

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA BARU LAKI LAKI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA ANGKATAN 2021**

SKRIPSI

**Untuk memenuhi persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Kedokteran**



Oleh:

I PUTU BAGUS ARYA SUDHARMA

NPM:

19700041

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA
2022/2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA BARU LAKI LAKI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA ANGKATAN 2021**

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna Memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran**

Oleh:

I Putu Bagus Arya Sudharma

NPM: 19700041

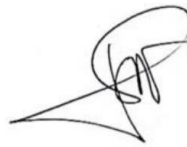
Menyetujui untuk diuji Pada tanggal: 21 Juli 2022

Pembimbing,



**Dr.dr Erny, Sp.AK
NIDN 0722106502**

Penguji,



**Harsono Wiradinata, dr., MBA, SpKJ.
NIK 0722106502**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA BARU LAKI LAKI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA ANGKATAN 2021**

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat gunaMemperoleh gelar Sarjana
Kedokteran**

Oleh:

**I Putu Bagus Arya Sudharma
NPM: 19700041**

Telah diuji Pada tanggal: 21 Juli 2022

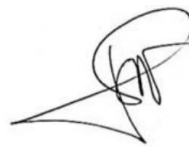
dan dinyatakan lulus oleh :

Pembimbing,



**Dr.dr Erny, Sp.AK
NIDN 0722106502**

Penguji,



**Harsono Wiradinata, dr., MBA, SpKJ.
NIK 0722106502**

ABSTRAK

Dewasa ini, stres telah menjadi permasalahan nyata dalam kehidupan sehari-hari manusia. Stres pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan tingkat stres pada mahasiswa baru laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021. Penelitian ini termasuk dalam rancangan deskriptif analitik dengan menggunakan pendekatan dengan menggunakan cross sectional study. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu tingkat stres pada mahasiswa laki laki. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu tingkat *self-efficacy*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner. Teknik analisis data menggunakan Rank Spearman. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa Terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan tingkat stres pada mahasiswa baru laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021 dibuktikan nilai Sig. = 0,033 (<0,05). Kemudian nilai r correlation menunjukkan nilai -0,437, yang hubungan kedua variabel tersebut dalam kategori sedang dengan nilai negatif, artinya semakin tinggi *self-efficacy* maka akan rendah tingkat stres mahasiswa laki-laki

Kata Kunci : Stres, Self Efficacy, Mahasiswa

ABSTRACT

Today, stress has become a real problem in human daily life. Stress on students can be influenced by internal and external factors. The purpose of this study was to determine the relationship between self-efficacy and stress levels in male new students at the Faculty of Medicine, University of Wijaya Kusuma, Surabaya, class of 2021. This research was included in an analytic descriptive design using a cross-sectional study approach. The population in this study were all male students at the Faculty of Medicine, Wijaya Kusuma University, Surabaya, class of 202. The dependent variable in this study was the stress level of male students. The independent variable in this study is the level of self-efficacy. Data collection techniques using a questionnaire. Data analysis technique using Rank Spearman. The results of the study concluded that there is a relationship between self-efficacy and stress levels in male new students at the Faculty of Medicine, University of Wijaya Kusuma, Surabaya, class of 2021, as evidenced by the Sig. = 0.033 (<0.05). Then the value of r correlation shows a value of -0.437, the relationship between the two variables is in the moderate category with a negative value, meaning that the higher the self-efficacy, the lower the stress level of male students

Keywords: Stress, Self Efficacy, Students

KATA PENGANTAR

Segala puji dan ucapan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat rahmat dan karunia-Nya, saya diberikan kemudahan, kemampuan, kesehatan, dan kekuatan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Hubungan *Self Efficacy* Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Baru Laki Laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya Angkatan 2021”.

Selama melakukan penyusunan skripsi ini, penulis menemui beberapa hambatan dan kesulitan. Namun berkat bimbingan, dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, hambatan dan kesulitan tersebut dapat penulis atasi dan dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr Suhartati, dr, MS. dekan Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang telah memberi kesempatan kepada penulis menuntut ilmu di Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.
2. Dr. dr Erny, Sp.AK, Sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Harsono Wiradinata, dr.,MBA, SpKJ, Selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktunya untuk menguji penulis demi perkembangan penulis dan perbaikan skripsi ini.
4. Dr. Emilia Devi Dwi Rianti, S.Si., MT dan dr. Harman Agusaputra, Sp.PA, Selaku dosen penguji ETHICAL CLEARANCE yang telah meluangkan waktunya untuk menguji penulis demi perkembangan penulis dan perbaikan

proposal skripsi ini.

5. Kedua orang tua, kakak, adik, dan sahabat yang selalu memberi doa, dukungan dan semangat tiada henti kepada penulis.
6. Segenap Tim Pelaksana Tugas akhir Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang telah memfasilitasi proses penyelesaian skripsi ini.
7. Semua pihak yang tidak mungkin penulis sebut satu persatu yang telah membantu penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna oleh karena itu penulis mengharapkan segala masukan demi sempurnanya tulisan ini.

Surabaya, 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Konsep Self Efficacy	6
B. Konsep Dasar Stress	11
C. Hubungan Self Efficacy dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa	18
D. Perceived Stress.....	21
E. Alat Ukur Tingkat Stress	23
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	25
A. Kerangka Konsep	25
B. Hipotesis	27
BAB IV METODE PENELITIAN	28
A. Rancangan Penelitian	28
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian	28

D. Variabel Penelitian	29
E. Definisi Penelitian	30
F. Prosedur Penelitian.....	31
G. Analisa Data	37
BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA	38
A. Analisis Univariat	38
B. Analisis Bivariat	40
BAB VI PEMBAHASAN	42
A. Gambaran <i>self-efficacy</i> mahasiswa baru laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021	42
B. Gambaran tingkat stress yang dialami mahasiswa baru laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021	44
C. Gambaran tingkat stress yang dialami mahasiswa baru laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021	45
BAB VII PENUTUP	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Tabel Definisi Operasional	30
Tabel 4. 2 Jadwal Waktu Pengumpulan Data	33
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan <i>self-efficacy</i>	40
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan tingkat stres	41
Tabel 5.3 Hubungan antara <i>self-efficacy</i> dengan tingkat stres mahasiswa	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian	25
Gambar 4.1 Alur Penelitian	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Sertifikat Laik Etik	55
Lampiran 2. Form Kuisisioner	56
Lampiran 3. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	57
Lampiran 4. Form Kuisisioner	58
Lampiran 5. Hasil Tabulasi Data Penelitian	60
Lampiran 6. Hasil Olah data SPSS	63
Lampiran 7 Lembar Konsultasi	64
Lampiran 8. Artikel	65
Lampiran 9 Pernyataan Keaslian Tulisan	71
Lampiran 10 Pernyataan Persetujuan Unggah Majalah / Jurnal	72
Lampiran 11 Pernyataan Persetujuan Unggah E repository	73
Lampiran 12 Bukti Submit JIKW	74
Lampiran 13 Formulir Pernyataan Publikasi	75

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Dewasa ini, stres telah menjadi permasalahan nyata dalam kehidupan sehari-hari manusia. Stres merupakan keadaan dimana rangsangan emosional yang tidak menyenangkan terjadi ketika mengalami situasi yang mengancam. Stres yang berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan mental maupun fisik. Mahasiswa perguruan tinggi diseluruh dunia telah diamati sebagai populasi berisiko tinggi, dengan prevalensi tingkat stress yang lebih tinggi daripada populasi lainnya (Siddiqui, 2018). Berdasarkan data Riskesdas pada tahun 2018, sebesar 9.8% populasi yang mengalami stress adalah kelompok pelajar dengan usia > 15 tahun (Kemenkes RI, 2018). Kejadian stress pada mahasiswa ini terkait dengan perpindahan dari sistem pembelajaran yang berpusat pada guru ke sistem pembelajaran yang berpusat pada mahasiswa, yang membutuhkan mahasiswa untuk lebih terlibat dalam proses pembelajaran, dan sebagian besar terjadi selama masa transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi. (Sutjiato *et al.*, 2015).

Stres pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Jenis kelamin, *self-efficacy*, dan kesehatan fisik yang buruk karena kurang istirahat adalah faktor internal yang dapat memengaruhi tingkat stres. Dukungan keluarga, sosial, dan lingkungan adalah faktor eksternal yang memengaruhi stres. (Sutjiato *et al.*, 2015).

Konsep *self-efficacy* dikembangkan oleh Albert Bandura, pendiri teori kognitif sosial pada akhir 1970. *Self-efficacy* didefinisikan oleh Albert Bandura sebagai “keyakinan pada kemampuan seseorang untuk mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan agar menghasilkan pencapaian tertentu” (Siddiqui, 2018). Sedangkan menurut (Raudatussalamah, 2014), *self-efficacy* adalah perspektif diri sendiri yang terkait dengan keyakinan bahwa seseorang mampu melakukan perilaku yang diperlukan dan memenuhi untuk mencapai hasil tertentu (Raudatussalamah, 2014). (Bandura, 2017) dalam Cramer *et al.*, (2009) membedakan antara kepercayaan diri dan *self-efficacy*. Bandura berpendapat bahwa konsep kepercayaan tidak bertujuan kepastian, tetapi konsep efikasi diri memfokuskan kompetensi dalam perilaku tertentu. *Self-efficacy* melibatkan baik "penegasan kemampuan dan kekuatan keyakinan dalam kemampuan itu" sementara kepercayaan diri hanya menunjukkan kekuatan keyakinan tentang kinerja atau persepsi Cramer *et al.*, (2009). *Self-efficacy* dan stres merupakan dua konsep yang saling berkaitan erat (Siddiqui, 2018).

Beberapa penelitian telah menyoroiti hubungan efikasi diri dan tingkat stres terutama pada kelompok mahasiswa. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Siddiqui (2018) meneliti hubungan antara efikasi diri dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas King Khalid, Saudi Arabia. Pada penelitian tersebut, *self-efficacy* mempunyai korelasi yang substansial terhadap kejadian stres dan merupakan salah satu prediktor stres pada mahasiswa kedokteran (Siddiqui, 2018). Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Paramita *et al.*, (2022), yang menemukan bahwa mahasiswa dengan

efikasi diri yang rendah 18.857 kali lebih mungkin mengalami stres dibandingkan dengan mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi (Paramitha *et al*, 2022).

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik mengangkat judul “Hubungan *Self Efficacy* Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Baru Laki Laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya Angkatan 2021”, mengingat mahasiswa perguruan tinggi merupakan salah satu populasi berisiko tinggi mengalami stress. Stres pada mahasiswa akan berdampak signifikan terhadap proses pembelajaran. Selain itu, beberapa penelitian telah membuktikan bahwa *self-efficacy* dan stres merupakan dua konsep yang saling berkaitan erat (Siddiqui, 2018). Penelitian mengenai hubungan *self-efficacy* terhadap tingkat stress pada mahasiswa masih belum begitu banyak, terutama pada mahasiswa Fakultas Kedokteran, sehingga mendorong peneliti untuk meneliti lebih lanjut mengenai topik tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana hubungan antara *self-efficacy* dengan tingkat stres pada mahasiswa baru laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diuraikan di atas, maka tujuan penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan tingkat stres pada mahasiswa baru laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021.

2. Tujuan Khusus

- a. Menjelaskan gambaran *self-efficacy* mahasiswa baru laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021.
- b. Menjelaskan gambaran tingkat stress yang dialami mahasiswa baru laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021.
- c. Menganalisis hubungan antara *self-efficacy* dengan tingkat stres pada mahasiswa baru laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna dan memberikan manfaat, maka manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti

Menambah pengetahuan dalam pelaksanaan penelitian, penulisan hasil penelitian yang merupakan syarat guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran.

2. Bagi Instansi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan referensi tugas akhir bagi mahasiswa serta civitas akademik mengenai hubungan antara *self-efficacy* dengan tingkat stres pada mahasiswa baru laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya serta untuk memonitoring perubahan perilaku dini pada mahasiswa semester awal sehingga dapat dilakukan intervensi perbaikan sesuai dengan tujuan dari penelitian ini dan juga dapat menjadi catatan bagi institusi.

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan dalam mencegah *self-efficacy* dan tingkat stress pada mahasiswa. Serta dapat menjadi perhatian khusus bagi masyarakat dalam mengurangi tingkat stress mahasiswa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep *Self-efficacy*

1. Definisi *Self-efficacy*

Konsep *self-efficacy* dikembangkan oleh Albert Bandura, pendiri teori kognitif sosial pada akhir 1970. *Self-efficacy* didefinisikan oleh Albert Bandura sebagai “keyakinan pada kemampuan seseorang untuk mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan agar menghasilkan pencapaian tertentu” ((Bandura, 2017); (Siddiqui, 2018)). Sedangkan menurut Shofiah (2014), *self-efficacy* adalah pandangan tentang diri sendiri yang terkait dengan gagasan bahwa seseorang mampu melakukan perilaku yang diperlukan dan memenuhi untuk mencapai hasil tertentu (Shofiah and Raudatussalamah, 2014). (Bandura, 2017) dalam (Cramer, Neal and Brodsky, 2009) membedakan antara kepercayaan diri dan *self-efficacy*. Bandura berpendapat bahwa konsep kepercayaan tidak bertujuan kepastian, tetapi konsep efikasi diri memfokuskan kompetensi dalam perilaku tertentu. Efikasi diri menampilkan baik "penegasan kemampuan dan kekuatan keyakinan dalam kapasitas itu," sementara kepercayaan diri hanya mencerminkan kekuatan keyakinan pada kinerja atau persepsi.(Cramer, Neal and Brodsky, 2009). *Self-efficacy* dan stres merupakan dua konsep yang saling berkaitan erat (Siddiqui, 2018).

2. Dimensi *Self-efficacy*

Adapun bagian-bagian dari dimensi *Self-efficacy*, sebagai berikut:

a. *Level*

Dimensi ini mewakili kompleksitas tugas saat ini. Penerimaan dan keyakinan dalam suatu tugas bervariasi dari orang ke orang. Mengenai jumlah kesulitan tugas, perspektif masing-masing individu akan unik. Kompetensi individu mempengaruhi persepsi kesulitan suatu tugas. Beberapa mungkin menemukan tugas yang menantang, sementara yang lain mungkin tidak. Pandangan ini didasarkan pada pemahamannya tentang usaha. (Paramita, Putere and Sumadewi, 2022).

b. *Generality*

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kepercayaan orang pada keterampilan mereka dalam berbagai skenario tugas, mulai dari kinerja pekerjaan rutin atau situasi yang belum pernah dihadapi hingga serangkaian tugas atau situasi yang sulit dan beragam (Paramita, Putere and Sumadewi, 2022)

c. *Strength*

Kekuatan mengacu pada keyakinan individu dalam keterampilan mereka ketika dihadapkan dengan tuntutan pekerjaan atau hambatan. Hal ini berkaitan dengan kegigihan dan keuletan individu dalam melaksanakan tanggung jawabnya. Ketika dihadapkan dengan aktivitas yang menantang, mereka yang memiliki efikasi diri rendah lebih mungkin untuk berhenti. Atau, jika efikasi diri tinggi, seseorang akan memiliki keyakinan dan stabilitas yang kuat dalam kemampuannya untuk melakukan suatu pekerjaan dan akan terus berkembang

dalam usahanya meskipun menghadapi beberapa hambatan dan rintangan (Paramita, Putere and Sumadewi, 2022).

3. Klasifikasi *Self-efficacy*

Adapun bagian-bagian dari *Self-efficacy* sebagai berikut:

a. *Self-efficacy* tinggi

Individu dengan *self-efficacy* yang kuat lebih mungkin untuk memilih partisipasi langsung dalam suatu kegiatan. Individu dengan rasa efikasi diri yang kuat lebih mungkin untuk menyelesaikan kegiatan yang menantang. Mereka tidak melihat pekerjaan sebagai bahaya yang harus dihindari. Selain itu, mereka memperoleh minat bawaan dan mendalam dalam suatu kegiatan, menetapkan tujuan, dan mengabdikan diri untuk mencapai tujuan tersebut. Selain itu, mereka memperkuat upaya mereka untuk menghindari kegagalan tersebut. Mereka yang gagal dalam sesuatu sering kali mengembalikan efikasi diri mereka dengan cepat setelah kemunduran itu. (Paramita, Putere and Sumadewi, 2022).

Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi menghubungkan kegagalan dengan kurangnya usaha, pengetahuan, dan kemampuan. Orang dengan rasa efikasi diri yang kuat dapat melakukan berbagai aktivitas dengan sangat baik. Mereka yang memiliki efikasi diri yang kuat suka menghadapi rintangan (Paramita, Putere and Sumadewi, 2022).

b. *Self-efficacy* rendah

Individu dengan efikasi diri atau keraguan diri yang rendah akan menghindari pekerjaan yang menantang karena mereka menganggapnya sebagai bahaya. Individu dengan ambisi sederhana dan dedikasi minimal untuk mencapai tujuan yang dipilih atau ditetapkan. Ketika dihadapkan dengan pekerjaan yang menantang, mereka disibukkan dengan kelemahan mereka, pengalihan yang mereka hadapi, dan semua potensi hasil negatif. Individu dengan efikasi diri yang rendah memiliki kecenderungan untuk menunda mengerjakan tugas. Individu dengan efikasi diri yang buruk tidak mempertimbangkan kemampuan mereka untuk melakukan pekerjaan yang menantang. Bahkan ketika dihadapkan dengan tugas-tugas yang menantang, individu ragu-ragu untuk membangun kembali *self-efficacy* mereka setelah mengalami kegagalan. Mereka yang memiliki efikasi diri yang rendah bahkan tidak mampu untuk mencoba melakukan berbagai pekerjaan, terlepas dari kenyataan bahwa mereka memiliki keterampilan yang sangat baik. Keyakinannya pada kemampuannya untuk berhasil memudar saat keraguan muncul (Paramita, Putere and Sumadewi, 2022).

Untuk menentukan mahasiswa masuk ke dalam klasifikasi self efficacy rendah atau tinggi, dalam penelitian ini menggunakan kuisioner *General Self-Efficacy Scale* (GSE).

4. Alat Ukur Efikasi Diri

Penelitian ini menggunakan alat ukur untuk mengukur efikasi diri, *General Self-Efficacy Scale*:

a. General Self-Efficacy Scale

General Self-Efficacy Scale merupakan instrumen pengukuran yang bersifat unidimensional, atau hanya mengukur satu faktor yaitu *general self-efficacy*. *General Self-Efficacy Scale* awalnya dikembangkan oleh Matthias Jerusalem dan Ralf Schwarzer pada tahun 1979 yang terdiri dari 20 item. *General Self-Efficacy Scale* telah diterjemahkan ke dalam 32 bahasa dan digunakan dalam penelitian di berbagai negara. Setiap item dalam instrumen memiliki 4 pilihan jawaban, yaitu: “sangat tidak sesuai” hingga “sangat sesuai”. Rentang nilai instrumen ini yaitu 1 sampai 4, sehingga rentang jumlah skor antara 10 sampai 40, dengan skor semakin tinggi maka efikasi diri semakin tinggi pula. *General Self-Efficacy Scale* sudah diuji validitas dan reliabilitas dengan hasil yang sangat reliabel, stabil, dan valid (Novrianto, Maretih and Wahyudi, 2019).

Skala ini banyak digunakan berbagai penelitian, awalnya skala ini dikembangkan dalam bahasa Jerman oleh Matthias Jerusalem dan Ralf Schwarzer lalu diadaptasi dan diterjemahkan ke dalam, 32 bahasa termasuk Bahasa Indonesia. Instrumen skala ini terdiri dari 10 item pernyataan, skala ini tidak terdapat keterangan tentang item favorable dan unfavorable. Instrumen ini disesuaikan dengan aspek-aspek *selfefficacy* yaitu Level (Tingkat), *Strength* (Kekuatan), *Generality* (Generalisasi). Instrumen ini memiliki empat pilihan jawaban yaitu tidak setuju, agak setuju, hampir setuju, dan sangat setuju. *General Self-Efficacy* (GSE) memiliki skor perhitungan 10-40, perhitungan skala ini menggunakan cara menjumlahkan setiap skor yang didapatkan oleh subjek pada setiap pertanyaan. Menurut (Rommel, 2016)

menyatakan bahwa *General Self-Efficacy* (GSE) berkorelasi negatif dengan kecemasan, depresi, stress, kelelahan, dan keluhan kesehatan.

B. Konsep Dasar Stres

1. Definisi Stres

Stres adalah suatu kondisi tubuh dan pikiran yang dibawa oleh tuntutan hidup (Donsu, 2017). Menurut Charles D. Spielberger, stres adalah tuntutan eksternal yang berdampak pada individu, seperti obyek dalam lingkungan atau rangsangan yang merugikan secara objektif. Stres juga dapat dilihat sebagai tekanan, ketegangan, dan gangguan yang tidak menyenangkan yang disebabkan dari luar (Jenita DT Donsu, 2017). Menurut (Cofer, 2019) stres adalah situasi inheren yang dialami seseorang ketika ia menyadari bahwa keberadaan atau integritasnya terancam dan ia harus mengerahkan seluruh tenaganya untuk membela diri (Donsu, 2017). Stres merupakan respon adaptif yang sangat individual, sehingga respon seseorang terhadap stres mungkin berbeda dengan orang lain (Donsu, 2017). Stres adalah sesuatu yang menuntut seseorang untuk bereaksi atau mengambil tindakan terhadap harapan yang tidak spesifik (Donsu, 2017). Menurut (Hawari, 2014) mengklaim bahwa stres adalah reaksi tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap tekanan yang diberikan padanya (Donsu, 2017).

Stres digambarkan sebagai ketidakmampuan untuk menghadapi ancaman terhadap kesehatan mental, fisik, emosional, dan spiritual seseorang, yang dapat mempengaruhi keadaan fisik seseorang. Stres baik dan stres buruk adalah dua cara untuk melihat stres (*distress*). Stres positif dibedakan dari stres negatif,

yang disebut sebagai stres negatif. Ada dua jenis stres negatif yaitu stres akut dan stres kronis (Marni and Indra, 2021). Menurut WHO (2013) stres merupakan respon tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental/beban hidup) (Larasanti *et al.*, 2015).

2. Definisi Stres pada Mahasiswa

Istilah stres berasal dari *strictus*, yang berarti kesulitan, kesengsaraan, atau penderitaan. Stres ialah suatu reaksi tubuh terhadap suatu stimulus atau stresor yang mengubah keseimbangan fisiologis tubuh manusia sehingga mengakibatkan suatu gangguan. Stres tidak selalu bersifat negatif, kondisi ini juga dibutuhkan sebagai sistem alarm untuk memotivasi seseorang dalam menyelesaikan tanggung jawabnya, kondisi tersebut disebut dengan *eustress* (Atziza, 2015). Namun, jika keadaan stres berlangsung lama dan tidak dapat dikelola, hal itu dapat merusak hubungan dengan orang lain dan mengganggu kinerja dan kesehatan seseorang, kondisi ini disebut dengan *distress* (Atziza, 2015). Mahasiswa perguruan tinggi diseluruh dunia telah diamati sebagai populasi berisiko tinggi, dengan prevalensi tingkat stress yang lebih tinggi daripada populasi lainnya (Siddiqui, 2018). Kejadian stress pada mahasiswa dapat disebabkan oleh karena stres akademik.

Stres akademik pada mahasiswa muncul ketika mengalami stres psikologis yang berasal dari berbagai tugas akademik yang menimbulkan beban tersendiri yang ditandai dengan berbagai reaksi, antara lain reaksi fisik, emosional, kognitif, dan perilaku (Pradana and Tentama, 2020). Kejadian stress pada mahasiswa terkait dengan pergerakan sistem pembelajaran dari sistem

pembelajaran yang berpusat pada guru ke sistem pembelajaran yang berpusat pada mahasiswa, yang menuntut mahasiswa untuk lebih terlibat dalam proses pembelajaran, dan sebagian besar terjadi pada masa transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi. Transisi ini mungkin menjadi lebih sulit oleh faktor personal seperti keadaan keuangan, tinggal jauh dari orang tua untuk pertama kalinya, beradaptasi dengan lingkungan baru, dan masalah lain yang harus dihadapi setiap individu (Dwina Rahmayani *et al.*, 2019). Stres akademik yang dialami mahasiswa dapat bervariasi. Biasanya, seiring kemajuan dan kelulusan mahasiswa setiap semester, stres akademik cenderung lebih tinggi (Siddiqui, 2018).

3. Aspek-Aspek Stres pada Mahasiswa

Mengenai aspek-aspek stress pada mahasiswa (Sarafino, 2014) dalam (Pradana and Tentama, 2020) mengatakan bahwa terdapat tiga aspek stres pada mahasiswa, diantaranya:

a. Emotional

Aspek emosional merupakan gejala psikologis yang timbul ketika individu merasa stres. Gejala yang ditunjukkan adalah kecemasan, lekas marah, depresi, gugup, dan perasaan sedih dan bersalah yang berlebihan (Pradana and Tentama, 2020)(Sarafino, 2014).

b. Cognitive

Aspek kognitif yaitu gangguan fungsi berpikir yang terjadi saat individu mengalami stres, seperti sulit berkonsentrasi, mudah lupa, sulit mengambil keputusan, khawatir akan masa depan, merasa terancam, membayangkan

sesuatu yang menakutkan, mengalami hambatan dalam berkomunikasi, mengkhawatirkan hal-hal yang tidak penting, dan takut mendapatkan penilaian yang buruk ((Sarafino, 2014)(Pradana and Tentama, 2020)).

c. *Social Behavior*

Aspek perilaku sosial yaitu gangguan perilaku yang terjadi ketika individu mengalami stres, gangguan ini ditunjukkan dengan kesulitan dalam bersosialisasi, mengukur diri, menunda tugas kerja, dan takut bertemu dosen .

4. Klasifikasi Stres

Mengenai klasifikasi stress (Stuart, G.W., and Sundenen, 2007), membagi tingkat stres menjadi tiga tingkatan, yaitu :

a. Stres ringan

Kondisi stres ringan biasa terjadi di kehidupan sehari-hari, kondisi ini tidak mempengaruhi kehidupan sehari-hari individu. Kondisi ini dibutuhkan sebagai sistem alarm untuk memotivasi seseorang dalam menyelesaikan tanggung jawabnya

b. Stres sedang

Pada tingkat stres sedang, orang mengurangi jangkauan kesadaran mereka dengan berfokus pada apa yang paling penting saat ini dan mengabaikan orang lain.

c. Stres berat

Pada tingkat stres yang berat, bidang persepsi seseorang secara substansial berkurang dan mereka lebih suka berkonsentrasi pada hal-hal lain. Semua perilaku mencoba untuk mengurangi stres. Orang tersebut berusaha untuk

berkonsentrasi pada hal-hal lain tetapi membutuhkan banyak bimbingan. Untuk menentukan mahasiswa masuk ke dalam klasifikasi tingkat stres ringan, sedang, atau berat, dalam penelitian ini menggunakan kuisioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10).

5. Faktor yang Mempengaruhi Stres pada Mahasiswa

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi stress pada mahasiswa, sebagai berikut:

a. Faktor internal

Adapun beberapa bagian dari faktor internal yaitu sebagai berikut:

1. Jenis kelamin

Faktor penyebab stres berdasarkan jenis kelamin, didapatkan wanita lebih sering mengalami cemas akan ketidak mampuannya yang mengarah pada stress dibanding dengan laki-laki (Sutjiato and Tucunan, 2015). Hasil penelitian Sutjiato *et al* pada tahun 2015 menggambarkan bahwa wanita yang mengalami stress kerja lebih banyak jika dibandingkan dengan pria.

Hal ini terjadi karena wanita seringkali mengandalkan emosinya untuk menyelesaikan masalah. Berbeda dengan wanita, yang diharapkan lebih stabil secara emosional, pria lebih bergantung pada logika daripada emosi.(Sutjiato and Tucunan, 2015).

Pria memiliki kemampuan kardiovaskular yang unggul, sehingga reaksi neuroendokrin mereka terhadap stres efektif, tetapi wanita lebih cenderung mempromosikan mekanisme oksitosin, hormon penenang yang muncul bersamaan dengan estrogen. (Sutjiato and Tucunan, 2015).

2. Keyakinan terhadap diri sendiri

Keyakinan diri memainkan peran penting dalam interpretasi individu terhadap lingkungan sekitarnya. Pola pikir yang dimiliki mahasiswa dapat mengubah cara pandang individu terhadap peristiwa tertentu. Pola pikir atau keyakinan diri yang negatif dalam jangka waktu panjang dapat membuat individu mengalami stres psikologis (Sutjiato and Tucunan, 2015).

3. Kondisi fisik

Karena memiliki ambang batas yang tinggi terhadap rangsangan psikologis dari stres, mahasiswa dengan kondisi fisik baik lebih memilih untuk menghindari stress (Sukadiyanto, 2010). Mahasiswa yang memiliki kondisi fisik yang buruk adalah mahasiswa yang mudah lelah, sulit tidur, mudah terserang penyakit, kondisi tubuh mengganggu kegiatan sehari-hari, merasa pusing atau konsentrasi terganggu dan merasakan adanya rasa nyeri di bagian tubuh (Barbara, 2010).

b. Faktor eksternal

Adapun beberapa bagian dari factor eksternal yaitu sebagai berikut:

1. Dukungan keluarga

Remaja sering menghadapi pilihan yang sulit antara mematuhi orang tua atau mengejar kepentingan mereka sendiri. Hal ini dicirikan sebagai skenario yang ambivalen, dan akan menimbulkan konflik di kalangan remaja. Perjuangan ini akan menghambat usahanya untuk mandiri, sehingga menghalanginya untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Bahkan dalam kasus-kasus tertentu, tidak jarang remaja menjadi jengkel dan mengembangkan

permusuhan yang intens terhadap orang tua mereka. Seringkali, frustrasi dan kemarahan ini ditunjukkan melalui kurangnya empati terhadap orang tua dan orang lain, membahayakan diri sendiri dan orang lain di sekitar mereka (Sutjiato *et al.*, 2015).

Orang tua bertanggung jawab untuk mendidik, membimbing, mendisiplinkan, dan melindungi anak-anak mereka sehingga mereka dapat mengembangkan kedewasaan sesuai dengan standar masyarakat. Selama fungsi orang tua terkait dengan cara mendidik anaknya, peran orang tua yang kurang tepat dalam mendidik anaknya dapat menyebabkan depresi pada anaknya (Sutjiato *et al.*, 2015).

Menurut penelitian (Sutjiato and Tucunan, 2015) peran optimal orang tua adalah ketika mereka bertanya tentang kegiatan belajar, memantau pola belajar, memberikan dorongan, memberikan nasihat dalam kegiatan perkuliahan, memberikan solusi untuk masalah yang dihadapi di Fakultas, mengelola keuangan Anda, dan mendengarkan masalah Anda. Hal ini sangat membantu mahasiswa dalam mengatasi stres di fakultas (Sutjiato *et al.*, 2015).

2. Lingkungan sosial

Mahasiswa yang menerima pengaruh teman sebaya yang positif menderita lebih sedikit stres daripada mereka yang mendapatkan pengaruh teman sebaya yang negatif. Mahasiswa percaya bahwa bantuan teman sebaya dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka. Mahasiswa yang percaya bahwa mereka mendapatkan dukungan teman sebaya cenderung memiliki *self-efficacy* yang

lebih tinggi dan kepercayaan diri akademik yang lebih tinggi. (Kountul *et al.*, 2018).

Mahasiswa yang mendapatkan dukungan teman sebaya yang tinggi dari teman sebayanya akan merasa disukai dan diperhatikan, sehingga meningkatkan harga dirinya. Mahasiswa dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki rasa percaya diri, percaya diri bahwa mereka dapat mengelola situasi dan menghasilkan hasil yang baik, yang dalam hal ini adalah kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan (Kountul, Kolibu and Korompis, 2018).

3. Faktor pendidik

Menurut(Sutjiato and Tucunan, 2015), faktor pendidik dipengaruhi oleh hal-hal berikut: materi yang diberikan mudah dipahami, waktu yang diberikan cukup untuk mengumpulkan tugas, memberikan bimbingan di luar jam pelajaran, berperilaku sopan dalam mengajar, tidak memaksakan kehendak saat mengajar, memberikan kesempatan mahasiswa untuk berpendapat, bersikap objektif dalam menilai mahasiswa, metode ceramah menyenangkan, materi yang diberikan tidak membosankan, dan diberikan simulasi yang menyenangkan(Sutjiato and Tucunan, 2015).

C. Hubungan *Self Efficacy* Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa

Mahasiswa merupakan individu yang belajar dan menekuni disiplin ilmu yang ditempuhnya secara mantap, dimana di dalam menjalani serangkaian kuliah itu sangat dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa itu sendiri, karena pada

kenyataannya diantara mahasiswa ada yang disibukkan oleh kegiatan organisasi kemahasiswaan (Ganda, 2010).

Para psikolog merujuk masa antara masa remaja dan dewasa sebagai tumbuh dewasa. Masa ini biasanya antara usia 18 hingga 25 tahun ditandai dengan pencarian identitas melalui pekerjaan dan relasi yang terjalin, ketidakstabilan, dan fokus pada diri sendiri. Berdasarkan pendapat diatas, diketahui bahwa keyakinan diri adalah representasi mental dan kognitif individu atas realitas, yang terbentuk oleh pengalaman-pengalaman masa lalu dan masa kini, dan disimpan dalam memori. Dalam jangka panjang keyakinan ini mempengaruhi cara-cara sosialisasi yang akan dilakukan serta cara pandang seseorang terhadap kualitas dirinya sendiri, yang baik ataupun yang buruk.

Self efficacy berperan penting dalam menghadapi kondisi stres pada mahasiswa untuk mencapai tujuan dan target yang sudah ditentukan. *Self efficacy* adalah perasaan, keyakinan, persepsi, kepercayaan terhadap kemampuan dalam mengatasi suatu situasi tertentu yang nantinya akan berpengaruh pada cara individu menangani situasi tersebut. Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi dalam menjalani pendidikan kedokteran akan mengalami stres yang rendah, karena mahasiswa tersebut mempunyai percaya diri pada situasi yang tidak menentu dan penuh tekanan, mempunyai keyakinan akan kemampuan diri dalam menyelesaikan dan menghadapi masalah, mempunyai keyakinan akan kemampuan untuk mencapai target yang ditetapkan dan mempunyai keyakinan akan kemampuan kognitif sehingga dapat menumbuhkan motivasi dan dapat melakukan tindakan untuk mencapai hasil.

Begitu juga sebaliknya mahasiswa yang memiliki self efficacy rendah akan mengalami stres tinggi karena mahasiswa tersebut kurang yakin pada situasi yang tidak menentu dan penuh tekanan, kurang yakin akan kemampuan diri dalam menyelesaikan serta menghadapi masalah, kurang yakin akan kemampuan untuk mencapai target yang ditetapkan, kurang yakin akan kemampuan kognitif dalam menumbuhkan motivasi dan melakukan tindakan untuk mencapai hasil. Dengan kata lain ketidakyakinan tersebut dapat menjadi kendala dan menambah beban stres untuk mencapai keberhasilan. Ketidakyakinan tersebut cenderung dapat menimbulkan stres pada mahasiswa yang sedang menjalani kuliah di pendidikan kedokteran. Kesulitan tugas merupakan tuntutan yang harus diselesaikan mahasiswa dan dapat menjadi sumber stres. Ditambah lagi mahasiswa tahun pertama memiliki prevalensi mengalami stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tahun kedua, ketiga, keempat, dan kelima (Abdulghani *et al.*, 2011).

Hal ini disebabkan oleh transisi yang tidak mudah dari sekolah menuju ke perguruan tinggi. Prinsip pembelajaran mahasiswa fakultas kedokteran adalah student center learning dengan kurikulum berbasis kompetensi. Mahasiswa baru akan mendapatkan tekanan karena harus beradaptasi dengan pembelajaran tersebut dalam waktu yang singkat. *Self efficacy* mampu mempengaruhi keberhasilan strategi manajemen stres pada mahasiswa baru dengan pembelajaran kurikulum berbasis kompetensi.

Penelitian juga didukung dengan adanya penelitian yang mengemukakan bahwa faktor eksternal yang paling dominan mempengaruhi stress dalam menjalani pendidikan kedokteran adalah lingkungan sosial, seperti lingkungan keluarga

ataupun di lingkungan kampus, dan faktor internal yang paling dominan mempengaruhi stress dalam menjalani pendidikan kedokteran adalah kemampuan intelektual (Sudarya, 2019).

D. *Perceived Stress*

1. Definisi *Perceived Stress*

Perceived stress adalah perasaan atau pikiran yang dimiliki seseorang terhadap hal-hal yang ada di kehidupannya yang dapat membuat stres, serta kemampuan untuk mengatasi stres tersebut (Varghese, E., Zolakova, B., Zubor and Opatrilova, R., Kruzliak, P., Stefanicka, P. and Büsselberg, 2018). (Trivedi, 2015) menjelaskan *perceived stress* juga dapat digambarkan sejauh mana situasi dalam kehidupan seseorang dinilai sebagai stres. Lazarus mendefinisikan *perceived stress* sebagai suatu kondisi subjektif yang dialami oleh individu yang mengidentifikasi ketidakseimbangan antara tuntutan yang ditujukan kepada individu itu sendiri serta sumber daya yang tersedia bagi individu dalam menghadapi tuntutan tersebut (Kariv., 2015).

Perceived Stress adalah persepsi individu bahwa ia sedang mengalami stres yaitu dengan merasa adanya perasaan atau emosi yang tidak diprediksi sehingga tidak dapat mengontrol segala hal yang berkaitan dengan beban dan dilihat tinggi rendahnya tingkatan stres (Geovani, 2016). *Perceived stress* telah dikonseptualisasikan sebagai hasil keadaan mencerminkan evaluasi menyeluruh secara signifikan dan kesulitan dalam menghadapi tantangan pribadi juga lingkungan (Nikcevic et al., 2016). Sementara *perceived stress* harus dievaluasi secara psikologis dan fisik, dimensi ancaman pun harus dianalisis berdasarkan hasil

yang muncul. Permasalahan yang terjadi karena stres tidak hanya melemahkan hubungan interpersonal individu, tetapi juga membuat mengalami konflik, peran yang ambigu, melepaskan tanggung jawab, kerepotan, hingga masalah mental dan fisik.

2. Dimensi *Perceived Stress*

Mengenai dimensi *Perceived Stress* (Hewitt, Paul G., 2017) menunjukkan bahwa *Perceived Stress Scale* memiliki dua dimensi yang akan peneliti pakai dalam penelitian ini, sebagai berikut :

a. Perceived Distress

Menurut (H., 2014) mendefinisikan distress sebagai stres yang berbahaya dan tidak menyenangkan. Gove dan Merriam-Webster's Collegiate Dictionary, menjelaskan bahwa distress menyebabkan kekhawatiran, penderitaan atau kelelahan, patuh pada kesulitan yang dialami dan menyebabkan rasa sakit Newman juga menjelaskan bahwa distress berhubungan dengan penderitaan fisik serta mental. Rhodes dan Watson mendefinisikan distress sebagai kebutuhan untuk mengubah tindakan dalam menanggapi indikasi subjektif dari penyakit fisik dan penyakit mental, distress yang dialami dapat dikelola atau dihilangkan melalui penggunaan mekanisme coping seperti rasa terima kasih, cinta, perencanaan terkait tujuan, dan motivasi diri.

b. Perceived Coping

Perceived coping merupakan kemampuan individu dalam mengatasi atau mengelola suatu masalah yang muncul. *Perceived coping* menghasilkan dua hal

yaitu *perceived coping ability* dan *inability*. *Perceived coping ability* merupakan kemampuan diri untuk mengelola stressor atau memecahkan masalah yang ada (Hébert, Lavoie and Blais, 2014). *Perceived coping inability* merupakan kegagalan untuk mengungkapkan cara untuk mengatasi masalah, ketergantungan pada orang lain dalam membuat keputusan, keputusasaan, dan menghindari masalah (Ridner, 2014). *Perceived coping inability* persepsi ketidakmampuan mengatasi didasarkan pada tidak adanya solusi untuk stressor atau ketidakmampuan untuk memecahkan masalah yang terjadi. Individu yang tidak menyadari coping yang terjadi tidak efektif maka tidak ada kesulitan yang dirasakan. Jones dan Johnston mengungkapkan bahwa ketika individu percaya bahwa coping yang dilakukan itu ada, maka pemecahan masalah akan terjadi dan distress tidak akan terjadi (Ridner, 2014).

E. Alat Ukur Tingkat Stress

Alat ukur tingkat stres adalah kuesioner dengan sistem scoring yang akan diisi oleh responden dalam suatu penelitian. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Perceived Stress Scale* (PSS-10).

Skala persepsi terhadap stres untuk mengukur tingkat persepsi terhadap stres individu menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS) yang dikemukakan oleh Cohen (1994). *Perceived Stress Scale* merupakan ukuran sejauh mana situasi dalam kehidupan individu dapat dinilai sebagai persepsi terhadap stres. *Perceived Stress Scale* juga mencakup sejumlah pertanyaan langsung tentang tingkat persepsi terhadap stres yang dialami saat ini. Pertanyaannya bersifat umum dan menanyakan

tentang perasaan serta pikiran mereka selama beberapa bulan terakhir. Sebelumnya, *Perceived Stress Scale* diterjemahkan terlebih dahulu ke dalam bahasa Indonesia.

Perceived Stress Scale (PSS-10) merupakan *self report questionnaire* yang terdiri dari 10 pertanyaan dan dapat mengevaluasi tingkat stres beberapa bulan yang lalu dalam kehidupan subjek penelitian. Skor PSS diperoleh dengan *reversing responses* (sebagai contoh, 0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0) terhadap empat soal yang bersifat positif (pertanyaan 4, 5, 7 & 8) dan menjumlahkan skor jawaban masing-masing. Soal dalam *Perceived Stress Scale* ini akan menanyakan tentang perasaan dan pikiran responden dalam satu bulan terakhir ini. Anda akan diminta untuk mengindikasikan seberapa sering perasaan ataupun pikiran dengan membulatkan jawaban atas pertanyaan.

- 1) Tidak pernah diberi skor 0
- 2) Hampir tidak pernah diberi skor 1
- 3) Kadang-kadang diberi skor 2
- 4) Cukup sering skor 3
- 5) Sangat sering diberi skor 4

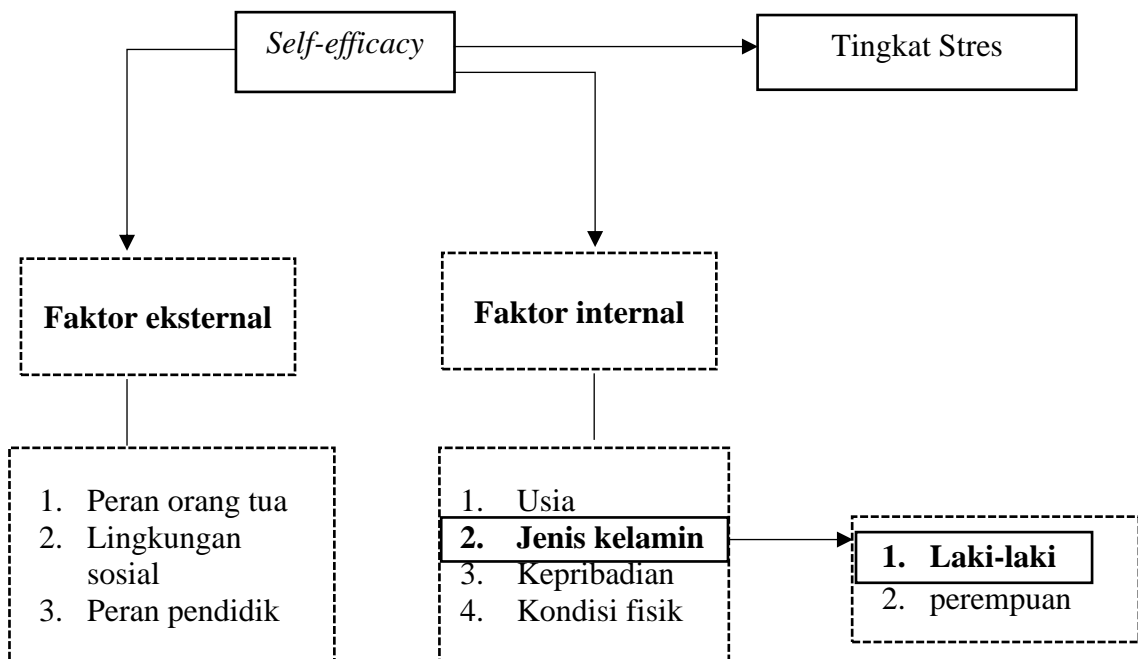
Semua penilaian diakumulasikan, kemudian disesuaikan dengan tingkatan stres sebagai berikut:

- a. Stres ringan (total skor 1-14)
- b. Stres sedang (total skor 15-26)
- c. Stres berat (total skor >26)

BAB III

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kerangka Konsep



Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian

Keterangan : : Diteliti
 : Tidak diteliti
→ : Dipengaruhi

Mahasiswa perguruan tinggi diseluruh dunia telah diamati sebagai populasi berisiko tinggi, dengan prevalensi tingkat stress yang lebih tinggi daripada populasi lainnya (Siddiqui, 2018). Kejadian stress pada mahasiswa terutama terjadi saat transisi dari sekolah menengah atas menuju perguruan tinggi, hal tersebut berkaitan dengan perlihan sistem pembelajaran dari sistem pembelajaran *teacher centered* menjadi sistem pembelajaran *student centered* dimana mengharuskan peserta didik untuk menjadi lebih aktif dalam proses pembelajaran(Sutjiato, Kandou and Tucunan, 2015).

Stres pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Jenis kelamin, efikasi diri, dan kesehatan fisik yang buruk karena kurang istirahat adalah faktor internal yang dapat memengaruhi tingkat stres. Adanya dukungan keluarga, sosial, dan lingkungan adalah factor eksternal yang memengaruhi stress (Sutjiato, Kandou and Tucunan, 2015).

- a. Jenis kelamin, Hasil penelitian Sutjiato *et al* pada tahun 2015 menggambarkan bahwa wanita yang mengalami stress kerja lebing banyak jika dibandingkan dengan pria. Hal ini terjadi karena wanita seringkali mengandalkan emosinya untuk menyelesaikan masalah. Karena pria diharapkan lebih kuat daripada wanita, mereka lebih bergantung pada logika daripada emosi.
- b. *Self-efficacy*, Keyakinan terhadap diri sendiri memegang peran yang penting dalam menginterpretasikan situasi disekitar individu. Pola pikir yang dipercayai mahasiswa dapat mengubah pandangan individu pada situasi tetentu. Beberapa penelitian telah menyoroti hubungan *self-efficacy* dalam kaitannya dengan tingkat stres terutama pada kelompok mahasiswa.

- c. Faktor kondisi fisik, Karena mereka memiliki ambang batas yang tinggi untuk stimulasi psikologis dari stres, mahasiswa dalam kondisi fisik yang sangat baik lebih memilih untuk menghindari stress (Sukadiyanto, 2010).
- d. Faktor orang tua, Orang tua memiliki peran penting dalam mendidik anak-anaknya, karena remaja terkadang dihadapkan pada pilihan yang sulit antara menuruti keinginan orang tua dan mengejar ambisinya sendiri. Kondisi ini disebut dengan ambivalensi, dan akan menimbulkan konflik di kalangan remaja. Konflik ini akan menghambat upaya mereka untuk mandiri sehingga menyebabkan remaja mengalami stres akibat kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungannya.
- e. Faktor pendidik, Dalam penelitian (Sutjiato, Kandou and Tucunan, 2015) faktor pendidik dipengaruhi oleh materi yang diberikan mudah dipahami, adanya waktu yang cukup untuk mengumpulkan tugas, memberikan bimbingan di luar jam pelajaran, berperilaku santun dalam mengajar, tidak memaksakan kehendak saat mengajar, memberikan kesempatan kepada siswa untuk berpendapat, bersikap objektif dalam menilai siswa, metode perkuliahan yang menyenangkan, materi yang diberikan tidak membosankan dan memberikan simulasi yang menyenangkan, dan metode perkuliahan yang menghibur (Sutjiato, Kandou and Tucunan, 2015)

B. Hipotesis

Terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap tingkat stres pada mahasiswa baru laki-laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021.

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam rancangan deskriptif analitik dengan menggunakan pendekatan dengan menggunakan cross sectional study. Penelitian ini digunakan untuk menganalisis pengaruh *self-efficacy* terhadap tingkat stres pada mahasiswa baru laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya pada bulan Agustus 2022 dengan menggunakan quisioner yang dibagikan pada mahasiswa sebagai populasi penelitian.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021

a. Kriteria Inklusi

1. Mahasiswa laki-laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya Angkatan 2021 yang aktif mengikuti perkuliahan pada semester 1 (satu).
2. Bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian

3. Mahasiswa tersebut sehat secara rohani tidak memiliki latar belakang penyakit psikiatri
- b. Kriteria Eksklusi
1. Mahasiswa laki laki yang sedang mengambil cuti kuliah pada semester 1 (satu)
 2. Tidak bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021 yang aktif mengikuti proses belajar mengajar pada semester 1.

D. Variabel Penelitian

Pada penelitian ini terdapat 2 jenis variabel, yaitu:

1. Variabel Terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu tingkat stres pada mahasiswa laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021

2. Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu tingkat *self-efficacy* mahasiswa laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021.

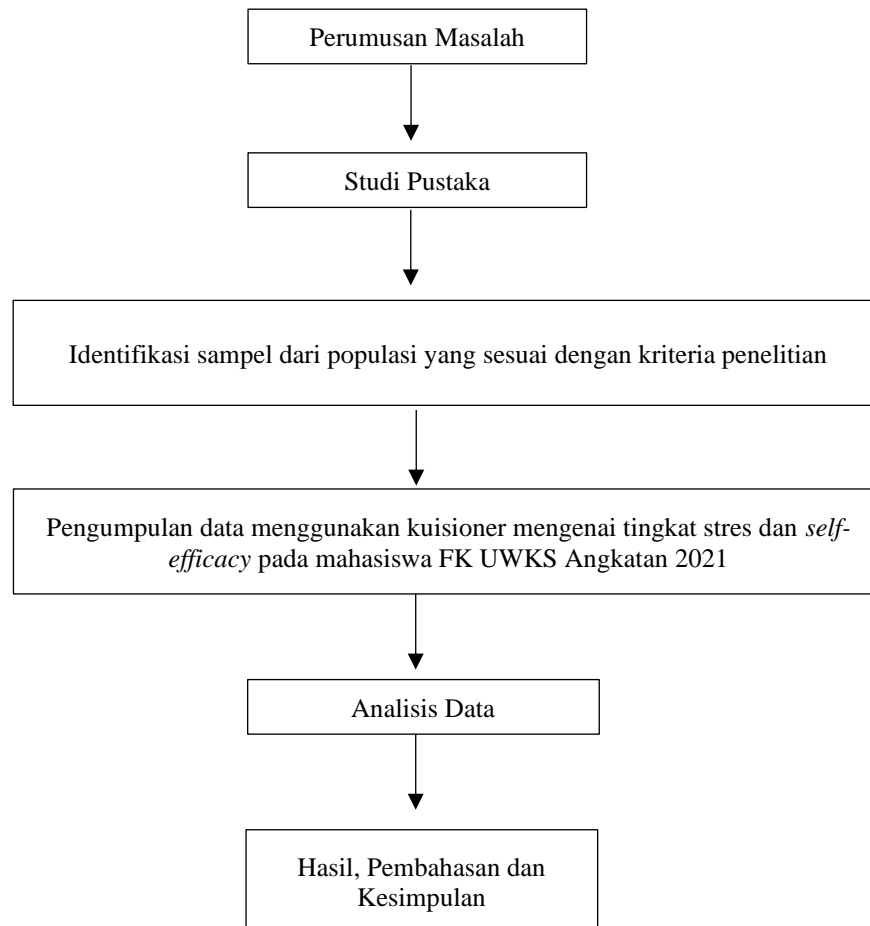
E. Definisi Penelitian

Tabel 4.1 Tabel Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Kategori/ Kreteria	Skala Data
1.	Tingkat stres	Respons individu terhadap lingkungannya yang terdapat kesenjangan antara tuntutan situasi dengan kemampuan individu tersebut yang dapat mendukung maupun membahayakan kesejahteraan dirinya	<i>Perceived Stress Scale</i> (PSS-10)	0 :normal 1-14 :stres ringan 15-26 :stres sedang >26 :stres berat	Ordinal
2.	Self-efficacy	Keyakinan pada kemampuan seseorang untuk merencanakan dan melakukan langkah-langkah yang diperlukan untuk memperoleh hasil tertentu.	<i>Generalized Self-Efficacy</i>	$X \geq 30$ = tinggi $20 \leq X < 30$ = sedang $X < 20$ = rendah	Ordinal

F. Prosedur Penelitian

1. Alur penelitian



Gambar IV.1 Alur Penelitian

Berikut adalah prosedur penelitian yang akan dilakukan:

- a. Peneliti merumuskan masalah yang menarik untuk diteliti lebih lanjut.
- b. Peneliti mengumpulkan studi Pustaka berdasarkan rumusan masalah yang telah didapatkan.
- c. Peneliti melakukan observasi data yang digunakan untuk pengumpulan data sampel.
- d. Peneliti melakukan pengumpulan data menggunakan kuisisioner yang dibagikan pada mahasiswa FK UWKS angkatan 2021.
- e. Selanjutnya dilakukan analisis data dan penarikan kesimpulan penelitian

2. Kualifikasi dan Jumlah Tenaga yang Terlibat Pengumpulan Data

Petugas dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya sejumlah 1 orang peneliti.

3. Pengumpulan Data

- a. Prosedur pengumpulan data

Cara pengambilan data pada responden sebagai sampel dalam penelitian ini adalah, sebagai berikut:

1. Menyebarkan kuisisioner menggunakan angket yang berisi pertanyaan mengenai self efficacy.
2. Menyebarkan kuesisioner menggunakan angket yang berisi pertanyaan mengenai tingkat stress.

- b. Jadwal waktu pengumpulan data

Jadwal waktu selama pengumpulan data disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel IV. 2 Jadwal Waktu Pengumpulan Data

No	Uraian Kegiatan	Tahun 2022					
		Juli	Agustus	September	Oktober	November	Desember
1.	Ujian Proposal						
2.	Pendaftaran skripsi						
3.	Pembuatan, ujian, dan revisi proposal						
4.	Persetujuan Komisi Etik Penelitian FK UWKS						
5.	Penyebaran informed consent						
6.	Mulai penelitian dengan penyebaran kuisisioner						
7.	Penyusunan skripsi hasil penelitian dan ujian skripsi						

4. Bahan, Alat dan Instrumen yang digunakan

Penelitian ini menggunakan kuesioner, yaitu kuesioner *Generalized Self efficacy Scale* dan kuisisioner *Perceived Stress Scale (PSS-10)*.

a. Kuesioner *Generalized Self efficacy Scale*

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari yang berhubungan dengan *self efficacy*.

No	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
1	Saya selalu dapat memecahkan masalah yang sulit jika saya berusaha cukup keras.				
2	Ketika seseorang menantang saya, saya bisa mencari maksudnya dan mendapatkan apa yang saya mau.				
3	Mudah bagi saya untuk tetap pada tujuan saya, dan mencapai tujuan saya.				
4	Saya yakin bahwa saya bisa menangani secara efisien walaupun dengan kejadian tak terduga.				
5	Berkat akal saya, saya tahu bagaimana menangani situasi tak terduga.				
6	Saya dapat menyelesaikan banyak masalah, jika saya melakukan upaya yang diperlukan.				
7	Saya dapat tenang Ketika menghadapi berbagai kesulitan karena saya dapat mengandalkan kemampuan saya.				
8	Ketika saya dihadapkan dengan masalah, saya biasanya dapat menemukan beberapa solusi.				
9	Ketika saya ada di dalam masalah, biasanya saya pikirkan solusinya.				
10	Saya biasanya dapat menangani apapun yang datang, dengan cara saya.				

Sumber : (Schwarzer, R., & Jerusalem, 2012)

Keterangan Skor:

$X \geq 30$ = tinggi

$20 \leq X < 30$ = sedang

$X < 20$ = rendah

b. Kuisisioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10)

Kuisisioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari yang berhubungan dengan tingkat stress.

No	Pertanyaan	0 TP	1 HTP	2 KK	3 CS	4 TS
1	Pada bulan lalu, seberapa sering anda menjadi bingung karena sesuatu yang terjadi secara tiba-tiba?					
2	Pada bulan lalu, seberapa sering anda telah merasa tidak mampu untuk mengendalikan hal-hal yang tidak penting dalam kehidupan anda?					
3	Pada bulan lalu, seberapa sering anda merasa gugup atau stress?					
4	Pada bulan lalu, seberapa sering anda merasa yakin akan kemampuan anda untuk menangani masalah pribadi?					
5	Pada bulan lalu, seberapa sering anda telah merasa bahwa segala sesuatunya berjalan lancar?					
6	Pada bulan lalu, seberapa sering anda telah merasa bahwa anda tidak bisa mengatasi semua hal yang harus anda lakukan?					
7	Pada bulan lalu, seberapa sering anda telah mampu mengendalikan hal-hal yang menyakitkan dalam hidup anda?					
8	Pada bulan lalu, seberapa sering anda merasakan bahwa anda sangat bahagia dan sukses?					
9	Pada bulan lalu, seberapa sering anda telah merasakan marah karena sesuatu yang terjadi diluar kendali anda?					
10	Pada bulan lalu, seberapa sering anda merasakan bahwa kesulitan-kesulitan menumpuk sebegitu tingginya sehingga anda tidak bisa mengatasinya?					
Total :						

Sumber : (Purnami and Sawitri, 2019)

Skor :

- 0 : normal
- 1-14 : stres ringan
- 15-26 : stres sedang
- >26 : stres berat

5. Pengolahan data

Hasil data yang didapat melalui data akademik FK UWKS akan diolah dengan beberapa cara, yaitu:

a. Editing

Pada proses ini dilakukan pengecekan kelengkapan hasil data yang didapat, apabila ditemukan kesalahan atau kekurangan dalam pengumpulan data, dapat segera diubah dengan memeriksa dan melakukan pendataan ulang.

b. Koding

Hasil dari data kuisisioner akan diberikan kode untuk mengklasifikasikan jawaban menurut kriteria tertentu.

c. Entry

Proses input data yang telah diperoleh ke komputer untuk selanjutnya dilakukan perhitungan dan analisis

d. Pengecekan kembali

Setelah dilakukan tabulasi dan analisi data dilakukan pengecekan data kembali untuk meminimalisir terjadinya kesalahan.

G. Analisis Data

Analisis data adalah hal yang penting dalam mencapai tujuan, dimana tujuan utama penelitian yaitu mendapatkan jawaban dari pertanyaan peneliti saat mengungkapkan fenomena (Hidayat, 2019). Terdapat beberapa tahap analisis data, yaitu :

a. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk setiap variabel penelitian. Secara umum, analisis ini hanya menunjukkan distribusi dan persentase masing-masing variabel. Analisis univariat pada penelitian ini adalah karakteristik responden berdasarkan tingkat stres dan tingkat *Self-efficacy*

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk menganalisis pengaruh *self-efficacy* terhadap tingkat stres pada mahasiswa baru laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2022. kemudian di lakukan uji statistik *Rank Spearman* dengan bantuan program SPSS.

H₀ : Tidak terdapat pengaruh antara *self-efficacy* terhadap tingkat stres pada mahasiswa baru laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2022.

H₁ : Terdapat pengaruh antara *self-efficacy* terhadap tingkat stres pada mahasiswa baru laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021.

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA

Penelitian ini termasuk dalam rancangan deskriptif analitik dengan menggunakan pendekatan dengan menggunakan cross sectional study. Penelitian ini digunakan untuk menganalisis pengaruh *self-efficacy* terhadap tingkat stres pada mahasiswa baru laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021 yang aktif mengikuti proses belajar mengajar pada semester 1 (48 mahasiswa). Penelitian ini dengan rancang bangun penelitian adalah *Cross Sectional*. Uji yang digunakan adalah *Rank Spearman* untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan tingkat stres pada mahasiswa baru laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021

A. Analisis Univariat

1. *Self-efficacy*

Hasil uji karakteristik responden berdasarkan *self-efficacy* ditunjukkan pada tabel berikut

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *self-efficacy* mahasiswa baru laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021

<i>self-efficacy</i>	Frekuensi	Presentase
Tinggi	11	22,9
Sedang	35	72,9
Rendah	2	4,2
Jumlah	48	100

Sumber: Data yang diolah, 2022

Berdasarkan tabel 5.1 hasil pengumpulan data primer pada 48 responden yang memenuhi kriteria inklusi dilakukan penyebaran kuisioner *Generalized Self efficacy Scale* terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari yang berhubungan dengan *self efficacy* terdapat 2 responden (4,2%) yang memiliki *self efficacy* rendah, kemudian 35 responden (72,9%) memiliki *self efficacy* sedang dan 11 responden (22,9%) memiliki *self efficacy* tinggi, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah responden yang memiliki *self efficacy* sedang yaitu sebanyak 72,9% (35 responden).

2. Tingkat Stres

Hasil uji karakteristik responden berdasarkan tingkat stres ditunjukkan pada tabel berikut

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan tingkat stress mahasiswa baru laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021

Tingkat stres	Frekuensi	Presentase
Normal	8	16,7
Rendah	15	31,3
Sedang	25	52,1
Berat	0	0,0
Jumlah	48	100

Sumber: Data yang diolah, 2022

Berdasarkan tabel 5.2 hasil pengumpulan data primer pada 48 responden yang memenuhi kriteria inklusi dilakukan penyebaran kuisioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari yang berhubungan dengan tingkat stress terdapat 8 responden (16,7%) yang memiliki tingkat stres normal, 15

responden (31,3%) dengan tingkat stres rendah, kemudian 25 responden (52,1%) memiliki tingkat stres sedang dan tidak ada responden yang memiliki tingkat stres berat, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah responden yang memiliki tingkat stres sedang yaitu sebanyak 52,1% (25 responden).

B. Analisis Bivariat

Setelah diketahui karakteristik masing-masing variabel (univariat) dapat diteruskan dengan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antar variabel. Berikut ini akan disajikan hasil pengujian menggunakan uji *Rank Spearman* (X)

1. Hubungan antara *self-efficacy* dengan tingkat stres

Tabel 5.3 Hubungan antara *self-efficacy* dengan tingkat stres mahasiswa baru laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021

tingkat stress	<i>self-efficacy</i>			Total	p-value	r
	Tinggi	Sedang	Rendah			
Normal	4	4	0	8	0,033	-
Rendah	2	12	1	15		0,437
Sedang	5	19	1	25		
Berat	0	0	0	0		
Total	11	35	2	48		

Sumber: Hasil survei 2022

Berdasarkan hasil uji *Rank Spearman* diatas diperoleh nilai Sig. = 0,033 (<0,05). Maka dengan hasil tersebut dapat dijabarkan bahwa terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan tingkat stres mahasiswa baru laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021. Kemudian nilai r correlation menunjukkan nilai -0,437, yang hubungan kedua variabel tersebut

dalam kategori sedang dengan nilai negatif, artinya semakin tinggi *self-efficacy* maka akan rendah tingkat stres mahasiswa laki-laki.

BAB VI

PEMBAHASAN

Berdasarkan penyebaran kuisioner *Generalized Self efficacy Scale* yang telah dilakukan, mahasiswa memiliki tingkat *self-efficacy* yang berbeda yang meliputi *self efficacy* rendah, sedang dan tinggi. Pada penelitian ini menunjukkan sebagian besar mahasiswa baru memiliki *self-efficacy* sedang yang diakibatkan karena mahasiswa baru masih banyak memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru yaitu dari lingkungan SMA ke lingkungan perkuliahan yang sangat berbeda sehingga hal ini akan mempengaruhi *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa baru khususnya dalam bidang akademik yang akan sangat berpengaruh seperti tugas yang diperoleh dan banyaknya perkuliahan di bidang kedokteran yang membutuhkan kemampuan serta skill pada mahasiswa baru sangat diharapkan agar dapat mengikuti dari setiap tahapan yang akan dilalui pada Pendidikan kedokteran. Selain itu pada mahasiswa baru juga mendapatkan teman yang baru sehingga mereka perlu mengenal temannya yang dilihat dari keadaan sosial ekonomi yang berbeda sehingga dapat mempengaruhi *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa baru. Pada mahasiswa baru akan mengikuti masa orientasi yang biasanya diselenggarakan oleh Badan Eksekutif Mahasiswa dari universitas yang bersangkutan dan dalam kegiatan tersebut terjadi interaksi antara senior dan junior yang akan mempengaruhi *self-efficacy* pada mahasiswa baru. Pada mahasiswa tentunya memiliki cakupan yang sangat luas, sehingga Batasan mahasiswa yang mengikuti Pendidikan kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya

Kusuma Surabaya berasal dari berbagai kota maupun provinsi, maka secara tidak langsung mahasiswa baru akan menjadi anak rantau yang jauh dari lingkungan rumah maupun orang tua sehingga hal ini juga dapat mempengaruhi dari *self-efficacy* pada mahasiswa baru.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bandura tahun 2013, efikasi diri dapat dipengaruhi oleh beberapah hal diantaranya Pengalaman menguasai sesuatu adalah faktor yang paling mempengaruhi efikasi diri pada diri seseorang. Keberhasilan akan mampu meningkatkan ekspektasi tentang kemampuan, sedangkan kegagalan cenderung menurunkan hal tersebut. Pernyataan tersebut memberikan enam dampak diantaranya; 1) Keberhasilan akan mampu meningkatkan efikasi diri secara proposional dengan kesulitan dari tugas. 2) Tugas yang mampu diselesaikan oleh diri sendiri akan lebih efektif diselesaikan oleh diri sendiri daripada diselesaikan dengan bantuan orang lain. 3) Kegagalan dapat menurunkan efikasi diri ketika seseorang merasa sudah memberikan usaha yang terbaik. 4) Kegagalan yang terjadi ketika tekanan emosi yang tinggi tidak terlalu berpengaruh daripada kegagalan dalam kondisi maksimal. 5) Kegagalan sebelum memperoleh pengalaman lebih berdampak pada efikasi diri daripada kegagalan setelah memperoleh pengalaman. 6) Kegagalan akan berdampak sedikit pada efikasi diri seseorang terutama pada mereka yang memiliki ekspektasi kesuksesan yang tinggi.

Faktor yang mempengaruhi selanjutnya yaitu Modeling Sosial Mengamati perilaku dan pengalaman orang lain sebagai proses belajar individu. Melalui model ini efikasi diri individu dapat meningkat, terutama jika ia merasa memiliki

kemampuan yang setara atau bahkan merasa lebih baik dari pada orang yang menjadi subyek belajarnya. Ia akan mempunyai kecenderungan merasa mampu melakukan hal yang sama. Meningkatnya efikasi diri individu ini dapat meningkatkan motivasi untuk mencapai suatu prestasi. Peningkatan efikasi diri ini akan menjadi efektif jika subjek yang menjadi model tersebut mempunyai banyak kesamaan karakteristik antara individu dengan model, kesamaan tingkat kesulitan tugas, kesamaan situasi dan kondisi, serta keanekaragaman yang dicapai oleh model. Proses modeling atau belajar dari pengalaman orang lain akan memengaruhi efikasi diri. Efikasi diri individu akan berubah dengan dipengaruhi model yang relevan. Pengalaman yang dimiliki oleh orang lain menentukan persepsi akan keberhasilan atau kegagalan individu.

Faktor yang mempengaruhi selanjutnya yaitu Persuasi Sosial Dampak dari persuasi sosial terhadap meningkatnya atau menurunnya efikasi diri cukup terbatas, dan harus pada kondisi yang tepat. Kondisi tersebut adalah bahwa seseorang haruslah mempercayai pihak yang melakukan persuasi karena kata-kata dari pihak yang terpercaya lebih efektif daripada kata-kata dari pihak yang tidak terpercaya. Persuasi sosial paling efektif ketika dikombinasikan dengan performa yang sukses. Persuasi mampu meyakinkan seseorang untuk berusaha jika performa yang dilakukan terbukti sukses.

Faktor yang mempengaruhi yang terakhir yaitu Kondisi fisik dan emosional. Ketika seseorang mengalami ketakutan, kecemasan yang kuat dan stres yang tinggi memungkinkan seseorang akan memiliki efikasi diri yang rendah, sehingga emosi yang kuat cenderung untuk mengurangi performa seseorang. (Feist & Feist, 2013)

Berdasarkan penyebaran kuisisioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang dilakukan, diperoleh mahasiswa memiliki tingkat stres yang berbeda diantaranya ada yang memiliki tingkat stress normal, rendah, sedang dan berat. Pada penelitian ini menunjukkan sebagian besar mahasiswa baru memiliki tingkat stress sedang yang diakibatkan pada mahasiswa baru mengalami perubahan besar dalam hidupnya yaitu dari siswa senior SMA menjadi mahasiswa baru perguruan tinggi dengan sistem pembelajaran yang berbeda sehingga hal ini dapat mempengaruhi tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa baru. Pada mahasiswa baru akan mengikuti masa orientasi yang biasanya diselenggarakan oleh Badan Eksekutif Mahasiswa dari universitas yang bersangkutan dan dalam kegiatan tersebut mahasiswa baru akan diberikan tugas yang cukup banyak sehingga hal ini akan mempengaruhi tingkat stress pada mahasiswa baru. Selain itu dalam proses masa orientasi ini akan banyak tekanan dari senior yang akan dialami mahasiswa baru sehingga hal ini juga akan mempengaruhi dari tingkat stress yang dimiliki mahasiswa baru.

Menurut penelitian sebelumnya yaitu Naspub Giyarto ada 6 faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa antara lain: (1) Faktor fisik yang cenderung untuk mengalami stres dikarenakan faktor ini melibatkan perubahan fisik atau kondisi tubuh. (2) Faktor perilaku mahasiswa yang cenderung untuk mengalami stres dikarenakan faktor ini melibatkan karakteristik kepribadian yang memiliki perasaan kompetitif yang sangat berlebihan, kemauan yang keras, tidak sabar, mudah marah dan sifat yang bermusuhan. (3) Kognitif yang menimbulkan stres

tergantung bagaimana individu menilai dan menginterpretasikan sesuatu kejadian secara kognitif. Penilai secara kognitif merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian dalam hidup individu sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam atau menantang dan keyakinan individu dalam menghadapi kejadian tersebut dengan efektif. (4) Lingkungan fisik yang meliputi hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosial seperti hubungan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan lingkungan sosialnya meliputi dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal dengan lingkungan sosial. (Henricus, 2016)

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh yaitu semakin tinggi *self-efficacy* maka akan rendah tingkat stres mahasiswa karena mahasiswa yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang baik akan dapat melakukan evaluasi terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi hambatan sehingga mahasiswa akan dapat mengontrol dengan baik tingkat stres yang ditimbulkan pada dirinya. Hal ini memperkuat penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yaitu pada penelitian yang dilakukan Sim dan Moon (2015), responden yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah mahasiswa dari tahun pertama, kedua, dan ketiga di Korea. Hasil yang didapatkan dari penelitian tersebut sama dengan hasil penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan tingkat stres. Penelitian tersebut juga menyebutkan bahwa efikasi diri merupakan salah satu faktor yang kuat untuk menghadapi berbagai permasalahan di kehidupan perguruan tinggi dan memberikan pengaruh terhadap hasil akademis.

Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki nilai akademis yang lebih baik.

Penelitian yang dilakukan Zajacova, Lynch, dan Espenshade (2015) menyebutkan juga bahwa efikasi diri memiliki pengaruh terhadap Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) pada mahasiswa tahun pertama dan stres yang dialami mahasiswa tersebut juga memiliki pengaruh yang negatif terhadap Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) pada mahasiswa tahun pertama. Meningkatnya efikasi diri dapat membuat individu lebih termotivasi dan sukses sehingga memiliki kesehatan yang lebih baik secara fisik dan psikologis serta nilai akademik yang baik (Siddiqui, 2018).

Maka dari itu mahasiswa baru di tahun pertama yang mengalami berbagai macam permasalahan seperti perbedaan bahasa, budaya, dan sistem akademik yang baru hendaknya selalu meningkatkan efikasi diri karena efikasi diri memiliki peran penting dalam menemukan strategi coping stres untuk menangani efek negatif dari stres dan dapat meningkatkan kesejahteraan, kepuasan hidup, dan pencapaian akademik (Chýlová dan Natovová, 2013). Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi lebih berbahagia dengan kehidupan sosial yang dimiliki seperti menjalin relasi pertemanan dan terlibat dalam kegiatan kampus serta mendapat penerimaan yang luar biasa dari fakultas dan teman sebaya (DeWitz & Walsh, 2012).

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

kompetensi, takut, dan bingung dalam menghadapi tuntutan perkuliahan. Peran *self-efficacy* mampu memberikan nilai-nilai positif dalam diri sehingga tugas menjadi lebih ringan dan terselesaikan dengan maksimal

Self efficacy berperan penting dalam menghadapi kondisi stres pada mahasiswa untuk mencapai tujuan dan target yang sudah ditentukan. *Self efficacy* adalah perasaan, keyakinan, persepsi, kepercayaan terhadap kemampuan dalam mengatasi suatu situasi tertentu yang nantinya akan berpengaruh pada cara individu menangani situasi tersebut. Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi dalam menjalani pendidikan kedokteran akan mengalami stres yang rendah, karena mahasiswa tersebut mempunyai percaya diri pada situasi yang tidak menentu dan penuh tekanan, mempunyai keyakinan akan kemampuan diri dalam menyelesaikan dan menghadapi masalah, mempunyai keyakinan akan kemampuan untuk mencapai target yang ditetapkan dan mempunyai keyakinan akan kemampuan kognitif sehingga dapat menumbuhkan motivasi dan dapat melakukan tindakan untuk mencapai hasil.

Begitu juga sebaliknya mahasiswa yang memiliki *self efficacy* rendah akan mengalami stres tinggi karena mahasiswa tersebut kurang yakin pada situasi yang tidak menentu dan penuh tekanan, kurang yakin akan kemampuan diri dalam menyelesaikan serta menghadapi masalah, kurang yakin akan kemampuan untuk mencapai target yang ditetapkan, kurang yakin akan kemampuan kognitif dalam menumbuhkan motivasi dan melakukan tindakan untuk mencapai hasil. Dengan kata lain ketidakyakinan tersebut dapat menjadi kendala dan menambah beban stres untuk mencapai keberhasilan. Ketidakyakinan tersebut cenderung dapat

menimbulkan stres pada mahasiswa yang sedang menjalani kuliah di pendidikan kedokteran. Kesulitan tugas merupakan tuntutan yang harus diselesaikan mahasiswa dan dapat menjadi sumber stres. Ditambah lagi mahasiswa tahun pertama memiliki prevalensi mengalami stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tahun kedua, ketiga, keempat, dan kelima (Abdulghani *et al.*, 2011).

Hal ini disebabkan oleh transisi yang tidak mudah dari sekolah menuju ke perguruan tinggi. Prinsip pembelajaran mahasiswa fakultas kedokteran adalah student center learning dengan kurikulum berbasis kompetensi. Mahasiswa baru akan mendapatkan tekanan karena harus beradaptasi dengan pembelajaran tersebut dalam waktu yang singkat. *Self efficacy* mampu mempengaruhi keberhasilan strategi manajemen stres pada mahasiswa baru dengan pembelajaran kurikulum berbasis kompetensi.

Penelitian juga didukung dengan adanya penelitian yang mengemukakan bahwa faktor eksternal yang paling dominan mempengaruhi stress dalam menjalani pendidikan kedokteran adalah lingkungan sosial, seperti lingkungan keluarga ataupun di lingkungan kampus, dan faktor internal yang paling dominan mempengaruhi stress dalam menjalani pendidikan kedokteran adalah kemampuan intelektual (Sudarya, 2019).

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Gambaran *self-efficacy* mahasiswa baru laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah responden yang memiliki *self efficacy* sedang yaitu sebanyak 35 responden.
2. Gambaran tingkat stress yang dialami mahasiswa baru laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah responden yang memiliki tingkat stres sedang yaitu sebanyak 25 responden.
3. Terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan tingkat stres pada mahasiswa baru laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021 dengan hasil semakin tinggi *self-efficacy* maka akan rendah tingkat stres mahasiswa laki-laki

B. Saran

Adapun beberapa saran yang dapat disampaikan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Dapat dilakukan penelitian tidak hanya mengukur tingkat stres dalam satu titik waktu saja, akan tetapi mengukur tingkat stres dalam tiga titik waktu yaitu diawal, ditengah, dan diakhir semester.

2. Kepada Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menemukan variabel lain yang dapat memiliki pengaruh besar terhadap tingkat stres. Kemudian penelitian selanjutnya yang menggunakan variabel yang sama dengan penelitian ini agar mencoba melakukan penelitian di daerah lain sehingga dapat mengetahui keadaan daerah lain yang mungkin berbeda dengan keadaan daerah yang dilakukan oleh peneliti. Selanjutnya yang juga meneliti variabel tingkat stres khususnya pada mahasiswa baru yang menjadi perantau atau jauh dari tempat tinggal agar mencoba variabel bebas yang lain yang mungkin dapat berhubungan atau berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa baru supaya dapat mendalami tingkat stres pada mahasiswa baru.
3. Kepada instansi terkait yaitu Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya diharapkan agar dapat lebih memfasilitasi mahasiswa untuk menyebarkan kuisioner guna untuk penelitian agar responden yang diperoleh dapat lebih optimal sehingga hasil penelitian lebih optimal dan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulghani, H.M. *et al.* (2011) 'Stress and its effects on medical students: A cross-sectional study at a college of medicine in Saudi Arabia', *Journal of Health, Population and Nutrition*, 29(5), pp. 516–522. Available at: <https://doi.org/10.3329/jhpn.v29i5.8906>.
- Atziza, R. (2015) 'Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres dalam Pendidikan Kedokteran', *J Agromed Unila*, 2(3), pp. 317–320. Available at: <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/1367>.
- Bandura (2017) *Social Learning Theory*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Barbara, K. (2010) *No Title Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Cofer, C.N. and A.M.M. (2019) *Motivation: Theory and Research*. New York: John Willey & Sons.
- Cohen, S.. (1994). *Perceived Stress Scale*. USA : Mind Garden, Inc.
- Cramer, R.J., Neal, T. and Brodsky, S.L. (2009) 'Self-efficacy and confidence: Theoretical distinctions and implications for trial consultation.', *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 61(4), p. 319.
- Donsu, J. (2017) *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Dwina Rahmayani, R., Gusya Liza, R. and Afrainin Syah, N. (2019) 'Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1), pp. 103–111. Available at: <https://doi.org/10.25077/JKA.V8I1.977>.
- Ganda, Y. (2010) *Petunjuk Praktis Cara Mahasiswa Belajar di Perguruan Tinggi*. Jakarta: Grasindo.
- Geovani (2016) 'Pengaruh Konflik Dan Stres Kerja Karyawan Pada PT. Bank Negara Indonesia (PERSERO) TBK Cabang Manado.', *Jurnal Manajemen.*, 1(51).
- H., S. (2014) *Stress Without Distress*. Philadelphia: JP Lippincott.
- Hawari (2014) *Al Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa.
- Hébert, M., Lavoie, F. and Blais, M. (2014) 'Post Traumatic Stress Disorder/PTSD in adolescent victims of sexual abuse: resilience and social support as

- protection factors', *Ciência & Saúde Coletiva*, 19(3), pp. 685–694. Available at: <https://doi.org/10.1590/1413-81232014193.15972013>.
- Hewitt, Paul G., et al. (2017) *Conceptual Integrated Science*. San Fransisco: Pearson Addison Weasley.
- Hidayat, T. (2019) 'Pembahasan studi kasus sebagai bagian metodologi penelitian', *Jurnal Study Kasus*, pp. 1–13.
- Kariv., H.& (2015) 'Task-Oriented versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of Collage Students.', *College Student Journal*, 39(1), pp. 72-89.
- Kountul, Y.P.D., Kolibu, F.K. and Korompis, G.E.C. (2018) 'Hubungan jenis kelamin dan pengaruh teman sebaya dengan tingkat stres mahasiswa FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI MANADO', *Jurnal Kesmas*, 7(5).
- Larasanti, N.N.D., Wakhid, A. and Susilo, T. (2015) 'Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Di Akademi Keperawatan Ngudi Waluyo Ungaran', *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 3(1), pp. 57–65.
- Marni, E. and Indra, L.R. (2021) 'Gambaran psikologis (stres) perawat dalam merawat pasien COVID-19', *J Keperawatan Abdurrab*, 5(1), pp. 17–23.
- Novrianto, R., Maretih, A.K.E. and Wahyudi, H. (2019) 'Validitas Konstruk Instrumen', *Jurnal Psikologi*, 15(1), pp. 1–9.
- Paramita, P.A.P., Putere, S.P.P.L.M. and Sumadewi, K.T. (2022) 'Hubungan antara Self Efficacy dengan Tingkat Stres Mahasiswa Baru FKIK Universitas Warmadewa Angkatan 2020', *AMJ (Aesculapius Medical Journal)*, 1(2), pp. 44–50.
- Pradana, N.D. and Tentama, F. (2020) 'Cognitive, Emotion and Social Behavior in Reflecting Academic Stress', *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research (IJSBAR)*, 53(2), pp. 273–283.
- Purnami, C.T. and Sawitri, D.R. (2019) 'Instrumen "Perceive Stress Scale" Online Sebagai Alternatif Alat Pengukur Tingkat Stress Secara Mudah Dan Cepat', *Seminar Nasional Kolaborasi Pengabdian Kepada MAsyarakat UNDIP-UNNES*, pp. 311–314.
- Raudatussalamah, V.S. (2014) 'Self-Efficacy Dan Self-Regulation Sebagai Unsur Penting Dalam Pendidikan Karakter (Aplikasi Pembelajaran Mata Kuliah Akhlak Tasawuf)', *Kutubkhanah: Jurnal Penelitian sosial keagamaan*, 17(2), pp. 214–229.
- Ridner, S.. (2014) 'Psychological Distress: Concept Analysis', *Journal of*

Advanced Nursing, 45(536–546).

Rommel (2016) *Analisis Pengaruh Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Spiritual Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Multiguna International Persada*. Universitas Diponegoro.

Sarafino (2014) *Health Psychology Biopsychosocial Interaction*. USA: John Wiley & Sons.

Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (2012) ‘General Self-Efficacy Scale (GSE)’, *Measures in health psychology*, pp. 35–37.

Shofiah, V. and Raudatussalamah (2014) ‘Self- Efficacy dan Self- Regulation Sebagai Unsur Penting dalam Pendidikan Karakter’, *Kutubkhanah: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 17(2), pp. 214–229.

Siddiqui, A.F. (2018) ‘Self-efficacy as a predictor of stress in medical students of King Khalid University, Saudi Arabia’, *Makara Journal of Health Research*, 22(1), pp. 1–7.

Stuart, G.W., and Sundenen, S.J. (2007) *Buku saku keperawatan jiwa*. 6th edn. St, Louis: Mosby Year Book.

Sudarya, S. (2019) ‘ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES PADA MAHASISWA DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI JURUSAN MANAJEMEN UNDIKSHA ANGKATAN 2009’, *Manajemen Indonesia*, 2(1).


Sukadiyanto (2010) *Pengantar teori dan meto-dologi melatih fisik* . Yogyakarta: Uni-versitas Negeri Yogyakarta.

Sutjiato, M., Kandou, G.D. and Tucunan, A.A.T. (2015) ‘Hubungan faktor internal dan eksternal dengan tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado’, *Jikmu*, 5(1), pp. 30–42.

Sutjiato, M. and Tucunan, G.D.K. a a T. (2015) ‘Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado’, *Jikmu*, 5(1), pp. 30–42.

Trivedi, D. (2015) ‘Cochrane Review Summary: Massage for promoting mental and physical health in typically developing infants under the age of six months’, *Primary health care research & development*, 16(1), pp. 3–4. Available at: <https://doi.org/10.1017/S1463423614000462>.

Varghese, E., Zolakova, B., Zubor, P. and Opatrilova, R., Kruzliak, P., Stefanicka, P. and Büsselberg, D. (2018) ‘Chemotherapeutic agents for the treatment of metastatic breast cancer: An update. Biomedicine & Pharmacotherapy’, *Biomedicine & Pharmacotherapy*, 101, pp. 458–477.

Lampiran 1. Sertifikat Laik Etik

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA

KETERANGAN KELAIKAN ETIK
“ETHICAL CLEARANCE”

No. 94 /SLE/FK/UWKS/2022


KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN


PENELITIAN BERJUDUL:
HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA BARU LAKI LAKI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA ANGGARAN 2021

PENELITI UTAMA:
I PUTU BAGUS ARYA SUDHARMA

UNIT / LEMBAGA / TEMPAT PENELITIAN:
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA

MENYATAKAN:
“ LAIK ETIK ”

Mengetahui,
Dekan

Prof. Dr. Suhartati, dr. MS



Surabaya, 27 Desember 2022

Ketua Unit,

Dr. Erny, dr., Sp.A (K)

Lampiran 2. Form Kuisisioner

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya:

Nama : I Putu Bagus Arya Sudharma

NPM : 19700041

Saat ini sedang mengadakan penelitian dengan judul : Hubungan Self Efficacy Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Baru Laki Laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya Angkatan 2021. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara self-efficacy dengan tingkat stres pada mahasiswa baru laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021.

Penelitian ini tidak berbahaya dan tidak merugikan anda sebagai responden. Kerahasiaan semua informasi yang telah diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian saja. Apabila anda menyetujuinya, maka saya mohon kesediaannya untuk menandatangani lembar persetujuan untuk pelaksanaan penelitian saya. Atas perhatian dan kerjasamanya, saya mengucapkan banyak terimakasih.

Peneliti,

I Putu Bagus Arya Sudharma
NPM. 19700041

Lampiran 3

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(*INFORM CONCENT*)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Usia :

Alamat :

Setelah mendapatkan keterangan secukupnya serta mengetahui tentang manfaat dan resiko penelitian dengan judul “ **Hubungan Self Efficacy Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Baru Laki Laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya Angkatan 2021**”, menyatakan bersedia **menjadi atau tidak bersedia***) untuk berpartisipasi sebagai responden tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Segala informasi, pendapat atau identitas yang terkait dengan peneliti ini dijamin kerahasiaannya.

Peneliti,

I Putu Bagus Arya Sudharma

NPM. 19700041

Surabaya, Mei 2022

Responden

* Coret yang tidak perlu

Lampiran 4 Form Kuisisioner

a. Kuisisioner *Generalized Self efficacy Scale*

No	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
1	Saya selalu dapat memecahkan masalah yang sulit jika saya berusaha cukup keras.				
2	Ketika seseorang menantang saya, saya bisa mencari maksudnya dan mendapatkan apa yang saya mau.				
3	Mudah bagi saya untuk tetap pada tujuan saya, dan mencapai tujuan saya.				
4	Saya yakin bahwa saya bisa menangani secara efisien walaupun dengan kejadian tak terduga.				
5	Berkat akal saya, saya tahu bagaimana menangani situasi tak terduga.				
6	Saya dapat menyelesaikan banyak masalah, jika saya melakukan upaya yang diperlukan.				
7	Saya dapat tenang Ketika menghadapi berbagai kesulitan karena saya dapat mengandalkan kemampuan saya.				
8	Ketika saya dihadapkan dengan masalah, saya biasanya dapat menemukan beberapa solusi.				
9	Ketika saya ada di dalam masalah, biasanya saya pikirkan solusinya.				
10	Saya biasanya dapat menangani apapun yang datang, dengan cara saya.				

b. Kuisisioner *Perceived Stress Scale (PSS-10)*

No	Pertanyaan	0 TP	1 HTP	2 KK	3 CS	4 TS
1	Pada bulan lalu, seberapa sering anda menjadi bingung karena sesuatu yang terjadi secara tiba-tiba?					

2	Pada bulan lalu, seberapa sering anda telah merasa tidak mampu untuk mengendalikan hal-hal yang tidak penting dalam kehidupan anda?					
3	Pada bulan lalu, seberapa sering anda merasa gugup atau stress?					
4	Pada bulan lalu, seberapa sering anda merasa yakin akan kemampuan anda untuk menangani masalah pribadi?					
5	Pada bulan lalu, seberapa sering anda telah merasa bahwa segala sesuatunya berjalan lancar?					
6	Pada bulan lalu, seberapa sering anda telah merasa bahwa anda tidak bisa mengatasi semua hal yang harus anda lakukan?					
7	Pada bulan lalu, seberapa sering anda telah mampu mengendalikan hal-hal yang menyakitkan dalam hidup anda?					
8	Pada bulan lalu, seberapa sering anda merasakan bahwa anda sangat bahagia dan sukses?					
9	Pada bulan lalu, seberapa sering anda telah merasakan marah karena sesuatu yang terjadi diluar kendali anda?					
10	Pada bulan lalu, seberapa sering anda merasakan bahwa kesulitan-kesulitan menumpuk sebegitu tingginya sehingga anda tidak bisa mengatasinya?					
Total :						

Lampiran 5. Tabulasi Data Penelitian

a. Kuesioner *Generalized Self efficacy Scale*

No	P.1	P.2	P.3	P.4	P.5	P.6	P.7	P.8	P.9	P.10	Total	<i>self- efficacy</i>
1	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	27	Sedang
2	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	34	Tinggi
3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	26	Sedang
4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	29	Sedang
5	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	37	Tinggi
6	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	19	Rendah
7	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	29	Sedang
8	3	2	4	3	2	4	2	3	3	3	29	Sedang
9	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	25	Sedang
10	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	34	Tinggi
11	2	4	2	4	2	2	4	2	2	3	27	Sedang
12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	39	Tinggi
13	2	4	2	4	2	4	2	2	2	3	27	Sedang
14	2	2	2	2	4	2	2	4	2	3	25	Sedang
15	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	36	Tinggi
16	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	28	Sedang
17	2	2	4	2	2	4	2	4	2	3	27	Sedang
18	3	3	2	4	4	2	2	3	2	3	28	Sedang
19	2	2	1	4	2	2	4	4	2	3	26	Sedang
20	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	34	Tinggi
21	2	4	2	2	4	2	2	2	4	3	27	Sedang
22	2	3	4	2	4	2	3	3	2	3	28	Sedang
23	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	29	Sedang
24	2	2	4	2	4	3	3	3	4	3	30	Sedang
25	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	38	Tinggi
26	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	28	Sedang
27	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	25	Sedang
28	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	26	Sedang
29	3	3	3	3	2	4	2	2	2	3	27	Sedang
30	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	25	Sedang
31	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	29	Sedang
32	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	39	Tinggi
33	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	25	Sedang

34	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	29	Sedang
35	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	28	Sedang
36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	Tinggi
37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Sedang
38	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	Rendah
39	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	26	Sedang
40	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Sedang
41	3	2	3	2	4	3	2	3	2	3	27	Sedang
42	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	30	Sedang
43	3	3	3	3	4	3	3	2	4	2	30	Sedang
44	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	37	Tinggi
45	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	28	Sedang
46	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	29	Sedang
47	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	33	Tinggi
48	3	2	4	2	4	3	3	2	3	3	29	Sedang

b. Kuisioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10)

No	P.1	P.2	P.3	P.4	P.5	P.6	P.7	P.8	P.9	P.10	Total	Tingkat Stres
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Normal
2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Normal
3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	21	Sedang
4	3	2	1	2	2	2	1	2	3	2	20	Sedang
5	2	3	2	3	3	3	1	2	3	2	24	Sedang
6	0	1	1	1	2	1	1	1	0	1	9	Ringan
7	1	1	2	0	1	1	2	1	1	1	11	Ringan
8	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	24	Sedang
9	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	22	Sedang
10	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8	Ringan
11	1	2	0	1	1	1	0	1	1	1	9	Ringan
12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Normal
13	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	20	Sedang
14	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	23	Sedang
15	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	25	Sedang
16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Normal
17	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21	Sedang
18	1	1	1	2	1	2	1	1	0	1	11	Ringan
19	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	26	Sedang

20	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	22	Sedang
21	0	1	2	1	1	0	1	1	1	1	9	Ringan
22	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	22	Sedang
23	1	1	0	1	1	1	2	1	1	1	10	Ringan
24	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	22	Sedang
25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Normal
26	1	0	1	1	1	1	1	1	2	1	10	Ringan
27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Normal
28	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	23	Sedang
29	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8	Ringan
30	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	23	Sedang
31	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	23	Sedang
32	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	23	Sedang
33	0	2	1	1	2	1	1	1	1	1	11	Ringan
34	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	22	Sedang
35	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	23	Sedang
36	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	6	Ringan
37	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	6	Ringan
38	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	22	Sedang
39	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	22	Sedang
40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Normal
41	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	24	Sedang
42	1	1	1	1	1	0	2	1	1	1	10	Ringan
43	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	24	Sedang
44	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	25	Sedang
45	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	23	Sedang
46	1	2	1	1	1	1	1	1	0	1	10	Ringan
47	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Normal
48	0	1	1	0	1	1	1	1	1	2	9	Ringan

Lampiran 6. Hasil Olah data SPSS

Case Processing Summary

	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Tingkat Stres * Self efficacy	48	100.0%	0	0.0%	48	100.0%

Tingkat Stres * Self efficacy Crosstabulation

Count

		Self efficacy			Total
		Tinggi	Sedang	Rendah	
Tingkat Stres	Normal	4	4	0	8
	Rendah	2	12	1	15
	Sedang	5	19	1	25
Total		11	35	2	48

Correlations

		Tingkat Stres	Self efficacy
Tingkat Stres	Pearson Correlation	1	-.437*
	Sig. (2-tailed)		.033
	N	48	48
Self efficacy	Pearson Correlation	-.437*	1
	Sig. (2-tailed)	.033	
	N	48	48

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	10.463 ^a	4	.033
Likelihood Ratio	9.536	4	.049
Linear-by-Linear Association	4.871	1	.027
N of Valid Cases	48		

a. 3 cells (33,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,18.

Lampiran 7 Lembar Konsultasi



YAYASAN WIJAYA KUSUMA
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIT PENELITIAN, PENGABDIAN MASYARAKAT DAN PUBLIKASI
Jln. Dukuh Kupang XXV/54, Surabaya Telp/Fax. 5686531-5614001

Form TA 03

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

Nama: I PUTU BAGUS ARYA SUDHARMA
NPM: 19700041
Judul Skripsi: HUBUNGAN SELF EFFICACY DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA BARU LALI-LAKI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA ANGGARAN 2021
Dr. dr. ERNY, Sp. Ak (Madin/Ultra/Pelampang)

Dosen Pembimbing

Bulan: Maret	Topik pembahasan I	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
Tanggal: 18 / 2022	Pengantar judul	Am
Tanggal: 103	Pengantar judul	
Tanggal: 103	Pengantar judul	
Bulan: Maret	Topik pembahasan II	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
Tanggal: 22 / 2022	Pemilihan variabel penelitian/Studi Literatur	Am
Tanggal: 103	Pemilihan variabel penelitian/Studi Literatur	
Tanggal: 103	Pemilihan variabel penelitian/Studi Literatur	
Bulan: Maret	Topik pembahasan III	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
Tanggal: 28 / 2022	Latar belakang penelitian/Studi Literatur	Am
Tanggal: 103	Latar belakang penelitian/Studi Literatur	
Tanggal: 103	Latar belakang penelitian/Studi Literatur	
Bulan: Maret	Topik pembahasan IV	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
Tanggal: 31 / 2022	Tinjauan pustaka	Am
Tanggal: 103	Tinjauan pustaka	
Tanggal: 103	Tinjauan pustaka	
Bulan: April	Topik pembahasan V	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
Tanggal: 05 / 2022	Kerangka konsep studi literatur/penelitian dan hipotesisnya	Am
Tanggal: 09	Kerangka konsep studi literatur/penelitian dan hipotesisnya	
Tanggal: 09	Kerangka konsep studi literatur/penelitian dan hipotesisnya	

Alternatif Topik Pembahasan

Bulan: April	Topik pembahasan I	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
Tanggal: 08 / 2022	Revisi di Bab I-II	Am
Tanggal: 09	Revisi di Bab I-II	
Bulan: April	Topik pembahasan II	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
Tanggal: 27 / 2022	Revisi Bab 2 III-IV	Am
Tanggal: 09	Revisi Bab 2 III-IV	
Bulan: April	Topik pembahasan III	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
Tanggal: 02 / 2022	Pencarian Alat Ukur Penelitian	Am
Tanggal: 106	Pencarian Alat Ukur Penelitian	
Bulan: Juni	Topik pembahasan IV	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
Tanggal: 29 / 2022	Revisi Alat Ukur Penelitian	Am
Tanggal: 106	Revisi Alat Ukur Penelitian	
Bulan: Juli	Topik pembahasan V	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
Tanggal: 18 / 2022	Bimbingan untuk memajukan	Am
Tanggal: 07	Bimbingan untuk memajukan	
Tanggal: 07	Bimbingan untuk UP	

YAYASAN WIJAYA KUSUMA
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIT PENELITIAN, PENGABDIAN MASYARAKAT DAN PUBLIKASI
Jln. Dukuh Kupang XXV/54, Surabaya Telp/Fax. 5686531-5614001

Bulan: Oktober	Topik pembahasan VI	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
Tanggal: 21 / 2022	Metode penelitian/Studi Literatur	Am
Tanggal: 10	Metode penelitian/Studi Literatur	
Tanggal: 10	Metode penelitian/Studi Literatur	
Bulan: November	Topik pembahasan VII	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
Tanggal: 22 / 2022	Pengumpulan data	Am
Tanggal: 11	Pengumpulan data	
Tanggal: 11	Pengumpulan data	
Bulan: Desember	Topik pembahasan VIII	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
Tanggal: 12 / 2022	Hasil penelitian/Studi Literatur dan pembahasan	Am
Tanggal: 101	Hasil penelitian/Studi Literatur dan pembahasan	
Tanggal: 101	Hasil penelitian/Studi Literatur dan pembahasan	
Bulan: Januari	Topik pembahasan IX	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
Tanggal: 18 / 2022	Kesimpulan, saran dan daftar pustaka	Am
Tanggal: 01	Kesimpulan, saran dan daftar pustaka	
Tanggal: 01	Kesimpulan, saran dan daftar pustaka	
Bulan: Januari	Topik pembahasan X	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
Tanggal: 19 / 2022	Artikel hasil penelitian/Studi Literatur untuk publikasi	Am
Tanggal: 01	Artikel hasil penelitian/Studi Literatur untuk publikasi	
Tanggal: 01	Artikel hasil penelitian/Studi Literatur untuk publikasi	

Bulan: Januari	Topik pembahasan	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
Tanggal: 20 / 2022	Bimbingan untuk persiapan kesiapan jadwal sidang skripsi	Am
Tanggal: 01	Bimbingan untuk persiapan kesiapan jadwal sidang skripsi	
Bulan: Januari	Topik pembahasan VII	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
Tanggal:		
Bulan: Januari	Topik pembahasan VIII	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
Tanggal:		
Bulan: Januari	Topik pembahasan IX	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
Tanggal:		
Bulan: Januari	Topik pembahasan X	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
Tanggal:		

Lampiran 8 Artikel

HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA BARU LAKI LAKI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA ANGKATAN 2021

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF EFFICACY AND STRESS LEVEL OF MALE NEW STUDENTS OF MEDICINE FACULTY, WIJAYA KUSUMA UNIVERSITY, SURABAYA CLASS OF 2021

I Putu Bagus Arya Sudharma¹⁾ Erny²⁾

Program studi kedokteran Fakultas kedokteran
Universitas wijaya kusuma surabaya

Abstrak

Dewasa ini, stres telah menjadi permasalahan nyata dalam kehidupan sehari-hari manusia. Stres pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan tingkat stres pada mahasiswa baru laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021. Penelitian ini termasuk dalam rancangan deskriptif analitik dengan menggunakan pendekatan dengan menggunakan cross sectional study. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu tingkat stres pada mahasiswa laki laki. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu tingkat *self-efficacy*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner. Teknik analisis data menggunakan Rank Spearman. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan tingkat stres pada mahasiswa baru laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021 dibuktikan nilai Sig. = 0,033 (<0,05). Kemudian nilai r correlation menunjukkan nilai -0,437, yang hubungan kedua variabel tersebut dalam kategori sedang dengan nilai negatif, artinya semakin tinggi *self-efficacy* maka akan rendah tingkat stres mahasiswa laki-laki.

Kata Kunci : Stres, *Self Efficacy*, Mahasiswa

Abstract

Today, stress has become a real problem in human daily life. Stress on students can be influenced by internal and external factors. The purpose of this study was to determine the relationship between self-efficacy and stress levels in male new students at the Faculty of Medicine, University of Wijaya Kusuma, Surabaya, class of 2021. This research was included in an analytic descriptive design using a cross-sectional study approach. The population in this study were all male students at the Faculty of Medicine, Wijaya Kusuma University, Surabaya, class of 2021. The dependent variable in this study was the stress level of male students. The independent variable in this study is the level of self-efficacy. Data collection techniques using a questionnaire. Data analysis technique using Rank Spearman. The results of the study concluded that there is a relationship between self-efficacy and stress levels in male new students at the Faculty of Medicine, University of Wijaya Kusuma, Surabaya, class of 2021, as evidenced by the Sig. = 0.033 (<0.05). Then the value of r correlation shows a value of -0.437, the relationship between the two variables is in the moderate category with a negative value, meaning that the higher the self-efficacy, the lower the stress level of male students.

Keywords: Stress, *Self Efficacy*, Students

PENDAHULUAN

Dewasa ini, stres telah menjadi permasalahan nyata dalam kehidupan sehari-hari manusia. Stres merupakan keadaan dimana rangsangan emosional yang tidak menyenangkan terjadi ketika mengalami situasi yang mengancam. Stres yang berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan mental maupun fisik. Mahasiswa perguruan tinggi diseluruh dunia telah diamati sebagai populasi berisiko tinggi, dengan prevalensi tingkat stress yang lebih tinggi daripada populasi lainnya (Siddiqui 2018). Berdasarkan data Riskesdas pada tahun 2018, sebesar 9.8% populasi yang mengalami stress adalah kelompok pelajar dengan usia > 15 tahun (Kemenkes RI, 2018). Kejadian stress pada mahasiswa ini terkait dengan perpindahan dari sistem pembelajaran yang berpusat pada guru ke sistem pembelajaran yang berpusat pada mahasiswa, yang membutuhkan mahasiswa untuk lebih terlibat dalam proses pembelajaran, dan sebagian besar terjadi selama masa transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi. (Sutjiato *et al.*, 2015).

Stres pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Jenis kelamin, *self-efficacy*, dan kesehatan fisik yang buruk karena kurang istirahat adalah faktor internal yang dapat memengaruhi tingkat stres. Dukungan keluarga, sosial, dan lingkungan adalah faktor eksternal yang memengaruhi stres. (Sutjiato *et al.*, 2015).

Konsep *self-efficacy* dikembangkan oleh Albert Bandura, pendiri teori kognitif sosial pada akhir 1970. *Self-efficacy* didefinisikan oleh Albert Bandura sebagai "keyakinan pada kemampuan seseorang untuk mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan agar menghasilkan pencapaian tertentu" (Siddiqui 2018). Sedangkan menurut (Raudatussalamah 2014), *self-efficacy* adalah perspektif diri sendiri yang terkait dengan keyakinan bahwa seseorang mampu melakukan perilaku yang diperlukan dan memenuhi untuk mencapai hasil tertentu (Raudatussalamah 2014). (Bandura 2017) dalam Cramer *et al.*, (2009) membedakan antara kepercayaan diri dan *self-efficacy*. Bandura berpendapat bahwa konsep kepercayaan tidak bertujuan kepastian, tetapi konsep efikasi diri memfokuskan kompetensi dalam perilaku tertentu. *Self-efficacy* melibatkan baik "penegasan kemampuan dan kekuatan keyakinan dalam kemampuan itu" sementara kepercayaan diri hanya menunjukkan kekuatan keyakinan tentang kinerja atau persepsi Cramer *et al.*, (2009). *Self-efficacy* dan stres merupakan dua konsep yang saling berkaitan erat (Siddiqui 2018).

Beberapa penelitian telah menyoroti hubungan efikasi diri dan tingkat stres terutama pada kelompok mahasiswa. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Siddiqui (2018) meneliti hubungan antara efikasi diri dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas King Khalid, Saudi Arabia. Pada penelitian tersebut, *self-efficacy* mempunyai korelasi yang substansial terhadap kejadian stres dan merupakan salah satu prediktor stres pada mahasiswa kedokteran (Siddiqui, 2018). Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Paramita *et al.*, (2022), yang menemukan bahwa mahasiswa dengan

efikasi diri yang rendah 18.857 kali lebih mungkin mengalami stres dibandingkan dengan mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi (Paramitha *et al.*, 2022).

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik mengangkat judul "**Hubungan *Self Efficacy* Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Baru Laki Laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya Angkatan 2022**", mengingat mahasiswa perguruan tinggi merupakan salah satu populasi berisiko tinggi mengalami stress. Stres pada mahasiswa akan berdampak signifikan terhadap proses pembelajaran. Selain itu, beberapa penelitian telah membuktikan bahwa *self-efficacy* dan stres merupakan dua konsep yang saling berkaitan erat (Siddiqui, 2018). Penelitian mengenai hubungan *self-efficacy* terhadap tingkat stress pada mahasiswa masih belum begitu banyak, terutama pada mahasiswa Fakultas Kedokteran, sehingga mendorong peneliti untuk meneliti lebih lanjut mengenai topik tersebut".

METODE

Penelitian ini termasuk dalam rancangan deskriptif analitik dengan menggunakan pendekatan dengan menggunakan cross sectional study. Penelitian ini digunakan untuk menganalisis pengaruh *self-efficacy* terhadap tingkat stres pada mahasiswa baru laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021. Penelitian ini akan dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya pada bulan Agustus 2022 dengan menggunakan kuisioner yang dibagikan pada mahasiswa sebagai populasi penelitian. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021. Sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021 yang aktif mengikuti proses belajar mengajar pada semester 1. Penelitian ini menggunakan kuesioner, yaitu kuesioner *Generalized Self efficacy Scale* dan kuisisioner *Perceived Stress Scale (PSS-10)*. Analisis data yang digunakan adalah teknik Analisis Univariat dan teknik Analisis Bivariat.

HASIL

Penelitian ini termasuk dalam rancangan deskriptif analitik dengan menggunakan pendekatan dengan menggunakan cross sectional study. Penelitian ini digunakan untuk menganalisis pengaruh *self-efficacy* terhadap tingkat stres pada mahasiswa baru laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021 yang aktif mengikuti proses belajar mengajar pada semester 1 (48 mahasiswa). Penelitian ini dengan rancang bangun penelitian adalah *Cross Sectional*. Uji yang digunakan adalah *Rank Spearman* untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan tingkat stres pada mahasiswa baru laki laki Fakultas

Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021.

A. Analisis Univariat

2. Self-efficacy

Hasil uji karakteristik responden berdasarkan *self-efficacy* ditunjukkan pada tabel berikut

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *self-efficacy* mahasiswa baru laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021

<i>self-efficacy</i>	Frekuensi	Presentase
Tinggi	11	22,9
Sedang	35	72,9
Rendah	2	4,2
Jumlah	48	100

Sumber: Data yang diolah, 2022

Berdasarkan tabel 1 hasil pengumpulan data primer pada 48 responden yang memenuhi kriteria inklusi dilakukan penyebaran kuisioner *Generalized Self efficacy Scale* terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari yang berhubungan dengan *self efficacy* terdapat 2 responden (4,2%) yang memiliki *self efficacy* rendah, kemudian 35 responden (72,9%) memiliki *self efficacy* sedang dan 11 responden (22,9%) memiliki *self efficacy* tinggi, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah responden yang memiliki *self efficacy* sedang yaitu sebanyak 72,9% (35 responden).

3. Tingkat Stres

Hasil uji karakteristik responden berdasarkan tingkat stres ditunjukkan pada tabel berikut

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan tingkat stres mahasiswa baru laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021

Tingkat stres	Frekuensi	Presentase
Normal	8	16,7
Rendah	15	31,3
Sedang	25	52,1
Berat	0	0,0
Jumlah	48	100

Sumber: Data yang diolah, 2022

Berdasarkan tabel 2 hasil pengumpulan data primer pada 48 responden yang memenuhi kriteria inklusi dilakukan penyebaran kuisioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari yang berhubungan dengan tingkat stress terdapat 8 responden (16,7%) yang memiliki tingkat stres normal, 15 responden (31,3%) dengan tingkat stres rendah, kemudian 25 responden (52,1%) memiliki tingkat stres sedang dan tidak ada responden yang memiliki tingkat stres berat, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah responden yang memiliki tingkat stres sedang yaitu sebanyak 52,1% (25 responden).

B. Analisis Bivariat

Setelah diketahui karakteristik masing-masing variabel (univariat) dapat diteruskan dengan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antar variabel. Berikut ini akan disajikan hasil pengujian menggunakan uji *Rank Spearman* (X)

1. Hubungan antara *self-efficacy* dengan tingkat stres

Tabel 3 Hubungan antara *self-efficacy* dengan tingkat stres mahasiswa baru laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021

tingkat stres	<i>self-efficacy</i>			Total	p-value	r
	Tinggi	Sedang	Rendah			
Normal	4	4	0	8	0,033	-
Rendah	2	12	1	15		
Sedang	5	19	1	25		
Berat	0	0	0	0		
Total	11	35	2	48		

Sumber: Hasil survei 2022

Berdasarkan hasil uji *Rank Spearman* diatas diperoleh nilai Sig. = 0,033 (<0,05). Maka dengan hasil tersebut dapat dijabarkan bahwa terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan tingkat stres mahasiswa baru laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021. Kemudian nilai r correlation menunjukkan nilai -0,437, yang hubungan kedua variabel tersebut dalam kategori sedang dengan nilai negatif, artinya semakin tinggi *self-efficacy* maka akan rendah tingkat stres mahasiswa laki-laki.

PEMBAHASAN

A. Pembahasan

Berdasarkan penyebaran kuisioner *Generalized Self efficacy Scale* yang telah dilakukan, mahasiswa memiliki tingkat *self-efficacy* yang berbeda yang meliputi *self efficacy* rendah, sedang dan tinggi. Pada penelitian ini menunjukkan sebagian besar mahasiswa baru memiliki *self-efficacy* sedang yang diakibatkan karena mahasiswa baru masih banyak memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru yaitu dari lingkungan SMA ke lingkungan perkuliahan yang sangat berbeda sehingga hal ini akan mempengaruhi *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa baru khususnya dalam bidang akademik yang akan sangat berpengaruh seperti tugas yang diperoleh dan banyaknya perkuliahan di bidang kedokteran yang membutuhkan kemampuan serta skill pada mahasiswa baru sangat diharapkan agar dapat mengikuti dari setiap tahapan yang akan dilalui pada Pendidikan kedokteran. Selain itu pada mahasiswa baru juga mendapatkan teman yang baru sehingga mereka perlu mengenal temannya yang dilihat dari keadaan sosial ekonomi yang berbeda sehingga dapat mempengaruhi *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa baru. Pada mahasiswa baru akan mengikuti masa orientasi yang biasanya diselenggarakan oleh Badan Eksekutif Mahasiswa dari universitas yang bersangkutan dan dalam kegiatan

tersebut terjadi interaksi antara senior dan junior yang akan mempengaruhi *self-efficacy* pada mahasiswa baru. Pada mahasiswa tentunya memiliki cakupan yang sangat luas, sehingga batasan mahasiswa yang mengikuti Pendidikan kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya berasal dari berbagai kota maupun provinsi, maka secara tidak langsung mahasiswa baru akan menjadi anak rantau yang jauh dari lingkungan rumah maupun orang tua sehingga hal ini juga dapat mempengaruhi dari *self-efficacy* pada mahasiswa baru.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bandura tahun 2013, efikasi diri dapat dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya Pengalaman menguasai sesuatu adalah faktor yang paling mempengaruhi efikasi diri pada diri seseorang. Keberhasilan akan mampu meningkatkan ekspektasi tentang kemampuan, sedangkan kegagalan cenderung menurunkan hal tersebut. Pernyataan tersebut memberikan enam dampak diantaranya; 1) Keberhasilan akan mampu meningkatkan efikasi diri secara proposional dengan kesulitan dari tugas. 2) Tugas yang mampu diselesaikan oleh diri sendiri akan lebih efektif diselesaikan oleh diri sendiri daripada diselesaikan dengan bantuan orang lain. 3) Kegagalan dapat menurunkan efikasi diri ketika seseorang merasa sudah memberikan usaha yang terbaik. 4) Kegagalan yang terjadi ketika tekanan emosi yang tinggi tidak terlalu berpengaruh daripada kegagalan dalam kondisi maksimal. 5) Kegagalan sebelum memperoleh pengalaman lebih berdampak pada efikasi diri daripada kegagalan setelah memperoleh pengalaman. 6) Kegagalan akan berdampak sedikit pada efikasi diri seseorang terutama pada mereka yang memiliki ekspektasi kesuksesan yang tinggi.

Faktor yang mempengaruhi selanjutnya yaitu Modeling Sosial Mengamati perilaku dan pengalaman orang lain sebagai proses belajar individu. Melalui model ini efikasi diri individu dapat meningkat, terutama jika ia merasa memiliki kemampuan yang setara atau bahkan merasa lebih baik dari pada orang yang menjadi subyek belajarnya. Ia akan mempunyai kecenderungan merasa mampu melakukan hal yang sama. Meningkatnya efikasi diri individu ini dapat meningkatkan motivasi untuk mencapai suatu prestasi. Peningkatan efikasi diri ini akan menjadi efektif jika subjek yang menjadi model tersebut mempunyai banyak kesamaan karakteristik antara individu dengan model, kesamaan tingkat kesulitan tugas, kesamaan situasi dan kondisi, serta keanekaragaman yang dicapai oleh model. Proses modeling atau belajar dari pengalaman orang lain akan mempengaruhi efikasi diri. Efikasi diri individu akan berubah dengan dipengaruhi model yang relevan. Pengalaman yang dimiliki oleh orang lain menentukan persepsi akan keberhasilan atau kegagalan individu.

Faktor yang mempengaruhi selanjutnya yaitu Persuasi Sosial Dampak dari persuasi sosial terhadap meningkatnya atau menurunnya efikasi diri cukup terbatas, dan harus pada kondisi yang tepat. Kondisi tersebut adalah bahwa seseorang haruslah mempercayai pihak yang melakukan persuasi karena kata-kata dari pihak yang terpercaya lebih efektif daripada kata-kata

dari pihak yang tidak terpercaya. Persuasi sosial paling efektif ketika dikombinasikan dengan performa yang sukses. Persuasi mampu meyakinkan seseorang untuk berusaha jika performa yang dilakukan terbukti sukses.

Faktor yang mempengaruhi yang terakhir yaitu Kondisi fisik dan emosional Ketika seseorang mengalami ketakutan, kecemasan yang kuat dan stres yang tinggi memungkinkan seseorang akan memiliki efikasi diri yang rendah, sehingga emosi yang kuat cenderung untuk mengurangi performa seseorang (Feist, Jess 2018).

Berdasarkan penyebaran kuisioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang dilakukan, diperoleh mahasiswa memiliki tingkat stres yang berbeda diantaranya ada yang memiliki tingkat stress normal, rendah, sedang dan berat. Pada penelitian ini menunjukkan sebagian besar mahasiswa baru memiliki tingkat stress sedang yang diakibatkan pada mahasiswa baru mengalami perubahan besar dalam hidupnya yaitu dari siswa senior SMA menjadi mahasiswa baru perguruan tinggi dengan sistem pembelajaran yang berbeda sehingga hal ini dapat mempengaruhi tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa baru. Pada mahasiswa baru akan mengikuti masa orientasi yang biasanya diselenggarakan oleh Badan Eksekutif Mahasiswa dari universitas yang bersangkutan dan dalam kegiatan tersebut mahasiswa baru akan diberikan tugas yang cukup banyak sehingga hal ini akan mempengaruhi tingkat stress pada mahasiswa baru. Selain itu dalam proses masa orientasi ini akan banyak tekanan dari senior yang akan dialami mahasiswa baru sehingga hal ini juga akan mempengaruhi dari tingkat stress yang dimiliki mahasiswa baru.

Menurut penelitian sebelumnya yaitu Naspub Giyarto ada 6 faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa antara lain: (1) Faktor fisik yang cenderung untuk mengalami stres dikarenakan faktor ini melibatkan perubahan fisik atau kondisi tubuh. (2) Faktor perilaku mahasiswa yang cenderung untuk mengalami stres dikarenakan faktor ini melibatkan karakteristik kepribadian yang memiliki perasaan kompetitif yang sangat berlebihan, kemauan yang keras, tidak sabar, mudah marah dan sifat yang bermusuhan. (3) Kognitif yang menimbulkan stres tergantung bagaimana individu menilai dan menginterpretasikan sesuatu kejadian secara kognitif. Penilai secara kognitif merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian dalam hidup individu sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam atau menantang dan keyakinan individu dalam menghadapi kejadian tersebut dengan efektif. (4) Lingkungan fisik yang meliputi hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosial seperti hubungan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan lingkungan sosialnya meliputi dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal dengan lingkungan sosial (Dimas n.d.).

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh yaitu semakin tinggi *self-efficacy* maka akan rendah tingkat stres mahasiswa karena mahasiswa yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang baik akan dapat melakukan evaluasi terhadap kemampuan atau kompetensinya

untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi hambatan sehingga mahasiswa akan dapat mengontrol dengan baik tingkat stres yang ditimbulkan pada dirinya. Hal ini memperkuat penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yaitu pada penelitian yang dilakukan (Sim, Hee Sook, 2018), responden yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah mahasiswa dari tahun pertama, kedua, dan ketiga di Korea. Hasil yang didapatkan dari penelitian tersebut sama dengan hasil penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan tingkat stres. Penelitian tersebut juga menyebutkan bahwa efikasi diri merupakan salah satu faktor yang kuat untuk menghadapi berbagai permasalahan di kehidupan perguruan tinggi dan memberikan pengaruh terhadap hasil akademis. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki nilai akademis yang lebih baik.

Penelitian yang dilakukan (Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade 2018) menyebutkan juga bahwa efikasi diri memiliki pengaruh terhadap Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) pada mahasiswa tahun pertama dan stres yang dialami mahasiswa tersebut juga memiliki pengaruh yang negatif terhadap Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) pada mahasiswa tahun pertama. Meningkatnya efikasi diri dapat membuat individu lebih termotivasi dan sukses sehingga memiliki kesehatan yang lebih baik secara fisik dan psikologis serta nilai akademik yang baik (Siddiqui, 2018).

Maka dari itu mahasiswa baru di tahun pertama yang mengalami berbagai macam permasalahan seperti perbedaan bahasa, budaya, dan sistem akademik yang baru hendaknya selalu meningkatkan efikasi diri karena efikasi diri memiliki peran penting dalam menemukan strategi coping stres untuk menangani efek negatif dari stres dan dapat meningkatkan kesejahteraan, kepuasan hidup, dan pencapaian akademik (Natovová, L., & Chýlová 2014). Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi lebih berbahagia dengan kehidupan sosial yang dimiliki seperti menjalin relasi pertemanan dan terlibat dalam kegiatan kampus serta mendapat penerimaan yang luar biasa dari fakultas dan teman sebaya (DeWitz & Walsh, 2012).

Prinsip pembelajaran mahasiswa fakultas kedokteran adalah *student center learning* dengan kurikulum berbasis kompetensi. Mahasiswa baru akan mendapat tekanan karena harus beradaptasi dengan pembelajaran tersebut dalam waktu yang singkat. *Self efficacy* mampu mempengaruhi keberhasilan strategi manajemen stres pada mahasiswa baru dengan pembelajaran kurikulum berbasis kompetensi, takut, dan bingung dalam menghadapi tuntutan perkuliahan. Peran *self-efficacy* mampu memberikan nilai-nilai positif dalam diri sehingga tugas menjadi lebih ringan dan terselesaikan dengan maksimal.

Self efficacy berperan penting dalam menghadapi kondisi stres pada mahasiswa untuk mencapai tujuan dan target yang sudah ditentukan. *Self efficacy* adalah perasaan, keyakinan, persepsi, kepercayaan terhadap kemampuan dalam mengatasi suatu situasi tertentu yang nantinya akan berpengaruh pada cara individu menangani situasi tersebut. Mahasiswa yang memiliki

self efficacy tinggi dalam menjalani pendidikan kedokteran akan mengalami stres yang rendah, karena mahasiswa tersebut mempunyai percaya diri pada situasi yang tidak menentu dan penuh tekanan, mempunyai keyakinan akan kemampuan diri dalam menyelesaikan dan menghadapi masalah, mempunyai keyakinan akan kemampuan untuk mencapai target yang ditetapkan dan mempunyai keyakinan akan kemampuan kognitif sehingga dapat menumbuhkan motivasi dan dapat melakukan tindakan untuk mencapai hasil.

Begitu juga sebaliknya mahasiswa yang memiliki *self efficacy* rendah akan mengalami stres tinggi karena mahasiswa tersebut kurang yakin pada situasi yang tidak menentu dan penuh tekanan, kurang yakin akan kemampuan diri dalam menyelesaikan serta menghadapi masalah, kurang yakin akan kemampuan untuk mencapai target yang ditetapkan, kurang yakin akan kemampuan kognitif dalam menumbuhkan motivasi dan melakukan tindakan untuk mencapai hasil. Dengan kata lain ketidakpercayaan tersebut dapat menjadi kendala dan menambah beban stres untuk mencapai keberhasilan. Ketidakpercayaan tersebut cenderung dapat menimbulkan stres pada mahasiswa yang sedang menjalani kuliah di pendidikan kedokteran. Kesulitan tugas merupakan tuntutan yang harus diselesaikan mahasiswa dan dapat menjadi sumber stres. Ditambah lagi mahasiswa tahun pertama memiliki prevalensi mengalami stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tahun kedua, ketiga, keempat, dan kelima (Abdulghani et al. 2011).

Hal ini disebabkan oleh transisi yang tidak mudah dari sekolah menuju ke perguruan tinggi. Prinsip pembelajaran mahasiswa fakultas kedokteran adalah *student center learning* dengan kurikulum berbasis kompetensi. Mahasiswa baru akan mendapatkan tekanan karena harus beradaptasi dengan pembelajaran tersebut dalam waktu yang singkat. *Self efficacy* mampu mempengaruhi keberhasilan strategi manajemen stres pada mahasiswa baru dengan pembelajaran kurikulum berbasis kompetensi.

Penelitian juga didukung dengan adanya penelitian yang mengemukakan bahwa faktor eksternal yang paling dominan mempengaruhi stress dalam menjalani pendidikan kedokteran adalah lingkungan sosial, seperti lingkungan keluarga ataupun di lingkungan kampus, dan faktor internal yang paling dominan mempengaruhi stress dalam menjalani pendidikan kedokteran adalah kemampuan intelektual (Sudarya 2019).

Kesimpulan Dan Saran

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

4. Gambaran *self-efficacy* mahasiswa baru laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah responden yang memiliki *self efficacy* sedang yaitu sebanyak 35 responden.

5. Gambaran tingkat stress yang dialami mahasiswa baru laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah responden yang memiliki tingkat stres sedang yaitu sebanyak 25 responden.
6. Terdapat hubungan antara self-efficacy dengan tingkat stres pada mahasiswa baru laki laki Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2021 dengan hasil semakin tinggi self-efficacy maka akan rendah tingkat stres mahasiswa laki-laki.

B. Saran

1. Dapat dilakukan penelitian tidak hanya mengukur tingkat stres dalam satu titik waktu saja, akan tetapi mengukur tingkat stres dalam tiga titik waktu yaitu diawal, ditengah, dan diakhir semester.
2. Kepada Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menemukan variabel lain yang dapat memiliki pengaruh besar terhadap tingkat stres. Kemudian penelitian selanjutnya yang menggunakan variabel yang sama dengan penelitian ini agar mencoba melakukan penelitian di daerah lain sehingga dapat mengetahui keadaan daerah lain yang mungkin berbeda dengan keadaan daerah yang dilakukan oleh peneliti. Selanjutnya yang juga meneliti variabel tingkat stres khususnya pada mahasiswa baru yang menjadi perantau atau jauh dari tempat tinggal agar mencoba variabel bebas yang lain yang mungkin dapat berhubungan atau berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa baru supaya dapat mendalami tingkat stres pada mahasiswa baru.
3. Kepada instansi terkait yaitu Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya diharapkan agar dapat lebih memfasilitasi mahasiswa untuk menyebarkan kuisioner guna untuk penelitian agar responden yang diperoleh dapat lebih optimal sehingga hasil penelitian lebih optimal dan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya

DAFTAR RUJUKAN

- Abdulghani, Hamza M. et al. 2011. "Stress and Its Effects on Medical Students: A Cross-Sectional Study at a College of Medicine in Saudi Arabia." *Journal of Health, Population and Nutrition* 29(5): 516–22.
- Bandura. 2017. *Social Learning Theory*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Cramer, Robert J, Tess Neal, and Stanley L Brodsky. 2009. "Self-Efficacy and Confidence: Theoretical Distinctions and Implications for Trial Consultation." *Consulting Psychology Journal: Practice and Research* 61(4): 319.
- Dimas, Henricus. "Stress Pada Mahasiswa Penulis Skripsi." Yogyakarta.
- Feist, Jess, dan Gregory JF. 2018. *Theories of Personality*. 8th ed. Singapore: McGraw-Hill.
- Natovová, L., & Chýlová, H. 2014. "Is There A Relationship Between SelfEfficacy, And Behavioural Markers In Managing Stress At University Students?" *Eries Journal* 7(1).
- Paramita, Putu Ayu Pradnya, Sagung Putri Permana Lestari Murdhana Putere, and Komang Trisna Sumadewi. 2022. "Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Baru FKIK Universitas Warmadewa Angkatan 2020." *AMJ (Aesculapius Medical Journal)* 1(2): 44–50.
- Raudatussalamah, Vivik Shofiah. 2014. "Self-Efficacy Dan Self-Regulation Sebagai Unsur Penting Dalam Pendidikan Karakter (Aplikasi Pembelajaran Mata Kuliah Akhlak Tasawuf)." *Kutubkhanah : Jurnal Penelitian sosial keagamaan* 17(2): 214–29.
- Siddiqui, Aesha F. 2018. "Self-Efficacy as a Predictor of Stress in Medical Students of King Khalid University, Saudi Arabia." *Makara Journal of Health Research* 22(1): 1–7.
- Sim, Hee Sook., dan Weon Hee Moon. 2018. "Relationships between Self Efficacy, Stress, Depression, and Adjustment of College Students." *Indian Journal of Science and Technology*.
- Sudarya, Suwendra. 2019. "ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES PADA MAHASISWA DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI JURUSAN MANAJEMEN UNDIKSHA ANGKATAN 2009." *Manajemen Indonesia* 2(1).
- Sutjiato, Margareth, G. D. Kandou, and A. A. T. Tucunan. 2015. "Hubungan Faktor Internal Dan Eksternal Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado." *Jikmu* 5(1): 30–42.
- Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. 2018. "Self Efficacy, Stress And Academic Success In College." *Research in Higher Education* 116(6): 678.

Lampiran 9 Pernyataan Keaslian Tulisan

Pernyataan Keaslian Tulisan

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : I Putu Bagus Arya Sudharma

NPM : 19700041

Program Studi : Pendidikan Dokter

Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Skripsi yang saya tulis dengan judul **"HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA BARU LAKI LAKI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA ANGKATAN 2021"**, benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari dapat dibuktikan bahwa Skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Surabaya, 17 Juli 2023

Yang membuat pernyataan,



I Putu Bagus Arya Sudharma
NPM: 19700041

Lampiran 10 Pernyataan Persetujuan Unggah Majalah / Jurnal

Pernyataan Persetujuan Unggah Majalah /Jurnal

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : I Putu Bagus Arya Sudharma

NPM : 19700041

Program Studi : Pendidikan Dokter

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil penelitian saya dengan judul:

HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA BARU LAKI LAKI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA ANGKATAN 2021

Bersedia untuk dimuat di dalam majalah atau jurnal ilmiah atas nama pembimbing dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti.

Surabaya, 6 April 2023

Yang membuat pernyataan,



I Putu Bagus Arya Sudharma
NPM: 19700041

Keterangan:

Surat pernyataan ini harap diserahkan kepada petugas di Kesekretariatan Unit Penelitian, Pengabdian kepada Masyarakat, dan Publikasi (UPPP)

Lampiran 11 Pernyataan Persetujuan Unggah E repository

Pernyataan Persetujuan Unggah E-repository

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : I Putu Bagus Arya Sudharma

NPM : 19700041

Program Studi : Pendidikan Dokter

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil penelitian saya dengan judul:

HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA BARU LAKI LAKI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA ANGGKATAN 2021

Bersedia untuk dimuat di dalam E-REPOSITORY Universitas Wijaya Kusuma Surabaya dan dimanfaatkan untuk masyarakat luas.

Surat pernyataan persetujuan ini digunakan sebagaimana diperlukan.

Surabaya, 17 Juli 2023

Yang membuat pernyataan,

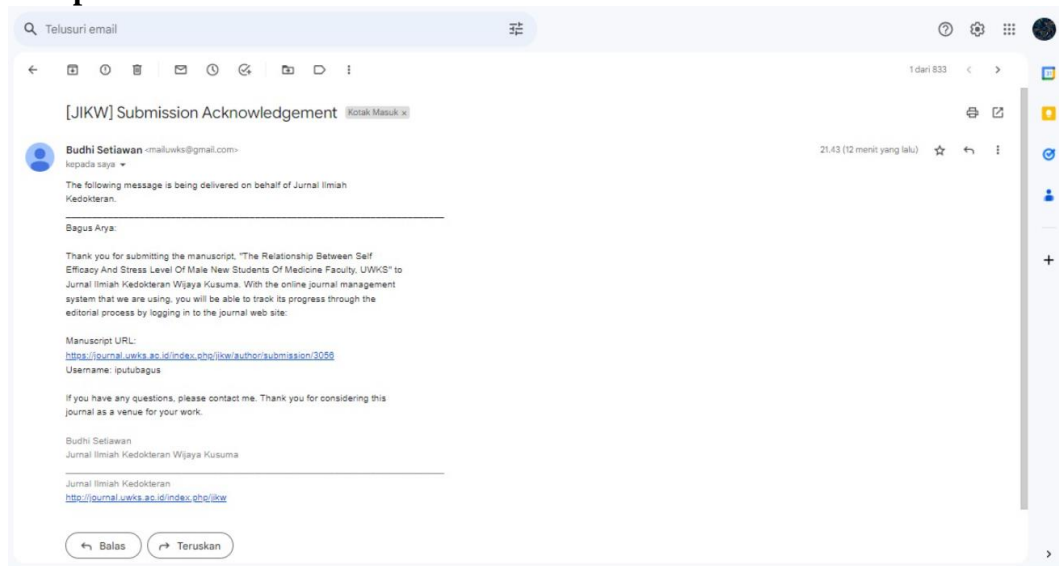


I Putu Bagus Arya Sudharma
NPM: 19700041

Keterangan:

Surat pernyataan ini harap diserahkan kepada petugas di Kesekretariatan Unit Penelitian, Pengabdian kepada Masyarakat, dan Publikasi (UPPP)

Lampiran 12 Bukti Submit JIKW



Lampiran 13 Formulir Pernyataan Publikasi

Arsip: Sub Divisi Skripsi (UPPP)

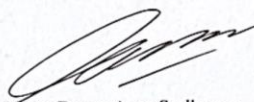
Form: Skripsi 21

FORMULIR PERNYATAAN PUBLIKASI

Nama Mahasiswa : I Putu Bagus Arya Sudharma
 NPM : 19700041
 Dosen Pembimbing Utama : Dr.dr Erny, Sp.AK
 Dosen Penguji : Harsono Wiradinata, dr., MBA, SpKJ.
 Judul Naskah/Artikel : HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN TINGKAT STRES
 PADA MAHASISWA BARU LAKI LAKI FAKULTAS
 KEDOKTERAN UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA
 SURABAYA ANGKATAN 2021
 Nama Jurnal Tujuan : e-Repository / Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma
 Username Akun : iputubagus
 Password Akun : arya1234
 Kesepakatan penulis atas tahapan rencana publikasi artikel yang akan dicapai :
 1. Submit
 2. Publish

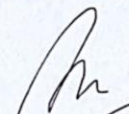
Surabaya, 19 Juli 2023

Mahasiswa

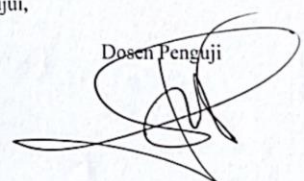

 I Putu Bagus Arya Sudharma

Menyetujui,

Dosen Pembimbing


 Dr. dr Erny, Sp.AK
 NIK. 11545-ET

Dosen Penguji


 Harsono Wiradinata, dr., MBA, SpKJ.
 NIK. 03387-ET

Keterangan:

- ¹⁾ Berikan tanda centang untuk tahapan yang sepakat akan diselesaikan oleh para penulis (mahasiswa, Dosen atau lainnya).
- ²⁾ Dosen Penguji bisa atau tidak dimasukkan sebagai penulis sesuai kesepakatan mahasiswa dan Dosen Pembimbing berdasarkan kontribusi terhadap naskah/artikel yang dipublikasi sebagai bagian dari *Academic Honesty*
- ³⁾ Coret jika tidak ada