaan, akan tetapi dikembangkan oleh peneliti menjadi 20 item pertanyaan dengan pola menjawab menggunakan empat poin dengan skala *Likert*.

Kuesioner GSE yang dilandaskan pada tiga dimensi yaitu *level*, *strength*, dan *generality* kemudian dikelompokkan menjadi *item* pertanyaan *favorable* dan *unfavorable* yang ditunjukkan pada table berikut:

Tabel 2.3 *Blue print* kuesioner GSE

Dimensi	Indikator	Nomer Item Pertanyaan		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
<i>Level</i>	Keyakinan individu atas kemampuannya terhadap tingkat kesulitan ujian atau Tugas Pemilihan tingkah laku berdasarkan hambatan atau tingkat kesulitan suatu ujian atau tugas	11,8	1,4	8
<i>Strength</i>	Tingkat kesiapan individu untuk melaksanakan usaha terhadap keyakinan yang dimiliki	7,14	6	3
<i>Generalit</i>	Keyakinan individu akan kemampuannya mengerjakan ujian atau tugas diberbagai aktivitas	10,12,13		3
	Total			14

Sumber : MatthiasJarusalem dan Ralf Schwarzer. Penelitian GSE dalam Masruroh (2017)

Tabel 2.4 Kriteria Hasil GSE

Kriteria	Rendah	Sedang	Tinggi
Hasil	13-26	27-40	>40

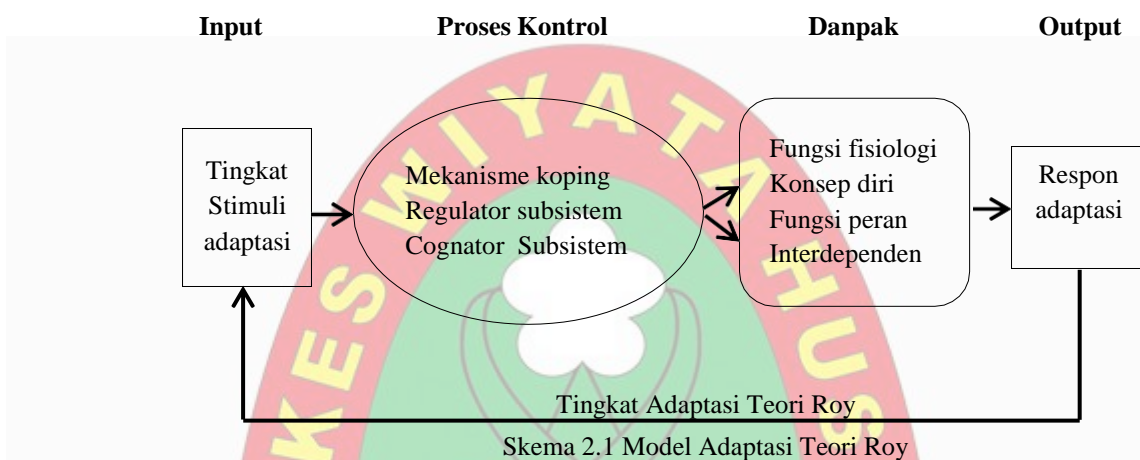
Sumber : MatthiasJarussalem dan Ralf Schwarzer. Penelitian GSE dalam Masruroh (2017)

Penelitian Masruroh (2017) mengenai “Hubungan Efikasi Diri Terhadap Hasil Belajar *Blok Emergency Medicine* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung telah melakukan uji validitas dan reliabilitas ulang dari kuesioner yang sebelumnya telah diperbaharui oleh Ishtifa (2011). Uji validitas diterapkan kepada 234 responden yang terbagi dalam dua kali pengujian. Uji validitas pertama dilakukan pada 30 responden mahasiswa FK Unila angkatan 2014, selanjutnya uji validitas kedua dilakukan kepada 204 mahasiswa FK Unila angkatan 2014. Uji validasi tersebut diperoleh 13 item pertanyaan yang dinyatakan valid dan satu *item* pertanyaan yang dinyatakan tidak valid. Hasil uji reliabilitasnya diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* 0,809. Nilai 0,809 pada uji reliabilitas memiliki arti reliabel menurut kategori koefisien reliabilitas.

3. Teori Keperawatan Callista Roy

Sister Callista Roy menjelaskan bahwa manusia adalah makhluk bio, psiko, sosial sebagai satu kesatuan yang utuh. Asumsi dasar model teori adaptasi Roy ada 2 (dua). Pertama, setiap individu selalu menggunakan coping yang bersifat positif maupun negatif. Kemampuan adaptasi seseorang dipengaruhi oleh 3 (tiga) komponen yaitu penyebab utama terjadinya perubahan, terjadinya perubahan itu sendiri dan pengalaman beradaptasi terhadap perubahan yang ada. Kedua, individu selalu berada dalam rentang sehat sakit, yang berhubungan dengan efektifitas coping yang dilakukan untuk mempertahankan kemampuan adaptasi (Widyanto, 2014).

Dalam memenuhi kebutuhan, manusia selalu dihadapkan pada berbagai persoalan kompleks. Hal itu menuntut manusia untuk melakukan adaptasi. Penggunaan coping atau mekanisme pertahanan diri adalah respon dalam melakukan peran dan fungsi secara optimal untuk memelihara integritas diri dari keadaan rentang sehat sakit dari keadaan lingkungan sekitarnya. Stres mahasiswa memilih dua mekanisme coping antara lain mekanisme coping jangka panjang dan mekanisme jangka pendek.



Skema model adaptasi Roy dimulai dari proses input yang menjelaskan adanya 3 (tiga) tingkatan stimulus yang langsung beradaptasi pada manusia, diantaranya :

- 1) Stimulus fokal yaitu stimulus yang langsung beradaptasi dengan individu dan akan mempunyai pengaruh kuat terhadap individu
- 2) Stimulus kontekstual yaitu stimulus yang dialami individu baik internal maupun eksternal yang dapat mempengaruhi, kemudian dapat dilakukan observasi, serta dapat diukur secara subyektif.
- 3) Stimulus residual yaitu stimulus lain yang merupakan ciri tambahan yang sifatnya otomatis, ada atau sesuai dengan situasi dalam proses penyesuaian dengan lingkungan yang sulit untuk diobservasi.

Tahap selanjutnya setelah adanya input stimuli adaptasi yaitu proses kontrol yang melibatkan 3 (tiga), Yaitu :

1) Mekanisme koping

Pada sistem ini terdapat dua mekanisme yaitu, pertama mekanisme koping bawaan yang prosesnya secara tidak disadari manusia. Proses tersebut ditentukan secara genetik atau secara umum dipandang sebagai proses yang otomatis pada tubuh. Kedua yaitu mekanisme koping yang didapat dimana koping tersebut diperoleh melalui pengembangan atau pengalaman yang dipelajarinya. Mekanisme koping stres pada mahasiswa biasanya memiliki mekanisme koping yang negatif dan positif.

2) Regulator Subsistem

Merupakan proses koping yang menyertakan subsistem tubuh yaitu syaraf, proses kimia, dan sistem endokrin. Proses koping yang ada pada mahasiswa seperti respon tubuh dari dalam ketidakmampuan dalam mengatasi hal tersebut dengan baik akan direfleksikan melalui perasaan emosional seperti marah, tegang, cemas bahkan agresi.

3) Cognitor Subsistem

Proses koping seseorang yang menyertakan 4 (empat) sistem pengetahuan dan emosi yaitu pengolahan persepsi dan informasi, pembelajaran, pertimbangan, dan emosi.

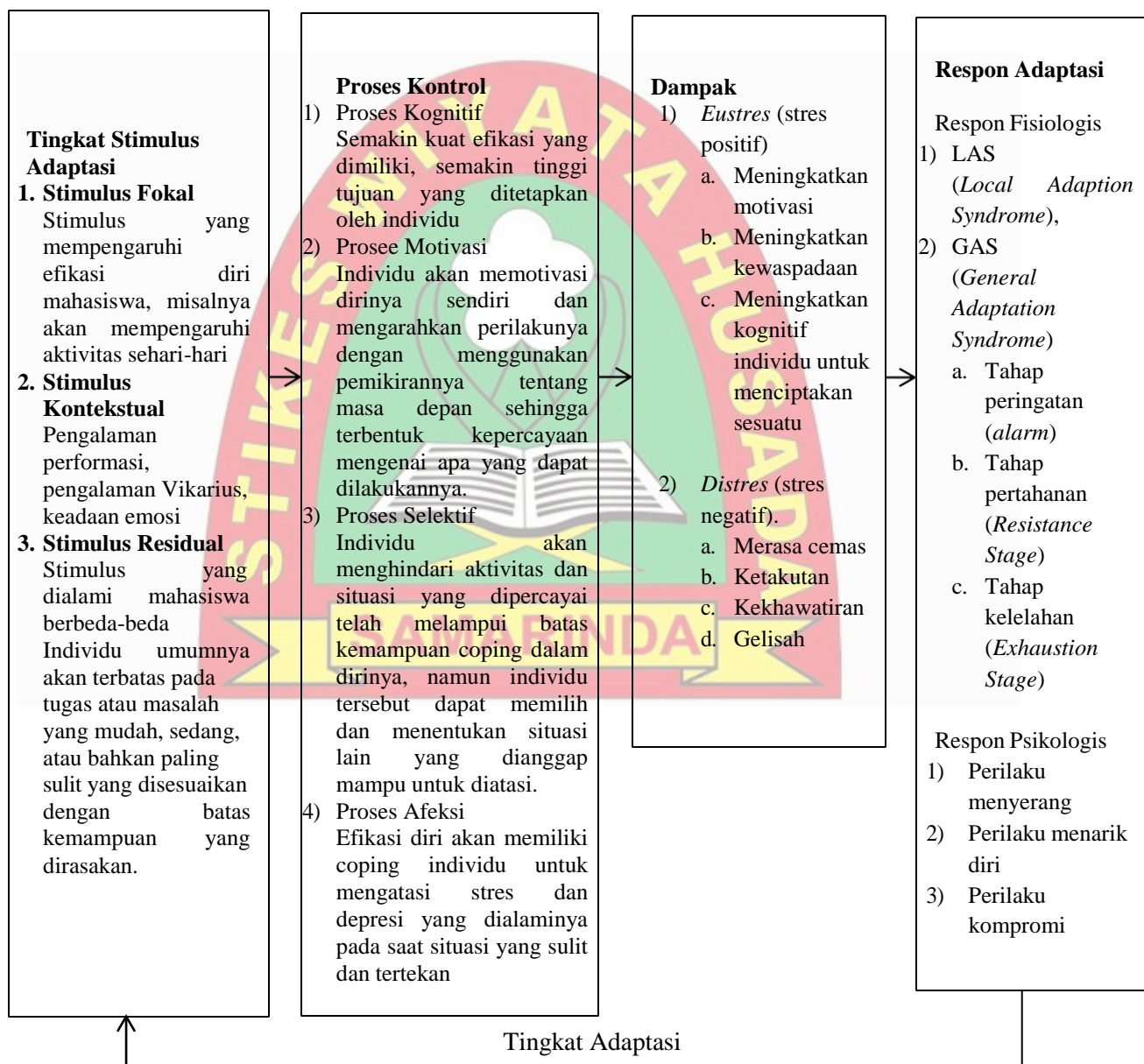
Roy mengemukakan pandangan tentang manusia sebagai penerima asuhan keperawatan dalam kaitannya dalam teori adaptasi, bahwa manusia makhluk bio-psiko-sosial secara utuh. Adaptasi dijelaskan oleh Roy melalui efektor/model adaptasi yang terdiri dari 4 (empat) faktor, yaitu : (a) Fungsi fisiologi. (b) Konsep diri. (c) Fungsi peran. (d) Interdependan (saling ketergantungan).

Proses terakhir dari skema adaptasi Roy adalah adanya respon adaptasi individu yang dapat berupa respon adaptif maupun maladaptif. Tujuan dari adaptasi model adaptasi Roy dalam keperawatan komunitas adalah dengan mempertahankan perilaku adaptif dan mengubah perilaku maladaptif pada pertahanan perilaku adaptif dan mengubah perilaku maladaptif pada komunitas. Bentuk upaya pelayanan keperawatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan komunitas dengan

memberikan intervensi yang mampu mempertahankan perilaku adaptif. Kegiatan lain yang dapat dilakukan dapat berupa upaya menekan *stressor* yang ada dalam komunitas untuk meningkatkan mekanisme adaptif.

B. Kerangka Teori Penelitian

Notoatmojo dalam Nurnaini (2012), kerangka teori merupakan uraian dari definisi-definisi terkait dengan permasalahan yang akan dijadikan sebagai tujuan dalam melakukan penelitian. Dimana hubungannya digambarkan sebagai berikut:

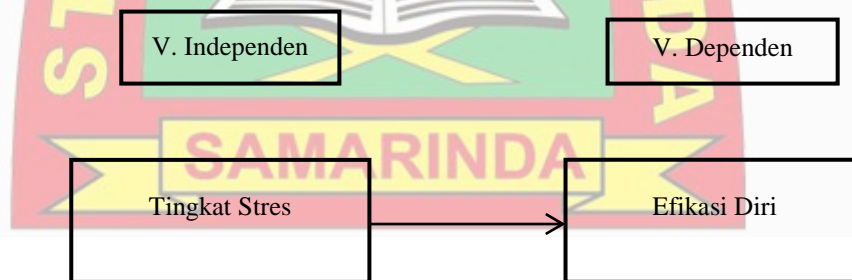


Skema 2.2 Kerangka Modifikasi Dari Teori Keperawatan Callista Roy

Alasan saya mengambil kerangka teori keperawatan Callista Roy yaitu pada mode Roy berfokus pada konsep adaptasi manusia, jadi bagaimana mahasiswa dapat beradaptasi dalam menjalankan perkuliahan di mana mahasiswa akan dihadapkan pada berbagai tugas dan berbagai persoalan yang komplek. Hal ini menuntut mahasiswa untuk melakukan adaptasi. Penggunaan coping atau mekanisme pertahanan diri adalah respon dalam melakukan peran dan fungsi secara optimal untuk memelihara integritas diri dari keadaan rentang sehat sakit dari keadaan lingkungan sekitarnya. Stres mahasiswa memiliki dua mekanisme coping yaitu mekanisme jangka panjang dan mekanisme jangka pendek. Dan pada regulator subsistem yang ada pada mahasiswa seperti respon tubuh dari dalam ketidak mampuan dalam mengatasi hal tersebut dengan baik akan direfleksikan melalui perasaan emosional.

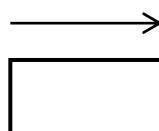
C. Kerangka konsep Penelitian

Notoatmojo dalam Nurnaini (2012) kerangka konsep penelitian pada dasarnya adalah kerangka hubungan antara konsep-konsep yang ingin diamati atau diukur melalui penelitian-penelitian yang akan dilakukan.



Skema 2.3 Kerangka Konsep

Keterangan :



= Hubungan

= Diteliti

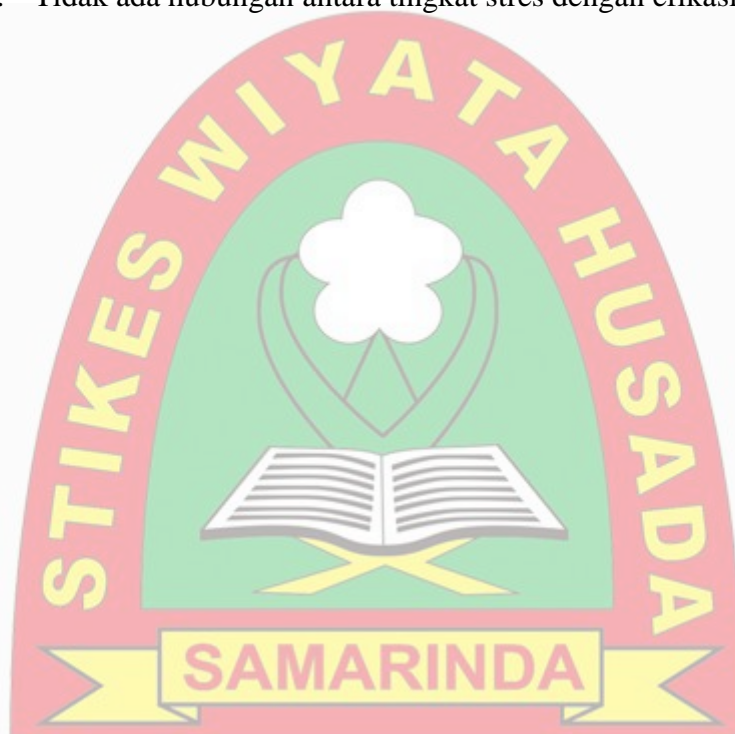
D. Hipotesis Penelitian

Menurut Arikunto (2010), hipotesis adalah suatu jawaban sementara dari penelitian patokan dugaan, dalil sementara, yang sebenarnya akan dibuktikan dalam penelitian.

Berdasarkan bentuk rumusnya, hipotesa digolongkan menjadi dua yaitu hipotesa alternatif (H_a) yang menyatakan ada hubungan antara variabel bebas dengan variabel terkait, dan hepotesa nol (H_0) yang menyatakan tidak ada hubungan antara variabel bebas dengan variabel terkait.

H_a : Ada hubungan antara tingkat stres dengan efikasi diri mahasiswa

H_0 : Tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan efikasi diri mahasiswa



BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian adalah sesuatu yang sangat penting dalam penelitian, memungkinkan pengontrolan maksimal beberapa faktor yang dapat mempengaruhi akurasi suatu hasil. Rancangan penelitian digunakan dalam dua hal pertama rancangan penelitian merupakan strategi penelitian dalam mengidentifikasi permasalahan sebelum perencanaan akhir pengumpulan data dan kedua rancangan penelitian digunakan untuk mengidentifikasi struktur penilaian yang akan dilaksanakan (Nursalam, 2015).

Penelitian ini menggunakan penelitian analitik kategorik tidak berpasangan dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pengumpulan data secara bersama-sama atau dalam satu waktu (Notoatmodjo, 2012).

B. Lokasi dan waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda dan sebagian dikarenakan keterbatasan jarak karna responden sedang melakukan penetian juga dan sulit untuk ditemui maka peneliti memutuskan untuk menggunakan bantuan aplikasi *google form* dimana aplikasi ini berguna untuk menyebarkan kuesioner secara cepat dan luas melalui *link* yang dibagikan kepada subjek penelitian. Waktu penelitian 23 Mei 2019 sampai 28 Juni 2019.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kwalitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester akhir S1 keperawatan reguler Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda angkatan tahun 2015 yang masih aktif dalam perkuliahan berjumlah 92 mahasiswa dimana data tersebut didapatkan dari biro administrasi akademik dan kemahasiswaan pada awal bulan Mei 2019. Kemudian telah dilakukan studi pendahuluan kepada 5 orang mahasiswa.

2. Sampel

Penelitian menggunakan rumus besar sampel untuk penelitian analitik komparatif kategorik tidak berpasangan, dengan rumus yaitu:

$$\left(\frac{\sqrt{Q1} + \sqrt{Q2}}{P} \right)$$

Keterangan :

- n : Sampel
- $Z\alpha$: Ditetapkan sebesar 5%, hipotesis dua arah sebesar = 1,96
- $Z\beta$: Ditetapkan sebesar 20% = 0,84
- Q : $1 - P$
- $Q1$: $1 - P1$
- $Q2$: $1 - P2$
- P : $(P1+P2)/2$
- $P1 - P2$: Selisih minimal proporsi (kepuustakaan)

Dengan rumus di atas dan nilai P yang diambil dari kepuustakaan maka didapatkan jumlah sampel yang disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3.1 Perhitungan Sampel

VARIABEL	PROPORSI	JUMLAH SAMPEL
Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Efikasi Diri Mahasiswa (Nadirawati, 2018)	P1 : 0,9 P2 : 0,7	n = 62 Orang

Berdasarkan perhitungan besar sampel adalah 62 sampel dan untuk mengantisipasi adanya data yang tidak lengkap, maka ditambah 10% sehingga didapatkan 68 sampel.

D. Teknik Pengambilan Sampel

Dalam penelitian ini pengambilan sampel dilakukan dengan cara *consecutive sampling*, yaitu sebanyak 68 responden didapatkan sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 68 responden.

1. Kriteria Inklusi

- a. Mahasiswa semester akhir S1 keperawatan reguler Wiyata Husada Samarinda yang sedang menyusun skripsi
- b. Bersedia menjadi responden.

2. Kriteria Eksklusi

- a. Tidak bersedia menjadi responden

E. Variabel penelitian dan Definisi Operasional

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel dibedakan menjadi dua yaitu variabel independen atau variabel bebas yang merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan dan variabel dependen atau variabel terkait yang merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2014).

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang didefinisikan tersebut. Karakteristik yang diamati (diukur) itulah merupakan kunci definisi operasional. Pemberian arti atau makna pada masing-masing variabel berdasarkan karakteristik masing-masing variabel (Nursalam, 2015).

Tabel 3.2 Definisi Oprasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Independen Tingkat Stres	Reaksi atau respon tubuh terhadap tekanan mental berupa kesibukan dan tugas pendidikan serta tuntutan untuk mengejar tujuan pembelajaran	Kuesioner DASS dari 1-42 yang dimodifikasi dengan total sebanyak 14 item. Pengukuran menggunakan skala Likert dengan nilai : 3 : Sangat Sesuai 2 : Sering 1: Sesuai/kadang-kadang 0: Tidak Pernah	Dengan kriteria tingkat stres Normal 0-14 Ringan 15-18 Sedang 19- 25 Berat 26-33 Sangat Berat >34	Ordinal
Dependen Efikasi Diri	Keyakinan mahasiswa dengan kemampuan mereka untuk menghasilkan suatu pencapaian	Kuesioner GSE dengan total sebanyak 13 item pertanyaan. Pengukuran dengan menggunakan skala Likert dengan nilai : 4: Sangat Setuju 3: Setuju 2: Tidak Setuju 1: Sangat Tidak Setuju	Dengan kriteria Efikasi Diri Rendah : 13-26 Sedang : 27-40 Tinggi : >40	Ordinal

F. Sumber Data Dan Instrumen Penelitian

1. Sumber Data

Sumber data penelitian ini menggunakan sekunder dan primer adalah sumber data yang langsung memberikan kepada pengumpul data atau peneliti melalui wawancara, angket, observasi atau gabungan ketiganya (Sugiyono, 2014). Data sekundernya di penelitian ini didapatkan dari mahasiswa dan peneliti menggunakan bahan-bahan perpustakaan sebagai landasan teori.

a. Data primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian dengan menggunakan alat pengukuran atau alat pengambilan data langsung pada subjek sebagai sumber informasi yang dicari (Azwar, 2009). Data primer ini adalah lembar jawaban responden atau koesioner yang diberikan saat penelitian atau tanggapan responden melalui kuesioner via *google form*. *Google form* merupakan alat yang berguna

untuk membantu pengisian kuesioner secara *online*. *Form* tersebut juga dapat dihubungkan ke *google drive*. Secara otomatis, tanggapan akan dikirimkan ke *google drive*. Selanjutnya tanggapan responden yang dikirim ke *google drive* akan menjadi data primer untuk proses *coding* sebelum dilakukan olah data.

b. Data Sekunder

Data sekunder data yang diperoleh lewat pihak lain, tidak langsung diperoleh oleh peneliti dari subjek penelitiannya. Data sekunder biasanya berwujud data dokumentasi atau data laporan yang telah tersedia (Azwar, 2009). Data sekunder pada penelitian ini diperoleh dari ketua prodi S1 keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda. Teknik untuk pengumpulan data pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Peneliti meminta surat izin penelitian dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda.
- 2) Peneliti mendatangi mahasiswa semester akhir S1 keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda. Selanjutnya, peneliti melakukan studi pendahuluan kepada 5 mahasiswa, dan mencatat hasilnya untuk dijadikan latar belakang pada BAB I.
- 3) Peneliti mendatangi subjek penelitian yaitu mahasiswa semester akhir S1 Keperawatan untuk meminta kesediannya atas partisipasi dalam penelitian yang dilakukan yaitu dengan membagikan lembar persetujuan (*Informed Consent*) dan kuesioner. Selain membagikan lembaran kuesioner peneliti juga membagikan *link* untuk pengisian kuesioner melalui aplikasi *google form (online)* dimana di dalam *goole form* juga tersedia untuk pernyataan persetujuan menjadi responden.
- 4) Apabila ada kuesioner yang belum lengkap, peneliti mendatangi responden kembali untuk melengkapi.

2. Instrumen Penelitian

Peneliti harus mengetahui tentang skala pengukuran data, agar instrumen dapat di ukur sesuai dengan permasalahan penelitian (Notoatmodjo, 2010). Dalam penelitian ini adalah kuesioner, yaitu sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang hal-hal yang dia ketahui (Arikunto, 2013).

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner yang terdiri atas :

- a. Kuesioner A untuk variabel independen yaitu kuesioner tentang tingkat stres yang menggunakan kuesioner dalam bentuk baku yaitu skala DASS (*Dependent Anxiety Stres Scale*), dalam Nursalam (2015) adalah penilaian tingkat stres terdiri dari 14 item nomer 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39. Jumlah pertanyaan dari 14 item pertanyaan menurut DASS masing-masing gejala diberi penilaian angka 0-3, dengan Skala Likert :

Tabel 3.3 Scoring pada kuesioner DASS

Pilihan Jawaban	<i>Favourable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat sesuai	3	0
Sering	2	1
Sesuai yang dialami/kadang-kadang	1	2
Sangat tidak sesuai/Tidak pernah	0	3

Sumber : Lovibond S.H (1995). Penelitian manual untuk skala depresi kecemasan stres (DASS) University of Malburne (2012)

Tabel 3.4 Kisi-kisi kuesioner DASS

Variabel	No. Item Pertanyaan	
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Kuesioner DASS		1,6,8,11,12 14,18,22,27 29,32,33,39

Sumber : Lovibond S.H (1995). Penelitian manual untuk skala depresi kecemasan stres (DASS) University of Malburne (2012)

Pada penelitian ini tidak dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas dikarenakan menggunakan instrumen yaitu kuesioner tingkat stres yang

sudah tervalidasi. DASS memiliki tingkatan *discrimant* validitas serta nilai reliabilitas dengan *cronbach's alpha* 0,91. Peneliti menggunakan kuesioner DASS 42 versi Indonesia yang telah di terjemahkan oleh Damanik (2011) dari Fakultas Psikologi Universitas Indonesia dengan hasil *alpha cronbach* 0 .9483.

- b. Kuesioner B untuk variabel dependen yaitu kuesioner tentang efikasi diri yang menggunakan kuesioner dalam bentuk baku yaitu skala pengukuran *General Self Efficacy* (GSE). Kuesioner ini berisikan 13 item pertanyaan yang isinya berlandaskan teori dari Bandura (1977) yaitu menggunakan tiga aspek/dimensi dari efikasi diri yaitu *level*, *strength*, dan *generality* (Ervyna, 2014). Dalam pengisian kuesioner responden diharuskan untuk memilih salah satu alternatif jawaban pada setiap *item*. Alternatif jawaban yang dapat dipilih oleh responden diantaranya :

Tabel 3.5 Scoring pada kuesioner GSE

Pilihan Jawaban	Favourable	Unfavourable
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
TS (Tidak Sesuai)	2	3
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	4

Sumber : MatthiasJarussalem dan Ralf Schwarzer. Penelitian GSE dalam Masruroh (2017)

Tabel 3.6 Kisi-kisi kuesioner GSE

Variabel	No. Item Pertanyaan	
	Favourable	Unfavourable
Kuesioner GSE	7,8,10,11,12,13	1,2,3,4,5,6,9

Sumber : MatthiasJarussalem dan Ralf Schwarzer. Penelitian GSE dalam Masruroh (2017)

Pada penelitian ini tidak dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas dikarenakan menggunakan instrumen yaitu kuesioner efikasi diri yang sudah tervalidasi berdasarkan dari penelitian yang dilakukan di

Indonesia oleh Ariani (2011) di RSUP H. Adam Malik Medan dengan jumlah responden 110 pasien dan didapatkan hasil semakin tinggi nilai total semakin tinggi nilai efikasi diri pasien. Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, semua pernyataan efikasi diri valid dan reliabel dengan alpha 0.904 dan nilai r 0.206 – 0.751. Sehingga instrumen ini yang akan digunakan dalam penelitian ini.

3. Penyebaran Kuesioner

Cara penyebaran kuesioner dalam penelitian ini dibedakan menjadi dua yaitu :

- a. Penyebaran kuesioner dengan selebaran dilakukan dengan cara memberikan langsung. Jumlah selebaran yang disebar sebanyak 28 kuesioner.
- b. Penyebaran kuesioner *google form* melalui pembagian *link* (<http://bit.ly/2KUESIONERNIRWANA>). Penyebaran *google form* ini dibantu oleh kating A dan B mahasiswa semester akhir S1 keperawatan, dimana *link* tersebut disebar melalui *group wats app* angkatan. Jumlah responden yang diambil dari *google form* ini sebanyak 40 tanggapan/responden.

Jadi total kuesioner yang diambil dari penyebaran secara langsung maupun melalui *google form* sebanyak 68 kuesioner. Selanjutnya kuesioner ini akan diolah dan dianalisis untuk diambil simpulan.

G. Analisa Data

Menurut hidayat (2009), dalam melakukan analisis data terlebih dahulu harus diolah dengan tujuan mengubah tabel yang berisi data, dalam penelitian ini sebelumnya telah dilakukan uji validitas dan reabilitas. Dalam statistik informasi yang diperoleh dipergunakan untuk proses pengambilan keputusan, terutama dalam menguji hipotesis. Dalam proses pengolahan data terdapat langkah-langkah yang harus ditempuh, diantaranya:

1. *Editing*

Editing adalah upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan. Pada penelitian ini setelah data dikumpulkan peneliti memeriksa kelengkapan data, memeriksa kesinambungan data, dan memeriksa keseragaman data. Data yang didapat pada saat penelitian sudah sesuai dan lengkap.

2. *Coding*

Setelah semua lembar observasi/tanggapan dari *google form (online)* di edit atau disunting, selanjutnya dilakukan pengkodean atau *coding*, yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi angka atau bilangan. Pada penelitian ini dilakukan pengkodean, yaitu:

- a. Untuk tingkat stres pertanyaan *favourable* sangat sesuai bernilai 3, sering bernilai 2, sesuai yang dialami/kadang-kadang bernilai 1, dan sangat tidak sesuai bernilai 0, sedangkan skor jawaban untuk pertanyaan *unfavourable* sangat sesuai bernilai 0, sering bernilai 1, sesuai yang dialami/kadang-kadang 2, dan sangat tidak sesuai bernilai 3.
- b. Untuk efikasi diri pertanyaan *favourable* sangat sesuai bernilai 4, sesuai bernilai 3, tidak sesuai bernilai 2, dan sangat tidak sesuai bernilai 1. Sedangkan skor jawaban untuk pertanyaan *unfavourable* sangat sesuai bernilai 1, sesuai bernilai 2, tidak sesuai bernilai 3, dan sangat tidak sesuai bernilai 4.

3. *Entry data*

Entry data adalah kegiatan memasukkan data yang telah dikumpulkan kedalam master tabel atau *data base computer*. Pada penelitian ini setelah data terkumpul peneliti membuat *master table* penelitian.

a. Melakukan teknik analisis

Dalam melakukan analisis, khususnya terhadap data penelitian akan menggunakan ilmu statistik terapan yang disesuaikan dengan tujuan yang hendak dianalisis. Penelitian ini menggunakan dua tahap analisis data yaitu univariat dan bivariat

1) Analisis Univariat

Analisis univariat adalah persentase yang digunakan untuk menganalisa data terhadap distribusi frekuensi pada masing-masing variabel, variabel tersebut yaitu menggambarkan karakteristik responden.

Keterangan :

P : Persentase yang dicari
 F : Frekuensi sampel untuk setiap pertanyaan
 N : Jumlah keseluruhan sampel

2) Analisa Bivariat

Natoatmodjo (2010), Analisis bivariat adalah analisis yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Analisis ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan efikasi diri mahasiswa.

Analisis bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi yang dibuat dalam bentuk distribusi untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel dalam penelitian ini yaitu variabel independen yang terdiri tingkatstres dan variabel dependen yaitu efikasi diri mahasiswa. Jika masing-masing variabel berjenis kategorik dan populasinya berdistribusi normal maka analisis data yang digunakan adalah analisis *Chi Square*. Rumusnya sebagai berikut :

$$\frac{\sum \sum}{\sum}$$

Keterangan :

Fe : Frekuensi yang diharapkan
 \sum : Jumlah frekuensi pada kolom
 \sum : Jumlah frekuensi pada baris
 \sum : Jumlah keseluruhan baris dan kolom

Kemudian mencari nilai Chi Kuadrat hitung dengan rumus :

$$\Sigma \text{ ————— }$$

Dilanjutkan mencari nilai x^2 tabel dengan rumus :

$$dk = (k - 1)(b - 1)$$

Keterangan :

K : Banyaknya kolom

B : Banyaknya baris

Langkah terakhir yaitu membandingkan x^2 hitung dengan x^2 tabel :

Keputusan uji:

Jika x^2 hitung $\geq x^2$ tabel maka H_0 ditolak artinya signifikan

Jika x^2 hitung $\leq x^2$ tabel maka H_0 diterima artinya tidak signifikan

(Hidayat, 2009).

H. Etika Penelitian

Etika penelitian bertujuan untuk melindungi hak-hak responden untuk menjamin kerahasiaan identitas responden dan kemungkinan terjadinya ancaman terhadap responden. Sebelum penelitian dilakukan, responden akan dijelaskan tujuan dan manfaat penelitian serta jaminan kerahasiaan responden. Menurut Alimun (2003) dalam penelitian ini, peneliti akan memperhatikan etika dalam penelitian yang dilakukan dengan langkah-langkah:

1. *Informed Consent* (lembar persetujuan)

Informed Consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan. *Informed Consent* tersebut akan diberikan sebelum penelitian dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuannya adalah supaya subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian. Jika subjek bersedia, maka responden harus menandatangani lembar persetujuan, jika responden tidak bersedia, maka peneliti harus menghormati hak responden.

2. *Anonimity* (tanpa nama)

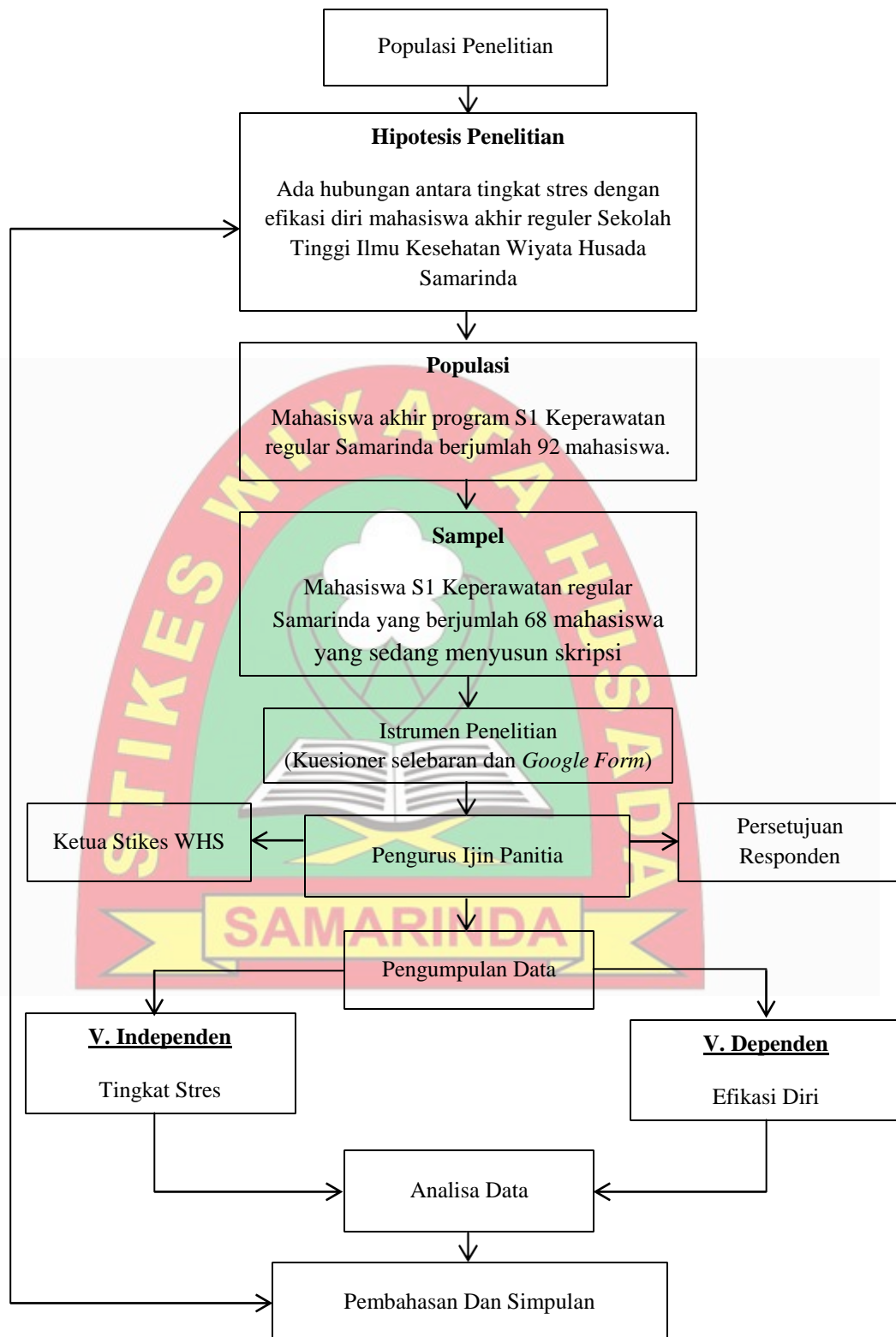
Untuk menjaga kerahasiaan identitas responden, lembar kuesioner akan tidak dicantumkan nama responden, lembar pengumpulan data cukup diisi dengan kode.

3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Peneliti akan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya yang berhubungan dengan responden. Hanya kelompok data yang akan dilaporkan pada hasil riset.



I. Alur Penelitian



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pada bab ini dipaparkan hasil penelitian tentang hubungan antara tingkat stres dengan efikasi diri mahasiswa semester akhir S1 keperawatan regular Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 23 Mei 2019 – 28 Juni 2019 di Stikes Wiyata Husada Samarinda dengan 68 responden.

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Stikes wiyata husada samarinda beralamatkan di Jl. H.M.Kadrie Oening Gg. Monalisa No. 77 Samarinda 75124 Kalimantan Timur, Stikes wiyata husada samarinda berdiri berdasarkan SK 129/D/O/2008. Stikes wiyata husada Samarinda berdiri sejak 01 Oktober 2008. Adapun prodi yang ada di stikes wiyata husada Samarinda yaitu. (1) Sarjana keperawatan (Ners). (2) Program studi pendidikan profesi kebidanan. (3) Program studi diploma empat teknologilaboratorium medik. (4) Program studi pendidikan profesi fisioterapis. (5) Program studi diploma tiga teknologi laboratorium medik. (6) program studi diploma tiga kebidanan.

Adapun visi stikes wiyata husada samarinda yakni menjadi istitusi pendidikan tenaga kesehatan unggul dikalimantan tahun 2020. Misi stikes wiyata husada samarinda yak ni (1) Melaksanakan pembelajaran yang inovatif dan bimbingan secara efektif berbasis perkembangan IPTEK menuju luaran yang unggul terstandarisasi dan berdaya saing nasional. (2) Melaksanakan penelitian bidang kesehatan melalui kemitraan dengan berbagai pihak dalam dan luar negeri. (3) Mengembangkan kegiatan pengabdian masyarakat dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dengan menjunjung tinggi nilai-nilai professional. (4) Mengembangkan kemitraan dengan lembaga di dalam maupun di luar negeri untuk pengembangan pembelajaran, penelitian

dan pengabdian masyarakat. (5) Mengembangkan jiwa kewirausahaan civitas akademika.

2. Hasil Univariat

1) Variabel Independen (Tingkat Stres)

Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stres pada mahasiswa akhir di Stikes Wiyata Husada Samarinda yang dapat dilihat dalam tabel 4.1 berikut ini :

Table 4.1 Distribusi responden berdasarkan tingkat stres di Stikes Wiyata Husada Samarinda tahun 2019

No	Tingkat Stres	<i>f</i>	%
1.	Normal	15	22,1
2.	Ringan	7	10,3
3.	Sedang	23	33,8
4.	Berat	19	27,9
5.	Sangat Berat	4	5,9
Total		68	100%

Sumber data primer : 2019

Berdasarkan tabel 4.1 diatas diperoleh dari 68 responden terkait tingkat stres didapatkan lebih banyak responden mengalami tingkat stres sedang yaitu 23 responden dengan presentasi 33,8%, Dan didapatkan 4 responden mengalami tingkat stres sangat berat dengan presentasi 5,9%.

2) Variabel Dependen (Efikasi Diri)

Distribusi frekuensi responden berdasarkan efikasi diri pada mahasiswa akhir di Stikes Wiyata Husada Samarinda yang dapat dilihat dalam tabel 4.2 berikut ini :

Table 4.2 Distribusi responden berdasarkan efikasi diri mahasiswa di Stikes Wiyata Husada Samarinda tahun 2019

No	Efikasi Diri	<i>f</i>	%
1.	Rendah	1	1,5
2.	Sedang	60	88,2
3.	Tinggi	7	10,3
Total		68	100%

Sumber data primer : 2019

Berdasarkan tabel 4.2 distribusi efikasi diri mahasiswa di Stikes Wiyata Husada Samarinda memperlihatkan frekuensi terbanyak pada efikasi diri sedang sebanyak 60 responden dengan presentasi 88,2% dan terdapat 1 responden yang memiliki efikasi diri rendah dengan presentasi 1,5%.

3. Analisa Bivariat

Dari data diatas dianalisis menggunakan komputerisasi dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.3 Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Efikasi Diri Mahasiswa Semester Akhir S1 Ke perawatan Reguler Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada SAMARINDA

Tingkat Stres	Efikasi Diri						Jumlah	P value	
	Rendah		Sedang		Tinggi				
	N	%	N	%	N	%	N		%
Sangat Berat	0	0	2	3	2	3	4	6	
Berat	0	0	16	23,5	3	4,4	19	28	
Sedang	0	0	22	32,3	1	1,5	23	33,8	
Ringan	0	0	6	8,8	1	1,5	7	10,2	
Normal	1	1,5	14	20,5	0	0	15	22	0,046*
Total	1	1,5	60	88,1	7	10,4	68	100	

*Signifikan ($p < 0,05$) uji *Fisher Exact Test*

Berdasarkan tabel 4.3 hasil analisis hubungan antara tingkat stres dengan efikasi diri diperoleh bahwa ada sebanyak 22 orang dengan persentasi 32,3% mengalami tingkat stres sedang dan mempunyai efikasi diri sedang dengan persentase 32,3%, sehingga hasil uji *chi square* diperoleh nilai *Fisher Exact Test* dengan nilai *significancy*-nya adalah $\alpha < 0,05$ dengan hasil *p value* 0,046, berdasarkan kriteria H_0 , maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan efikasi diri mahasiswa semester akhir S1 keperawatan reguler Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda angkatan tahun 2015.

B. Pembahasan

Dalam pembahasan hasil penelitian ini, peneliti akan membahas hasil analisis univariat setiap karakteristik responden. Selanjutnya peneliti akan membahas hasil analisis bivariat untuk setiap variabel yang diteliti dalam penelitian ini. Pembahasan hasil analisis univariat dan bivariat dilakukan dengan membandingkan dengan hasil penelitian dengan teori dan hasil dari penelitian yang masih terkait. Pada akhir pembahasan, peneliti akan membahas mengenai kesulitan dan kelemahan penelitian

1. Tingkat Stres

Hasil penelitian pada tabel 4.1 didapatkan gambaran dari 68 responden terkait tingkat stres didapatkan lebih banyak responden yang mengalami tingkat stres sedang yaitu sebanyak 23 orang dengan presentasi 33,8% dan nilai terendah terdapat pada tingkat stres sangat berat yaitu 4 orang dengan presentasi 5,9%. Dengan gejala yang sering muncul yaitu mudah gelisah karena tugas akhir yang belum terselesaikan, kesulitan untuk tenang setelah memikirkan tugas yang belum selesai, berada pada keadaan tegang saat menghadapi pertanyaan dari pembimbing dan merasa banyak menghabiskan waktu karena cemas. Hal ini didukung Adawiyah (2013) dalam penelitiannya bahwa stres meningkatkan resiko dari mahasiswa untuk mengalami gangguan mental dan penyakit fisik yang meliputi kecemasan, depresi, kekebalan tubuh menurun, sakit kepala, urat tegang, sakit jantung, gangguan tekanan darah, hilangnya energi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Putri (2010) yang menunjukkan bahwa tingkat stres yang ditemukan pada mahasiswa adalah tingkat stres sedang dengan jumlah 42 responden (93,3%) dan berat 3 responden (6,7%). Saat seseorang mengalami stres orang tersebut mempunyai strategi coping yang umumnya dilakukan mahasiswa untuk menghadapi stres, jadi semakin tinggi tingkat religius coping maka akan semakin rendah tingkat stres pada mahasiswa.

Stres yang dialami mahasiswa termasuk stres yang bersifat negatif sebab stress tersebut memberikan dampak negatif atau buruk pada diri mahasiswa. Stres negatif yang muncul pada diri mahasiswa nampak dalam beberapa aspek dalam dirinya. Aspek fisik subyek mengeluhkan tidur tidak teratur, pusing kepala, makan tidak teratur dan kelelahan; aspek emosi yang dikeluhkan seperti gelisah, ketakutan, mudah marah, aspek kognitif misalnya mengeluhkan mudah lupa, mudah melakukan kesalahan, sulit menemukan ide, aspek interpersonal misalnya minder dan lebih suka menyendiri.

Rata-rata tingkat stres sedang karena dalam masa perkembangan menjadi mahasiswa, proses pertumbuhan otak mencapai puncaknya. Seperti yang dikatakan Mussen, Conger, dan Kagan dalam Hendriati di masa ini (usia menjadi mahasiswa) merupakan suatu periode kehidupan di mana kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien mencapai puncaknya. Hal ini adalah karena selama periode, proses pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan. Sistem saraf yang berfungsi memproses informasi berkembang dengan cepat. Sehingga memiliki kemampuan merumuskan perencanaan strategis atau kemampuan mengambil keputusan. Selain itu juga perkembangan integritas yang dialami mahasiswa sudah baik. Integritas paling tepat dilukiskan sebagai suatu keadaan yang dicapai seseorang setelah memelihara benda-benda, orang-orang, produk-produk, dan ide-ide, serta setelah berhasil melakukan penyesuaian diri dengan berbagai keberhasilan dan kegagalan dalam kehidupannya (Desmita, 2012).

Penelitian ini didapatkan bahwa 53% mahasiswa semester akhir S1 keperawatan menyatakan mudah gelisah karena tugas akhir yang belum terselesaikan serta hanya 28% mahasiswa semester akhir S1 keperawatan yang menyatakan cenderung emosi berlebihan tidak mengenal situasi dan kondisi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marbun (2017) yang menyatakan stres bentuk ketegangan dari fisik, psikis, emosi maupun mental

dan umumnya seseorang yang mengalami stres akan terganggu siklus kehidupannya merasakan ketidaknyamanan.

Lazarus & Folkman (1984) dalam Mulia (2016) menyatakan stres adalah sebuah hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu tersebut sebagai hal yang membebani atau sangat melampaui kemampuan seseorang dan membahayakan kesejahterannya. Maramis (2009) mengatakan stres adalah segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri yang dapat mengganggu keseimbangan kita bila kita tidak mampu mengatasinya dengan baik maka akan muncul gangguan pada badan atau jiwa kita.

Berdasarkan hasil yang didapatkan peneliti tentang tingkat stres yang dialami mahasiswa semester akhir S1 Keperawatan regular Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda yaitu adanya gejala fisik, psikologis dan perilaku yang dirasakan akibat adanya ketidak seimbangan antara masalah yang dihadapi dengan kemampuan mengatasinya, dan tingkat stres yang dialami mahasiswa akhir S1 Keperawatan regular Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda angkatan 2015 berada pada tingkat stres sedang serta gejala yang dirasakan yang paling menonjol yaitu gejala psikologi stres. Gejala psikologis stres yaitu gejala perubahan emosi yang dirasakan responden dan gejala tersebut dirasakan pada level ringan yang berada pada tingkat tertentu dan masih bisa dikontrol.

2. Efikasi Diri

Hasil penelitian tabel 4.2 didapatkan gambaran dari 68 responden terkait dengan efikasi diri mahasiswa didapatkan lebih banyak yang memiliki efikasi diri yang sedang yaitu sebanyak 60 orang dengan presentasi 88,2%, dan yang memiliki efikasi diri rendah terdapat 1 orang dengan persentasi 1,5%. Berdasarkan jumlah subjek secara keseluruhan, maka subjek yang memiliki efikasi diri sedang lebih banyak dari pada subjek yang memiliki efikasi diri rendah yaitu 1 orang dengan persentasi 1,5%. Hal ini

dapat diartikan bahwa mahasiswa memiliki efikasi diri dimana adanya perkiraan atas munculnya perilaku atau kinerja yang dipengaruhi oleh persepsi individu pada kemampuan kinerjanya berkaitan dengan hasil, dimana mahasiswa memiliki dan yakin bahwa dirinya mampu mengerjakan skripsi dengan hasil yang memuaskan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prianto (2010). Yang menyatakan bahwa mahasiswa yang berada dalam katagori sedang telah menunjukkan gejala-gejala efikasi diri, namun masih dalam tingkatan sedang. Setiap mahasiswa tentu saja mempunyai keyakinan diri dalam menyelesaikan tugas akhir (1% mahasiswa yang memiliki efikasi diri rendah), namun mahasiswa tingkat akhir membutuhkan waktu yang tidak sedikit dengan adanya waktu yang singkat akan mempengaruhi keyakinan diri mahasiswa.

Memiliki tingkat efikasi diri yang sedang sangat dibutuhkan oleh manusia apalagi jika kita memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi akan sangat berpengaruh dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Seseorang dengan efikasi diri tinggi percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian di sekitarnya, sedangkan seseorang dengan efikasi diri rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada di sekitarnya. Dalam situasi yang sulit, orang dengan efikasi diri yang rendah cenderung akan mudah menyerah, sementara orang dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada. Hal senada juga diungkapkan oleh Gist, yang menunjukkan bukti bahwa perasaan efikasi diri memainkan satu peran penting dalam memotivasi pekerja untuk menyelesaikan pekerjaan yang menantang dalam kaitannya dengan pencapaian tujuan tertentu (Rini, 2011). Keyakinan seseorang akan efikasi diri mempengaruhi bagaimana seseorang menafsirkan situasi lingkungan, antisipasi yang akan diambil dan perencanaan yang akan dikonstruksi.

Efikasi diri pada mahasiswa membantu individu melihat tuntutan akademik sebagai tantangan dari pada ancaman. Ketika individu mampu melihat tuntutan atau tugas akademik sebagai tantangan, maka ia memiliki efikasi diri yang tinggi dan mampu mengaplikasikannya dalam bentuk memiliki minat belajar yang besar, mengeluarkan usaha yang lebih besar untuk belajar dan tekun dalam menghadapi tugas dan menetapkan tujuan akademik yang lebih tinggi dan menantang bagi dirinya (Verslan, 2015).

Penelitian ini didapatkan 89% mahasiswa semester akhir S1 keperawatan menyatakan merasa detak jantung akan meningkat ketika data skripsi hilang dan merasa cemas ketika sedang menunda-nunda mengerjakan skripsi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bunda (2018) bahwa banyak mahasiswa belum menyelesaikan tugas akhir dan cenderung menunda dalam pengerjaan skripsi dikarenakan berkurangnya efikasi diri serta konsentrasi. Dan terdapat 44% mahasiswa yang menyatakan tidak merasa pusing meskipun skripsi yang dikerjakan sedang mengalami permasalahan, penelitian ini sejalan dengan Mar'atu (2015) mahasiswa yang memiliki efikasi diri akan memberikan seluruh kemampuan yang dimiliki untuk mencapai yang diinginkan. Ketika menghadapi hal tersebut maka seseorang tidak akan mudah menyerah melainkan terus berusaha sampai berhasil.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah penilaian individu mengenai kemampuannya mengorganisasikan dan berperilaku yang dibutuhkan untuk mencapai hasil tertentu. Penilaian ini cenderung bersifat subjektif karena menekankan keyakinan individu sebagai hasil persepsinya tentang kemampuan yang ia miliki. Penilaian efikasi diri juga bersifat spesifik dalam arti menitik beratkan pada penilaian tentang kemampuan individu dalam situasi atau tugas tertentu dan cenderung tidak digeneralisasikan pada situasi lain kecuali terdapat banyak kemiripan antara dua situasi tersebut. Persepsi efikasi diri mencakup keyakinan tentang kemampuan mencapai suatu tujuan atau hasil tertentu dalam keadaan

menekan serta perasaan mampu mengendalikan masalah- masalah yang terjadi dengan efektif. Efikasi diri pada mahasiswa tingkat akhir S1 keperawatan stikes wiyata husada Samarinda membantu mereka dalam mengatasi berbagai keadaan sulit akibat dari berbagai tuntutan dari dalam diri dan lingkungan, dengan efikasi diri memungkinkan mahasiswa mampu beradaptasi dengan kondisi sulit yang dialaminya sehingga tidak mudah tertekan dan semakin bisa menghadapi stres.

3. Hubungan antara tingkat stres dengan efikasi diri mahasiswa semester akhir S1 keperawatan regular Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda

Hasil analisis dari data pada tabel 4.3 hubungan antara tingkat stres dengan efikasi diri mahasiswa semester akhir S1 keperawatan regular Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda terdapat nilai *P value* 0,046 lebih kecil dari nilai alpha 0,05 yang artinya hasil penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan efikasi diri mahasiswa semester akhir S1 keperawatan regular Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda (H_0 diterima).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Feist (2009) yang mengatkan ada hubungan yang mengemukakan bahwa jika ketakutan, kecemasan, atau tingkat stres yang dialami seseorang tinggi, maka biasanya mereka mempunyai efikasi diri yang rendah, sementara mereka yang merasa mampu dan yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan dan menganggapnya sebagai tantangan yang tidak perlu dihindari, lebih memiliki efikasi diri yang tinggi. Hal ini dikarenakan stres pada mahasiswa dapat berasal dari dalam diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Sumber stres pada mahasiswa dapat berasal dari tuntutan prestasi dari orang tua, frekuensi ujian, kurikulum akademik, sulit tidur, khawatir akan masa depan, merasa kesepian, kualitas makanan, kelas yang tidak nyaman dan tidak tersedia sarana belajar.

Penelitian lain yang sejalan dilakukan oleh Siska (2011), yang menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi tidak akan mengalami tingkat stres ketika mengerjakan skripsi, sebaliknya jika mahasiswa memiliki efikasi diri rendah maka mahasiswa cenderung mengalami stres ketika mengerjakan skripsi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mulia (2016) ini berfokus pada pengujian bagaimana hubungan *self efficacy* dengan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa hipotesa peneliti ditolak, dengan angka korelasi (r) sebesar 0,005 dan nilai signifikansi $0,928 > 0,05$ yang berarti bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel yaitu *self efficacy* dengan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Efikasi biasa dikatakan sebagai pemicu bagi mahasiswa dalam melakukan tindakan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Efikasi dalam bidang akademik berkaitan dengan keyakinan mahasiswa akan kemampuan dalam melakukan tugas-tugas, mengatur kegiatan belajar, hidup dengan harapan akademis mereka sendiri dan orang lain, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa, maka mahasiswa tersebut akan mengeluarkan usaha yang cukup besar agar mereka dapat meraih hasil yang tinggi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Turner et, al (2009) terhadap 146 mahasiswa dan ditemukan bahwa motivasi intristik dan efikasi diri akan mempengaruhi akademik performa seseorang, dimana seseorang yang yakin akan kemampuan dirinya untuk mencapai hasil yang diinginkan maka individu tersebut akan benar-bener memperoleh keberhasilan akademiknya.

Berdasarkan penelitian ini didapatkan 2 mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang sangat berat namun memiliki efikasi diri yang tinggi. Stres yang dialami mahasiswa diakibatkan gelisah karena tugas akhir yang belum terselesaikan, tapi tidak merasa pusing meskipun mengalami permasalahan dalam mengerjakannya.

Penelitian ini didapatkan bahwa pada mahasiswa semester akhir S1 keperawatan tidak mengalami tingkat stres sangat berat namun memiliki efikasi diri tinggi, dengan demikian dapat diprediksi bila tingkat efikasi diri rendah maka tingkat stres tinggi dan sebaliknya jika tingkat stres tinggi maka tingkat stres rendah.

Hal ini menunjukkan bahwa hubungan tingkat stres dengan efikasi diri mahasiswa semester akhir S1 Keperawatan regular Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda ada hubungan, adapun faktor lain yang mempengaruhi hasil dalam penelitian ini tidak berhubungan adalah peneliti kurang menspesifikkan stres yang dialami mahasiswa. Dalam proses pengerjannya mahasiswa memiliki stres yang berbeda dari mulai menentukan judul, mencari referensi, mengerjakan BAB I hingga proses mengerjakan tugas akhir. Faktor itulah yang bisa menjadi salah satu alasan bahwa penelitian ini tidak ada hubungan.

C. Kesulitan Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat kelemahan-kelemahan yang disebabkan keterbatasan peneliti:

1. Peneliti menggunakan desain penelitian ini adalah *Cross sectional* yaitu jenis penelitian yang dilakukan pengukuran/observasi hanya satu kali pada satu waktu saja.
2. Kesulitan dalam menemukan sebab akibat sehingga mencari keterikatan yang menggambarkan suatu hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Hasil penelitian mengenai hubungan antara tingkat stres dengan efikasi diri mahasiswa semester akhir S1 Keperawatan regular Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda dapat disimpulkan yang mengalami tingkat stres sedang dengan hasil 33,8% dengan pernyataan paling banyak yaitu mudah gelisah karena tugas akhir yang belum terselesaikan dan kesulitan untuk tenang memikirkan tugas yang belum selesai serta berada pada keadaan tegang saat menghadapi pertanyaan dari pembimbing. Untuk kategori efikasi diri sebanyak 88,2% memiliki efikasi diri sedang dengan pernyataan yang paling banyak yaitu merasa akan meningkatkan detak jantung ketika data skripsi hilang, dan merasa cemas ketika sedang menunda-menunda mengerjakan skripsi serta merasa gelisah saat *literature* sulit ditemukan. Analisis lebih lanjut didapatkan uji *Fisher Exact Test* = 0,046 ($\alpha < 0,05$). Karena nilai p lebih kecil dari nilai α , maka H_0 ditolak, artinya ada hubungan antara tingkat stres dengan efikasi diri mahasiswa semester akhir S1 Keperawatan regular Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda.

B. Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian tersebut, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswa
 - a. Bagi mahasiswa diharapkan dapat mengurangi tingkat stres akademik selama mengerjakan skripsi dengan cara meningkatkan efikasi diri, sehingga bisa menyelesaikan tugas akhir dengan semaksimal mungkin.
 - b. Untuk mempersiapkan dirinya secara lahir dan batin saat dimulai proses penyusunan proposal penelitian hingga skripsi, meluangkan waktu untuk

istirahat atau bersantai tiap minggu (tiap bulan) saat mengalami stres hingga siap dan fokus kembali menyelesaikan skripsi, serta menemukan teman yang memiliki tujuan dan target kuliah yang sama agar bisa saling menguatkan dan memotivasi saat kondisi fisik maupun psikis yang dirasakan menurun. Mahasiswa hendaknya mulai meningkatkan kemampuan verbal, numerik dan berfikir induktif maupun deduktif.

- c. Dalam menghadapi stres sebaiknya mahasiswa juga melakukan tindakan-tindakan yang dapat mengurangi stres seperti : latihan fisik (olah raga), istirahat, tidur, teknik relaksasi, kegiatan spiritual seperti berdoa dan meditasi.
2. Bagi dosen pembimbing
Untuk memberi bimbingan dengan penuh kesabaran, arahan yang positif, dukungan yang tulus, berbagai penguatan saat dibutuhkan, mengatur jadwal pertemuan yang bisa disepakati, dan kesempatan untuk menampung berbagai keluhan, saran, dan masukan dari mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam penyelesaian proposal penelitian hingga skripsi;
 3. Bagi institusi pendidikan
 - a. Bagi pihak Stikes Wiyata Husada Samarinda diharapkan dapat mengadakan kegiatan-kegiatan seperti konseling kelompok, terapi, pelatihan atau seminar untuk mengurangi stres akademik selama menghadapi skripsi pada mahasiswa.
 - b. Bagi pihak Stikes Wiyata Husada Samarinda diharapkan dapat mengadakan pelatihan untuk meningkatkan AQ (*Adversity Quotient*) pada mahasiswa selama menghadapi skripsi.
 4. Bagi peneliti selanjutnya
 - a. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan penelitian yang serupa, sebaiknya memperhatikan variabel lain yang berhubungan dengan tingkat

stres, sehingga dapat menambah referensi tentang pengaruh pengaruh faktor lain yang mampu mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi di Stikes Wiyata Husada Samarinda.

- b. Untuk mendapatkan informasi mengenai stres akademik pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi di Stikes Wiyata Husada Samarinda secara menyeluruh dan mendalam, dapat digunakan metode penelitian kualitatif ataupun metode campuran kuantitatif dan kualitatif.





LAMPIRAN



**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)
Wiyata Husada Samarinda**

BIODATA PENELITI

A. Biodata Pribadi

1. Nama : Nirwana. B
2. Jenis Kelamin : Perempuan
3. Tempat Tanggal Lahir : Samboja, 10 Juli 1987
4. Agama : Islam
5. Alamat : Jl. Balikpapan-Handil II, Sigagu
RT 02 Kelurahan Sanipah,
Kecamatan Samboja, Kabupaten
Kutai Kartanegara
6. Email : wb.nurse1007@gmail.com
7. HP : +6281351514114
8. NIM : B21741319501
9. Program Studi : S1 Keperawatan
10. Judul Skripsi : Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan
Efikasi Diri Mahasiswa Semester Akhir S1
Keperawatan Reguler Sekolah Tinggi Ilmu
Kesehatan Wiyata Husada Samarinda
11. Dosen Pembimbing : 1. Ns. Desy Ayu Wardani, M,Kep, Sp.Kep.Mat
2. Ns. Aries Abiyoga, S.Kep., M.Kep.



B. Riwayat Pendidikan

1. SD : MI As Adiyah Sanipah
2. SMP : SMPN1 Muara Jawa
3. SMA : SMAN1 Samboja
4. DIII : Akademi Keperawatan Muhammadiyah
Samarinda

Lampiran 3

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Kepada Yth.

Calon Responden

Di –

Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Peneliti : NIRWANA. B

NIM : B21741319501

Judul Penelitian : Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Efikasi Diri Mahasiswa Semester Akhir S1 Keperawatan Reguler Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda.

Saya adalah mahasiswi Stikes Wiyata Husada Samarinda yang sedang melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Efikasi Diri Mahasiswa Semester Akhir S1 Keperawatan Reguler Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda.

Berikut ini peneliti akan menjelaskan jalannya proses penelitian, jika Bapak/Ibu/Saudara/I bersedia untuk ikut serta dalam penelitian ini. Pertama-tama peneliti akan meminta calon yang terpilih agar bersedia menjadi calon responden setelah mengadakan pendekatan dan memberikan penjelasan tentang tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian serta hak dan kewajiban selama menjadi responden. Responden yang bersedia selanjutnya diminta menandatangani lembar *Informed concent*. Memberikan kesempatan kepada responden untuk bertanya bila ada yang belum jelas.

Penelitian ini tidak akan menimbulkan resiko apapun dan peneliti berjanji akan menjunjung tinggi serta menghargai hak Bapak/Ibu/Saudara/I dengan cara menjaga kerahasiaan identitas selama pengumpulan data, pengolahan dan penyajian laporan penelitian.

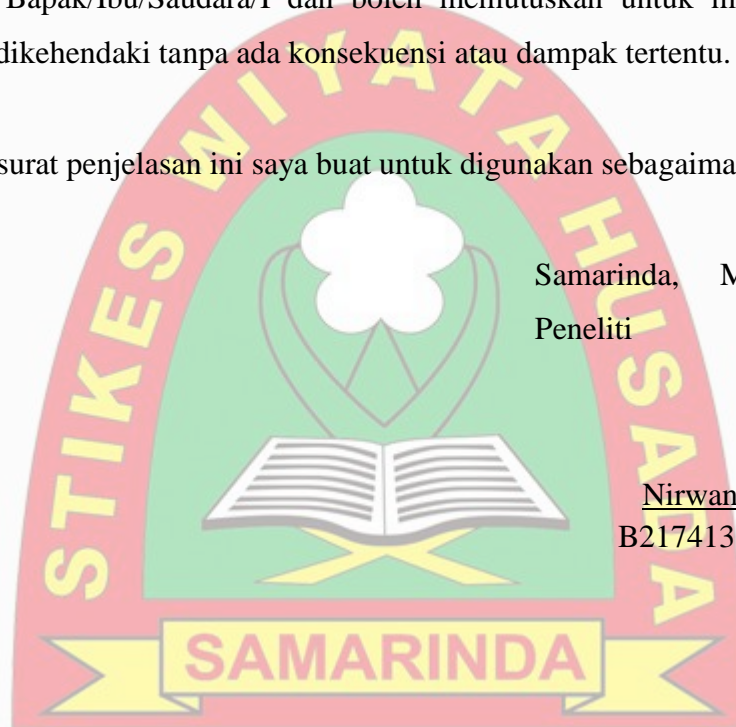
Apabila Bapak/Ibu/Saudara/i ketika merasa kesulitan, mohon memberitahu peneliti, maka pelaksanaan penelitian akan ditunda dan akan dilanjutkan sesuai dengan keinginan Bapak/Ibu/Saudara/I dan boleh memutuskan untuk menolak penelitian kapanpun dikehendaki tanpa ada konsekuensi atau dampak tertentu.

Demikian surat penjelasan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Samarinda, Mei 2019

Peneliti

Nirwana. B
B21741319501



Lampiran 4

**SURAT PERNYATAAN BERSEDIA
BERPARTISIPASI SEBAGAI RESPONDEN PENELITIAN**

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat :

No. Telpon :

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti, dengan ini saya menyatakan bersedia berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian yang berjudul Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Efikasi Diri Mahasiswa Semester Akhir S1 Keperawatan Reguler Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda.

Keikutsertaan saya ini sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun. Demikian surat pernyataan ini saya buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Samarinda,2019

Mengetahui;

Peneliti

Yang membuat pernyataan

Nirwana. B

Nama & Tanda tangan

Lampiran 5

Lembar Kuisisioner Pengukuran Tingkat Stres

1. Petunjuk Pengisian!

- a. Tulislah identitas anda pada tempat yang telah disediakan.
- b. Bacalah pernyataan dan pilihan jawaban dengan teliti dan cermat
- c. Pilihlah salah satu jawaban yang anda paling anggap sesuai dengan penilaian anda dengan cara memberi tanda *check list* (√)
- d. Jika anda ingin mengganti pilihan jawaban karena pilihan jawaban pertama salah, maka cukup dengan memberi tanda (×) pada tanda *check list* (√) yang salah, kemudian beri tanda *check list* (√) baru pada kolom jawaban yang anda anggap benar
- e. Dimohon kepada bapak/ibu, sdr/i, untuk tidak mengosongkan jawaban walaupun hanya satu pertanyaan
- f. Keterangan pilihan jawaban
 - 3 : Sangat Sesuai dengan pernyataan yang ada atau hampir setiap saat
 - 2 : Sering
 - 1 : Sesuai yang dialami sampai tingkat tertentu/Kadang-kadang
 - 0 : Tidak Pernah dengan pernyataan yang ada

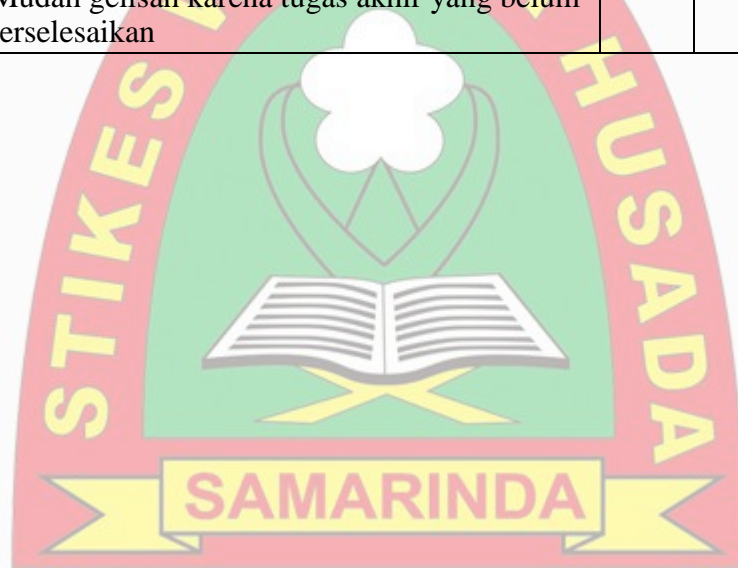
2. Identitas Diri :

No. Responden : (Di isi oleh responden)
Jenis Kelamin : Perempuan Laki-laki
Usia : Tahun

3. Pernyataan :

No	Pernyataan	3	2	1	0
	Variabel Independen Stres (DASS)				
1	Menjadi mudah marah karena hal-hal kecil dengan teman sejawat				
2	Cenderung emosi berlebihan tidak mengenal situasi dan kondisi				
3	Kesulitan untuk merasa rileks sejenak melepas penat				
4	Mudah merasa kesal dan emosi tak terkontrol				
5	Merasa banyak menghabiskan waktu karena cemas				

		3	2	1	0
6	Tidak sabaran dalam menunggu setiap hasil tugas				
7	Mudah tersinggung dengan hal-hal kecil				
8	Sulit untuk merasa rileks saat waktu senggang				
9	Mudah marah karena masalah perkuliahan yang belum terselesaikan				
10	Kesulitan untuk tenang setelah memikirkan tugas yang belum selesai				
11	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan				
12	Berada pada keadaan tegang saat menghadapi pertanyaan dari pembimbing				
13	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang anda lakukan				
14	Mudah gelisah karena tugas akhir yang belum terselesaikan				



Lembar Kuisioner Pengukuran Efikasi Diri

1. Petunjuk Pengisian!

- Tuliskan identitas anda pada tempat yang telah disediakan.
- Bacalah pernyataan dan pilihan jawaban dengan teliti dan cermat
- Pilihlah salah satu jawaban yang anda paling anggap sesuai dengan penilaian anda dengan cara memberi tanda *check list* (√)
- Jika anda ingin mengganti pilihan jawaban karena pilihan jawaban pertama salah, maka cukup dengan memberi tanda (×) pada tanda *check list* (√) yang salah, kemudian beri tanda *check list* (√) baru pada kolom jawaban yang anda anggap benar
- Dimohon kepada bapak/ibu, sdr/i, untuk tidak mengosongkan jawaban walaupun hanya satu pertanyaan
- Keterangan pilihan jawaban
SS : Bila anda **Sangat Sesuai** dengan pernyataan yang ada
S : Bila anda **Sesuai** dengan pernyataan yang ada
TS : Bila anda **Tidak Sesuai** dengan pernyataan yang ada
STS: Bila anda **Sangat Tidak Sesuai** dengan pernyataan yang ada

2. Identitas Diri :

No. Responden :(Di isi oleh responden)

Jenis Kelamin : Perempuan Laki-laki

Usia :Tahun

3. Pernyataan :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Detak jantung terasa lebih cepat ketika mendekati deadline saat mengerjakan skripsi				
2	Interaksi dengan dosen pembimbing membuat saya merasa tegang dalam proses menyelesaikan skripsi				

3	Saya kerap merasa santai dan tidak tegang saat ada konflik dengan dosen pembimbing				
4	Kepala saya terasa sakit ketika skripsi yang saya kerjakan tidak menunjukkan hasil yang maksimal				
5	Tidak adanya interaksi yang baik dengan dosen pembimbing membuat saya mengalami ketegangan dalam mengerjakan skripsi				
6	Saya akan merasa cemas ketika sedang menunda-menunda mengerjakan skripsi				
7	Saya merasa tetap santai dalam menghadapi perbedaan pendapat dengan dosen pembimbing				
8	Rasa sakit kepala saya mudah muncul ketika tidak segera menemukan solusi dalam menghadapi kendala saat mengerjakan skripsi				
9	Saya merasa cemas saat kurang bisa mengontrol emosi ketika bimbingan skripsi				
10	Saya merasa gelisah saat literature sulit ditemukan				
11	Saya tidak merasa pusing meskipun skripsi yang saya akan kerjakan sedang mengalami permasalahan				
12	Saya tidak mengalami kegelisahan meskipun sedang mengalami konflik dengan dosen pembimbing				
13	Saya merasa akan peningkatan detak jantung ketika skripsi saya hilang				

Lampiran 6

Permohonan Izin Studi Pendahuluan & Pengambilan Data

Kepada Yth,
Ketua STIKES Wiyata Husada Samarinda
Di –
Tempat

Dengan hormat,

Teriring salam dan doa semoga Allah SWT selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya kepada kita semua.

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir mahasiswa berupa menyusun karya tulis ilmiah/skripsi, maka kami mohon kepada Bapak/Ibu agar dapat memberikan ijin kepada saya untuk melakukan Studi pendahuluan dan mengambil data di STIKES Wiyata Husada Samarinda yang Bapak/Ibu pimpin.

Adapun saya yang melakukan kegiatan tersebut adalah :

Nama : Nirwana. B
NIM : B21741319501
Semester : III
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul : **Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Efikasi Diri Mahasiswa Semester Akhir S1 Keperawatan Reguler Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda**

Demikian saya sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih.

Samarinda, Mei 2019

Nirwana. B



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
WIYATA HUSADA SAMARINDA**

IZIN DIKTI NO: 129/D/O/2008
TERAKREDITASI BAN-PT NO: 640/SK/BAN-PT/Akred/PT/VI/2015
PERINGKAT B



Jl. Kadrie Oening No. 77 Samarinda Kalimantan Timur Telp/Fax. (0541) 7272431
www.stikeswhs.ac.id

Nomor : 453 /STIKES-WHS/LT/2019
Perihal : Pemberian ijin studi pendahuluan

3 Maret 2019

Yth. Nirwana
Mahasiswa STIKes Wiyata Husada Samarinda
di _
Tempat

Dengan hormat,

Menindaklanjuti surat saudara tanggal 1 Maret 2019 perihal Permohonan Ijin studi pendahuluan, pada prinsipnya kami tidak keberatan dan mengizinkan untuk melakukan kegiatan tersebut, dengan ketentuan mahasiswa yang bersangkutan harus taat dan patuh terhadap tata tertib yang ada di STIKES Wiyata Husada Samarinda.

Demikian surat pemberitahuan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wakil Ketua I,



Ns. Sumiati Sinaga, M.Kep
NIK. 113072.82.09.006

Lampiran 8



Nomor : 907 /STIKES-WHS/LT/2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

14 Mei 2019

Kepada Yth.
Ketua STIKES Wiyata Husada Samarinda
di -
Tempat

Dengan hormat,
Teriring salam dan doa semoga Allah SWT selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya kepada kita semua.

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir mahasiswa berupa penyusunan karya tulis ilmiah/skripsi, maka kami mohon kepada Bapak/ibu agar dapat memberikan ijin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Adapun mahasiswa yang melakukan kegiatan tersebut adalah :

Nama : NIRWANA
NIM : B21741319501
Semester : III
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul : Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Efikasi Diri Mahasiswa Semester Akhir S1 Ilmu Keperawatan Reguler Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih.

Wakil Ketua I,

Ns. Sumiati Sinaga.,M.Kep
NIK 113072.82.09.006

Lampiran 9



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
WIYATA HUSADA SAMARINDA**

IZIN DIKTI NO: 129/D/O/2008
TERAKREDITASI BAN-PT NO: 640/SK/BAN-PT/Akred/PT/VI/2015
PERINGKAT B



Jl. Kadrie Oening No. 77 Samarinda Kalimantan Timur Telp/Fax. (0541) 7272431
www.stikeswhs.ac.id |

Nomor : 929.1 /STIKES-WHS/LT/2019
Perihal : Pemberian ijin penelitian

16 Mei 2019

Yth. Nirwana
Mahasiswa STIKes Wiyata Husada Samarinda
di _
Tempat

Dengan hormat,

Menindaklanjuti surat saudara tanggal 14 Mei 2019 perihal Permohonan Ijin penelitian, pada prinsipnya kami tidak keberatan dan mengizinkan untuk melakukan kegiatan tersebut, dengan ketentuan mahasiswa yang bersangkutan harus taat dan patuh terhadap tata tertib yang ada di STIKES Wiyata Husada Samarinda.

Demikian surat pemberitahuan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wakil Ketua I,



Ns. Sumiati Sinaga, M.Kep
NIK. 113072.82.09.006

Lampiran 10

PERHITUNGAN JUMLAH SAMPEL

$$\left(\sqrt{\quad} \quad \sqrt{\quad} \right)$$

$$\left(\sqrt{\sqrt{\quad}} \quad \quad \quad \right)$$

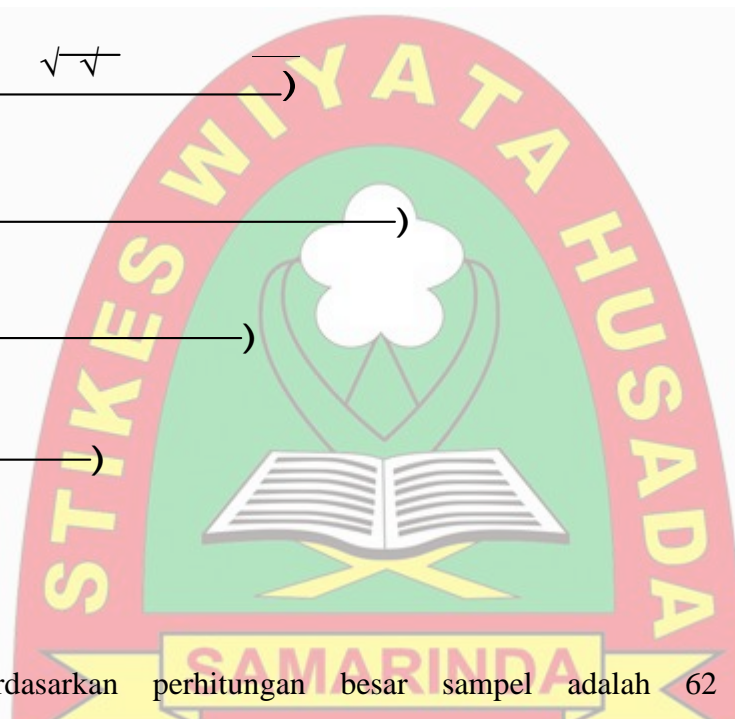
$$\left(\sqrt{\sqrt{\quad}} \quad \quad \quad \right)$$

$$\left(\quad \quad \quad \right)$$

$$\left(\quad \quad \quad \right)$$

$$\left(\quad \quad \quad \right)$$

$$\left(\quad \right)$$



Berdasarkan perhitungan besar sampel adalah 62 sampel. Untuk mengantisipasi adanya data yang tidak lengkap, maka ditambah 10% sehingga didapatkan 68 sampel.

KUESIONER PENELITIAN TUGAS AKHIR

Kepada Yth. Saudara/i
Di
Tempat

Assalmu' alaikum wr. wb.,
Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda jurusan S1 keperawatan, maka saya akan mengadakan penelitian mengenai "Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Efikasi Diri Mahasiswa Semester Akhir S1 Keperawatan Reguler Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda". Sehubungan dengan itu, saya membutuhkan sejumlah data untuk diolah dan kemudian akan dijadikan sebagai bahan penelitian melalui kerja sama kesediaan saudara dalam mengisi kuesioner ini, kami harapkan saudara/i mengisi kuesioner ini dengan sungguh-sungguh agar didapatkan data yang valid. Penelitian ini tidak akan menimbulkan resiko apapun dan peneliti berjanji akan menjunjung tinggi serta menghargai hak saudar/i dengan cara menjaga kerahasiaan identitas selama pengumpulan data, pengolahan dan penyajian laporan penelitian Atas perhatian dan kesediaan saudara/i sekalian mengisi kuesioner ini, saya ucapkan banyak terima kasih.
Wassalamu'alaikum wr. wb.,

Hormat Saya,
Nirwana.B

*** Wajib**

IDENTITAS RESPONDEN

Isilah beberapa pertanyaan di bawah ini sesuai dengan kriteria Anda!

Nama *

Jawaban Anda

Alamat *

Jawaban Anda

Jenis Kelamin *

Laki-laki

Perempuan

Usia *

Jawaban Anda

Kelas *

A

B

PETUNJUK PENGISIAN KUESIONER

- Tulislah identitas anda pada tempat yang telah disediakan.
- Bacalah pernyataan dan pilihan jawaban dengan teliti dan cermat
- Pilihlah salah satu jawaban yang anda paling anggap sesuai dengan penilaian anda
- Jika anda ingin mengganti pilihan jawaban karena pilihan jawaban pertama salah, maka cukup memilih tanggapan baru pada kolom jawaban yang anda anggap benar
- Dimohon kepada bapak/ibu, sdr/i, untuk tidak mengosongkan jawaban walaupun hanya satu pertanyaan

KUESIONER TINGKAT STRES

Keterangan pilihan jawaban!

- 3 : Sangat Sesuai dengan pernyataan yang ada atau hampir setiap saat
- 2 : Sering
- 1 : Sesuai yang dialami sampai tingkat tertentu/Kadang-kadang
- 0 : Tidak Pernah dengan pernyataan yang ada

Menjadi mudah marah karena hal-hal kecil dengan teman sejawat *

- 3
- 2
- 1
- 0

Cenderung emosi berlebihan tidak mengenal situasi dan kondisi *

- 3
- 2
- 1
- 0

Kesulitan untuk merasa rileks sejenak melepas penat *

- 3
- 2
- 1
- 0

Mudah merasa kesal dan emosi tak terkontrol *

- 3
- 2
- 1
- 0

Merasa banyak menghabiskan waktu karena cemas *

- 3
- 2
- 1
- 0

Tidak sabaran dalam menunggu setiap hasil tugas *

- 3
- 2
- 1
- 0

Mudah tersinggung dengan hal-hal kecil *

- 3
- 2
- 1
- 0

Sulit untuk merasa rileks saat waktu senggang *

- 3
- 2
- 1
- 0

Mudah marah karena masalah perkuliahan yang belum terselesaikan *

- 3
- 2
- 1
- 0

Kesulitan untuk tenang setelah memikirkan tugas yang belum selesai *

- 3
- 2
- 1
- 0

Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan *

- 3
- 2
- 1
- 0

Berada pada keadaan tegang saat menghadapi pertanyaan dari pembimbing *

- 3
- 2
- 1
- 0

Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang anda lakukan *

- 3
- 2
- 1
- 0

Mudah gelisah karena tugas akhir yang belum terselesaikan *

- 3
- 2
- 1
- 0

KUESIONER EFIKASI DIRI

Keterangan pilihan jawaban!

SS : Bila anda Sangat Sesuai dengan pernyataan yang ada

S : Bila anda Sesuai dengan pernyataan yang ada

TS : Bila anda Tidak Sesuai dengan pernyataan yang ada

STS: Bila anda Sangat Tidak Sesuai dengan pernyataan yang ada

Detak jantung terasa lebih cepat ketika mendekati deadline saat mengerjakan skripsi *

SS

S

TS

STS

Interaksi dengan dosen pembimbing membuat saya merasa tegang dalam proses menyelesaikan skripsi *

SS

S

TS

STS

Saya kerap merasa santai dan tidak tegang saat ada konflik dengan dosen pembimbing *

SS

S

TS

STS

Kepala saya terasa sakit ketika skripsi yang saya kerjakan tidak menunjukkan hasil yang maksimal *

SS

S

TS

STS

Tidak adanya interaksi yang baik dengan dosen pembimbing membuat saya mengalami ketegangan dalam mengerjakan skripsi *

SS

S

TS

STS

Saya akan merasa cemas ketika sedang menunda-menunda mengerjakan skripsi *

- SS
- S
- TS
- STS

Saya merasa tetap santai dalam menghadapi perbedaan pendapat dengan dosen pembimbing *

- SS
- S
- TS
- STS

Rasa sakit kepala saya mudah muncul ketika tidak segera menemukan solusi dalam menghadapi kendala saat mengerjakan skripsi *

- SS
- S
- TS
- STS

Saya merasa cemas saat kurang bisa mengontrol emosi ketika bimbingan skripsi *

- SS
- S
- TS
- STS

Saya merasa gelisah saat literature sulit ditemukan *

- SS
- S
- TS
- STS

Saya tidak merasa pusing meskipun skripsi yang saya akan kerjakan sedang mengalami permasalahan *

- SS
- S
- TS
- STS

Saya tidak mengalami kegelisahan meskipun sedang mengalami konflik dengan dosen pembimbing *

- SS
- S
- TS
- STS

Saya merasa akan peningkatan detak jantung ketika skripsi saya hilang *

- SS
- S
- TS
- STS

Lampiran 12

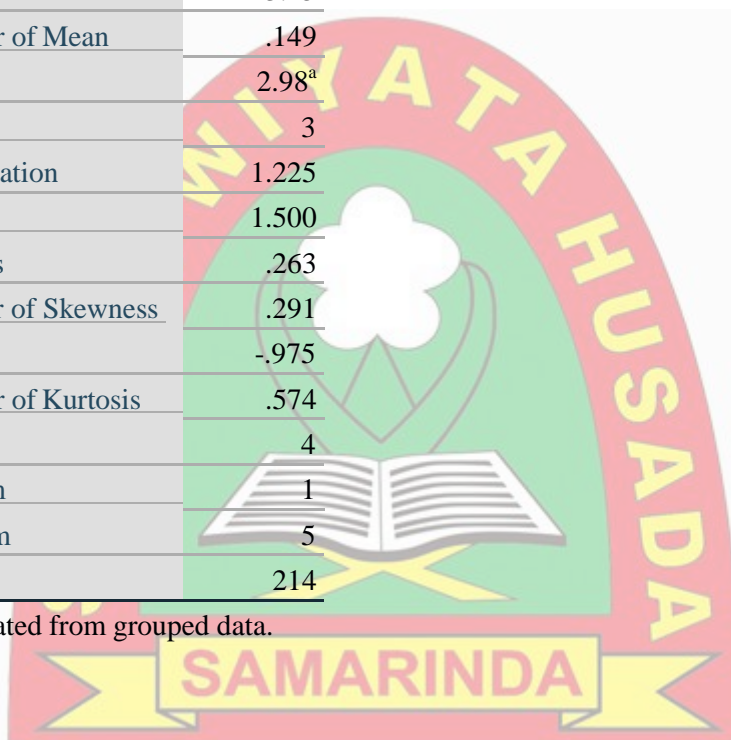
HASIL UJI STATISTIK

Analisis Univariat Tingkat Stres

TingkatStres

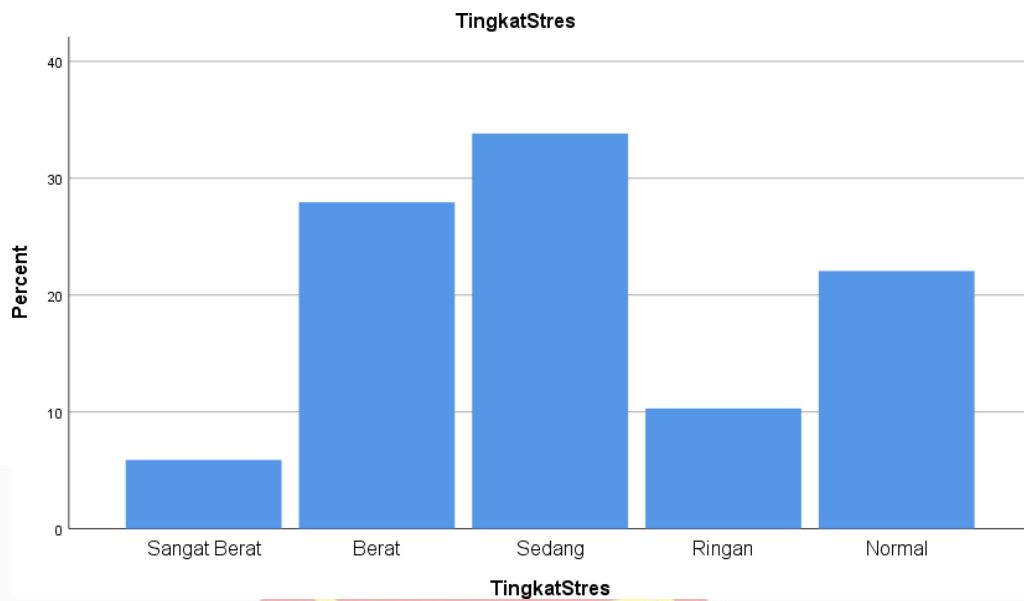
N	Valid	68
	Missing	0
Mean		3.15
Std. Error of Mean		.149
Median		2.98 ^a
Mode		3
Std. Deviation		1.225
Variance		1.500
Skewness		.263
Std. Error of Skewness		.291
Kurtosis		-.975
Std. Error of Kurtosis		.574
Range		4
Minimum		1
Maximum		5
Sum		214

a. Calculated from grouped data.



TingkatStres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Berat	4	5.9	5.9	5.9
	Berat	19	27.9	27.9	33.8
	Sedang	23	33.8	33.8	67.6
	Ringan	7	10.3	10.3	77.9
	Normal	15	22.1	22.1	100.0
	Total	68	100.0	100.0	



Hasil Univariat Variabel Efikasi Diri

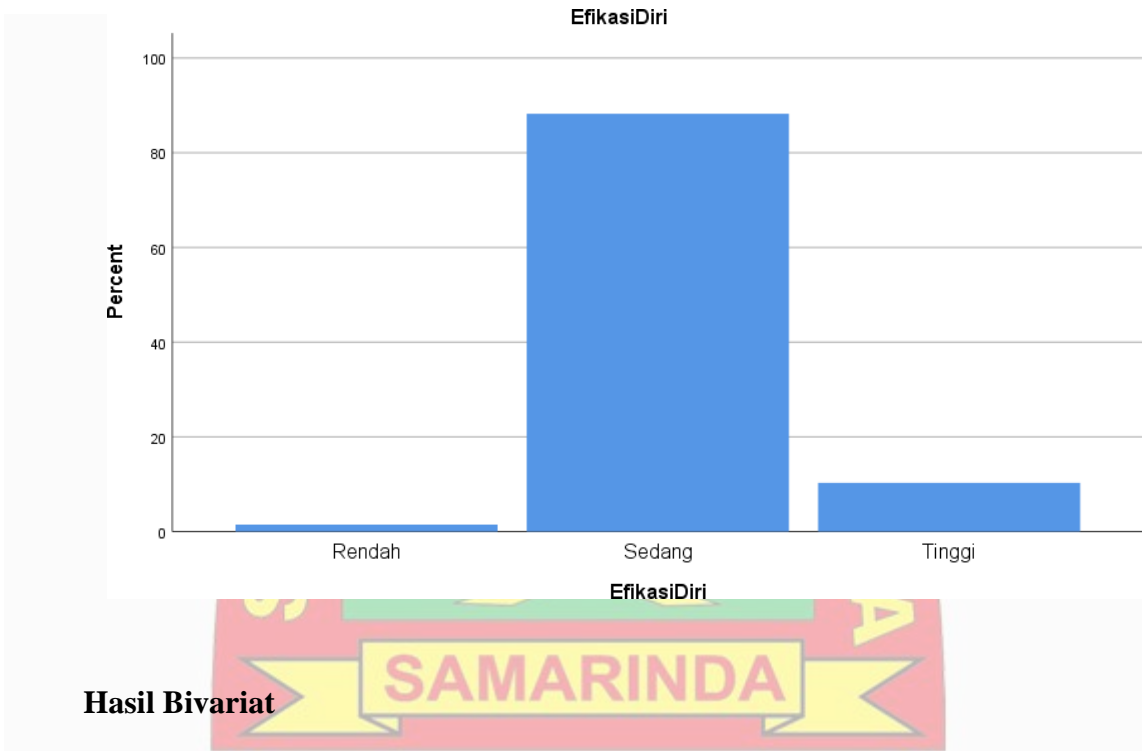
EfikasiDiri

N	Valid	68
	Missing	0
Mean		2.09
Std. Error of Mean		.040
Median		2.09 ^a
Mode		2
Std. Deviation		.334
Variance		.112
Skewness		1.642
Std. Error of Skewness		.291
Kurtosis		5.059
Std. Error of Kurtosis		.574
Range		2
Minimum		1
Maximum		3
Sum		142

a. Calculated from grouped data.

EfikasiDiri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	1	1.5	1.5	1.5
	Sedang	60	88.2	88.2	89.7
	Tinggi	7	10.3	10.3	100.0
	Total	68	100.0	100.0	



Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
TingkatStres * EfikasiDiri	68	100.0%	0	0.0%	68	100.0%

TingkatStres * EfikasiDiri Crosstabulation

		EfikasiDiri			Total	
		Rendah	Sedang	Tinggi		
TingkatStres	Sangat Berat	Count	0	2	2	4
		% within TingkatStres	0.0%	50.0%	50.0%	100.0%
	Berat	Count	0	16	3	19
		% within TingkatStres	0.0%	84.2%	15.8%	100.0%
	Sedang	Count	0	22	1	23
		% within TingkatStres	0.0%	95.7%	4.3%	100.0%
	Ringan	Count	0	6	1	7
		% within TingkatStres	0.0%	85.7%	14.3%	100.0%
	Normal	Count	1	14	0	15
		% within TingkatStres	6.7%	93.3%	0.0%	100.0%
Total		Count	1	60	7	68
		% within TingkatStres	1.5%	88.2%	10.3%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	13.549 ^a	8	.094	.112		
Likelihood Ratio	11.853	8	.158	.088		
Fisher's Exact Test	12.660			.046		
Linear-by-Linear Association	7.039 ^b	1	.008	.009	.004	.003
N of Valid Cases	68					

a. 11 cells (73,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,06.

b. The standardized statistic is -2,653.

ABSTRACT

Relationship Between Stress Level and Self-Efficacy of Students in the Final Semester Under Graduate Regular Program Nursing Study Program

Wiyata Husada Samarinda

Nirwana. B¹, Desy Ayu Wardani², Aries Abiyoga³

Background: Students can experience stress in carrying out lecture activities, the level of stress possessed by final year students has an impact on the level of self-efficacy students have. **Objective:** To find out the relationship between stress level and self-efficacy of the final semester students of S1 regular nursing in the health science high school Wiyata Husada Samarinda. **Method:** Descriptive analytic research is not paired with a cross sectional approach. The sample in this study amounted to 68 respondents with consecutive sampling techniques with inclusion criteria of undergraduate nursing students who were writing their thesis in May-July 2019. Using the DASS questionnaire for stress levels and GSE for self-efficacy. **Results:** The results showed a significant relationship between stress levels and self-efficacy with a p value = 0.046 ($<\alpha$ 0.05). **Conclusion:** There is a relationship between the level of stress with the self-efficacy of students in the final semester of regular nursing at the High School of Health Sciences Wiyata Husada Samarinda. as much as possible.

Keywords: Stress Level, Self Efficacy

¹ Student of Nursing Science Study Program, STIKES Wiyata Husada Samarinda

² Lecturer in Nursing Science Study Program, STIKES Wiyata Husada Samarinda

³ Lecturer in Nursing Science Study Program, STIKES Wiyata Husada Samarinda

Lampiran 14



