

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa STIKes Wira Husada Yogyakarta berasal dari berbagai latar belakang yang beragam, baik dari segi agama, suku, dan daerah asal. Keberagaman ini menciptakan dinamika sosial yang kompleks dan memengaruhi mekanisme coping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa dari budaya tertentu mungkin lebih mengandalkan dukungan sosial untuk mengelola stres, sementara yang lain memilih pendekatan individu. Perbedaan latar belakang ini juga memengaruhi cara mahasiswa beradaptasi dengan lingkungan akademik baru, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap tingkat stres akademik yang mereka alami.

Stres akademik merupakan tantangan umum yang dihadapi mahasiswa, terutama di bidang kesehatan, di mana tuntutan akademik meliputi teori, praktikum, dan praktik klinis yang padat. Stres akademik terjadi ketika mahasiswa merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi akademik, baik dari diri sendiri maupun lingkungan. Menurut Bedewy dan Gabriel (2015), stres akademik muncul dari interaksi antara tuntutan akademik, kecemasan, dan kemampuan individu dalam menghadapi proses pembelajaran. Gejala yang sering muncul meliputi kesulitan tidur, kecemasan berlebihan, dan menurunnya kemampuan berkonsentrasi. Studi oleh Rahmawati *et al.* (2020) menemukan bahwa 65% mahasiswa kesehatan mengalami stres akademik pada tingkat sedang hingga berat, disebabkan oleh padatnya jadwal perkuliahan, tuntutan tugas, dan persiapan praktik klinis.

Dampak dari stres akademik tidak hanya terbatas pada performa akademik, tetapi juga dapat memicu masalah kesehatan fisik dan mental yang serius. Menurut penelitian oleh Siallagan *et al.* (2024), stres akademik yang tidak terkelola dengan baik dapat meningkatkan risiko gangguan kecemasan, depresi, *burnout*, hingga menurunkan kualitas hidup secara signifikan. Selain itu, stres akademik berkontribusi terhadap gangguan fisik, seperti kelelahan kronis, gangguan tidur, penurunan daya tahan tubuh, dan masalah kardiovaskular akibat tekanan psikologis yang terus-menerus (Siallagan *et al.*, 2024).

Dalam konteks pendidikan tinggi, dampak stres akademik tidak hanya dirasakan secara individu, tetapi juga dapat memengaruhi keberlangsungan studi mahasiswa. Penelitian oleh Suranto (2020), menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres berkepanjangan lebih rentan mengalami penurunan prestasi akademik, penundaan penyelesaian tugas, hingga memperpanjang masa studi. Jika kondisi ini tidak mendapatkan perhatian yang memadai, bukan hanya mahasiswa yang akan terdampak, tetapi juga institusi pendidikan yang bertanggung jawab dalam menghasilkan lulusan yang kompeten. Kualitas lulusan, terutama dalam bidang kesehatan, menjadi aspek krusial karena akan berdampak pada kesiapan mereka dalam menghadapi tantangan dunia kerja.

Salah satu faktor yang berperan dalam menentukan bagaimana mahasiswa menghadapi stres akademik adalah *self-efficacy*. *Self-efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan. Mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi lebih percaya diri dalam menghadapi rintangan akademik, mampu mengelola waktu dengan baik, serta memiliki strategi belajar yang lebih efektif. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah cenderung merasa kurang mampu dalam menyelesaikan tugas akademik dan lebih rentan terhadap stres. Penelitian oleh Fitriani *et al.* (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah memiliki

kesulitan dalam mengatur waktu dan menghadapi tekanan akademik, yang pada akhirnya meningkatkan risiko stres.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 24 Januari 2025, dengan mewawancarai 15 mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKes Wira Husada Yogyakarta, ditemukan bahwa tingkat *self-efficacy* mahasiswa bervariasi. Sebanyak enam mahasiswa merasa yakin dapat menyelesaikan tugas akademik yang sulit, tetap berusaha menghadapi kesulitan, dan mampu menemukan solusi ketika menghadapi hambatan akademik. Namun, sembilan mahasiswa lainnya merasa kurang percaya diri dalam mengatur waktu belajar dan menghadapi evaluasi akademik, sehingga mereka lebih mudah mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas. Sementara itu, dalam aspek stres akademik, hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebanyak delapan mahasiswa mengaku sering merasa tertekan dengan tuntutan akademik, mengalami kecemasan sebelum ujian, dan kesulitan tidur akibat tugas yang menumpuk. Beberapa di antaranya juga menyatakan bahwa tekanan akademik menyebabkan kesulitan berkonsentrasi saat belajar dan membuat mereka merasa kelelahan secara emosional. Sementara itu, tujuh mahasiswa lainnya merasa masih dapat mengatasi stres akademik dengan berbagai strategi, seperti mengatur jadwal belajar dengan lebih baik atau mencari dukungan dari teman dan keluarga.

Dari temuan studi pendahuluan, dapat berdampak terhadap berbagai aspek kehidupan akademik mahasiswa, termasuk lama studi, prestasi akademik, serta kesejahteraan mental dan fisik. Mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas akademik, merasa kurang percaya diri dalam menghadapi ujian, dan lebih rentan terhadap penundaan akademik, yang pada akhirnya dapat memperpanjang masa studi mereka. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami hubungan antara *self-efficacy* dengan stres akademik, guna memberikan rekomendasi bagi

institusi pendidikan dalam merancang strategi peningkatan *self-efficacy* serta manajemen stres bagi mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas rumusan masalah pada penelitian ini adalah “ adakah hubungan antara *self-efficacy* dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa kesehatan Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKes Wira Husada Yogyakarta ? ”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum :

Diketuinya hubungan antara *self-efficacy* dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa kesehatan Program Studi Keperawatan Program Sarjana di STIKes Wira Husada Yogyakarta.

2. Tujuan khusus :

- a. Diketuinya karakteristik responden pada mahasiswa kesehatan Program Studi Keperawatan Program Sarjana di STIKes Wira Husada Yogyakarta.
- b. Diketuinya tingkat *self-efficacy* pada mahasiswa kesehatan Program Studi Keperawatan Program Sarjana di STIKes Wira Husada Yogyakarta.
- c. Diketuinya tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa kesehatan Program Studi Keperawatan Program Sarjana di STIKes Wira Husada Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis: Menambah pengetahuan dan pemahaman dalam bidang psikologi pendidikan, terutama mengenai hubungan antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa di Program Studi kesehatan.
2. Manfaat Praktis: Memberikan informasi yang dapat digunakan oleh pihak terkait, seperti dosen dan pengelola Program Studi, untuk

merancang program intervensi yang dapat meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa, serta membantu mengurangi stres akademik.

3. Manfaat bagi Mahasiswa: Membantu mahasiswa untuk menyadari pentingnya *self-efficacy* dalam mengelola stres akademik, serta memberikan panduan dalam menerapkan strategi untuk menghadapinya dengan lebih efektif.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Mata kuliah : Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup keperawatan Jiwa.
2. Responden : Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa kesehatan Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKes Wira Husada Yogyakarta.
3. Lokasi : Penelitian ini dilakukan di STIKes Wira Husada Yogyakarta.
4. Waktu : Penelitian ini dilakukan dari bulan November tahun 2024 sampai bulan Agustus tahun 2025, dan pengambilan data dilakukan pada bulan Mei tahun 2025.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1
Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	(Siregar & Putri, 2019)	Hubungan <i>Self-Efficacy</i> dan Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.	Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode korelasional. Teknik analisis data yang digunakan antara lain, uji deksripsi data, uji prasyarat (normalitas dan linieritas) serta uji hipotesis. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik sampel acak bertujuan, 75	Berdasarkan deskripsi data ditemukan skor tertinggi variabel <i>self-efficacy</i> sebesar 80 berbanding lurus dengan skor tertinggi variabel stress akademik sebesar 70 dengan skor total variabel <i>self-efficacy</i> sebesar 12510 dan variabel stress akademik sebesar 11137. Kesimpulannya. Berdasarkan hasil	Persamaan pada variabel yang diteliti yaitu <i>self-efficacy</i> dan stres akademik pada mahasiswa	Perbedaan pada lokasi dan waktu penelitian, sampel penelitian

mahasiswa yang terdiri dari perwakilan setiap semester, masing-masing satu kelas di semester II, IV, dan VI program studi bimbingan dan konseling. Selanjutnya penelitian dilaksanakan sesuai prosedur penelitian yang sudah direncanakan, memberikan instrumen kepada sampel dan memberikan penjelasan tentang cara pengisian dan dilanjutkan dengan mengumpulkan hasil pengisian instrumen.

penelitian ditemukan bahwa stress akademik dapat meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa sebesar 7,5%, dikarenakan tekanan yang dihasilkan dari kondisi stress akademik dapat membentuk persepsi mahasiswa siap menghadapi tantangan yang semakin besar kedepannya.

2.	(Siregar, 2024)	Hubungan <i>Self-Efficacy</i> dengan Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan.	Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling yaitu seluruh populasi dalam penelitian ini, dikurang 1 (satu) yaitu Penulis sendiri. Yang menjadi sampel penelitian adalah semester VIII berjumlah 37-1=36 orang. Teknik pengumpulan data adalah angket. Teknik analisis data menggunakan rumus korelasi product moment.	Hasil penelitian diperoleh r hitung > rtabel yaitu $0,498 > 0,329$ pada taraf signifikan 5%, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara <i>self-efficacy</i> dengan stress akademik mahasiswa prodi, bimbingan dan konseling universitas muhammadiyah tapanuli selatan”.	Persamaan pada variabel yang diteliti yaitu <i>self-efficacy</i> dan stres akademik pada mahasiswa	Perbedann pada lokasi dan waktu penelitian, sampel penelitian.
----	-----------------	--	---	--	--	--

3.	(Aprilia <i>et al.</i> , 2024)	Stress Academic Dalam Mengerjakan Tugas Akhir Pada Mahasiswa Perantau: Adakah Pengaruh <i>Self Efficacy</i> Terhadap <i>Stress academic</i> ?	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik <i>nonprobability sampling</i> , didapatkan sampel sebanyak 65 mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan skala <i>self efficacy</i> dan skala stress academic.	Hasil penelitian menunjukkan nilai $r=0,669$ dengan $p0,000$, yang berarti ada hubungan yang positif dan signifikan antara <i>self efficacy</i> dengan stress academic. <i>Self efficacy</i> memberikan sumbangan efektif sebesar 44,8% terhadap stress academic. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh positif yang signifikan antara <i>self efficacy</i> dengan stress academic pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan tugas	Persamaan pada variabel yang diteliti yaitu <i>self-efficacy</i> dan stres akademik pada mahasiswa.	Perbedaan pada lokasi dan waktu penelitian, sampel penelitian, teknik pengambilan sampel
----	--------------------------------	---	--	--	---	--

akhir pada
Perguruan Tinggi
Negeri (PTN) X di
Lampung. Artinya
semakin tinggi *self*
efficacy, maka
semakin rendah
perilaku stress
academic. Dan
sebaliknya semakin
rendah *self*
efficacy, maka
semakin tinggi
perilaku stress
academic pada
mahasiswa rantau
yang sedang
mengerjakan tugas
akhir.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan antara *Self-Efficacy* dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKes Wira Husada Yogyakarta, dapat disimpulkan hal-hal berikut:

1. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dan berada pada rentang usia 19–23 tahun. Sebagian besar responden berasal dari semester akhir, yang umumnya telah memiliki pengalaman akademik lebih luas.
2. *Self-efficacy* mahasiswa keperawatan sebagian besar mahasiswa berada dalam kategori sedang.
3. Stres akademik pada mahasiswa juga cenderung berada pada kategori sedang.
4. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan tingkat stres akademik, yang berarti semakin tinggi tingkat *self-efficacy* mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan, begitupun sebaliknya.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi diharapkan dapat mengoptimalkan program-program yang telah berjalan dalam mendukung peningkatan *self-efficacy* mahasiswa. Program seperti teknik coping stres, serta layanan konseling.

2. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa disarankan untuk lebih percaya diri dalam menghadapi tugas akademik dan membiasakan diri menggunakan strategi pengelolaan stres yang sehat, seperti manajemen waktu yang efektif, perencanaan studi yang teratur.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian di institusi pendidikan lain guna memperoleh gambaran yang lebih luas, serta menggunakan metode total *sampling* agar hasil lebih representatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Y.H., Ishar, M. & Syah, T.A., 2024. Stress academic dalam mengerjakan tugas akhir pada mahasiswa perantau: Adakah pengaruh self-efficacy terhadap stress academic? *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 18(1), pp. 25-46.
- Astiko, G.A., 2014. Hubungan kecerdasan emosi dan self-efficacy dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2).
- Bakara, J.K., 2021. *Hubungan self-efficacy dengan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada mahasiswa semester akhir S1 Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021.Skripsi*.Medan: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. Available at: <https://repository.stikeselisabethmedan.ac.id/wp-content/uploads/2022/02/JENITA-KAMSYA-BAKARA.pdf>.
- Barus, M., Saragih, H. & Bakara, J.K., 2022. Self-efficacy berhubungan dengan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tahun 2021. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, 5(1), pp. 53-63.
- Bedewy, D. & Gabriel, A., 2015. Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The perception of academic stress scale. *Health Psychology Open*, 2(2), pp. 1-9.
- Dan, B., & Konseling, U., 2024. Hubungan self-efficacy dengan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), pp. 312–317.
- Edwin, E. & Widjaja, Y., 2020. Hubungan self efficacy dengan pencapaian akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 2(2), pp. 234–243. Available at: <https://doi.org/10.24912/tmj.v3i1.9723>.
- Fitriani & Rudin, A., 2020. Faktor-faktor penyebab rendahnya efikasi diri siswa. *Jurusan Bimbingan dan Konseling*.
- Fitriani, R., Wahyuni, S. & Maulana, H., 2022. Pengaruh self-efficacy terhadap stres akademik pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 10(2), pp. 45-55.
- Gustafson, L., Smith, R. & Taylor, A., 2022. Exploring the physiological impacts of stress in college students. *Journal of Health and Behavior*, 41(2), pp. 132-148.
- Hidayat, M.A., Anwar, A. & Hidayah, N., 2017. Pendidikan non formal dalam meningkatkan keterampilan anak jalanan. *EDUDEENA: Journal of Islamic Religious Education*, 1(1), pp. 31–42.
- Hidayat, N., Hadi, T. P., & Muryani., 2024. Hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa awal (18–40 tahun) di Padukuhan Plombon, Banguntapan, Bantul. *Majalah Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Indonesia*, 13(2), 153–161. Available at: <https://journal.stikeswirahusada.ac.id/mikki/article/view/688> .

- Khairul, R., Marina, D.M. & Mayangsari, R.R., 2019. Efektivitas senam zumba terhadap penurunan tingkat stres akademik pada remaja di SMP Darul Hijrah Putri. *Jurnal Kognisia*, 2. Available at: <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/kog/article/view/1627/1298>.
- Larasati, P., 2018. Analisis Faktor Motivasional Mahasiswa Memilih Stikes (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan). *Jurnal Manajemen dan Supervisi Pendidikan*, 2(2), pp. 97–101. Available at: <https://doi.org/10.17977/um025v2i22018p097>.
- Maretha, E.Y., 2021. Mengenal lebih jauh tentang stres. *Kumparan*. Available at: <https://kumparan.com/eka-yuliani-maretha/mengenal-lebih-jauh-tentang-stres-1w56LQf92W2> [Diakses 13 Januari 2025].
- Nurdiawati, E. & Atiatunnisa, N., 2018. Hubungan stres kerja fisiologis, stres kerja psikologis dan stres kerja perilaku dengan kinerja karyawan. *Faletehan Health Journal*.
- Pertiwi, R.D. & Astuty, I., 2024. Tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi D3 Keperawatan STIKES Papua Ambon. *Jurnal Anestesi Indonesia*, 8(2), pp. 45–50. Available at: <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/Anestesi/article/download/1228/952/4275>
- Puspitaningsih, D.H.K. & Hadi, Y.L., 2017. Diabetes mellitus, stres dan manajemen stres. *Penerbit STIKes Majapahit*.
- Rahmawati, D., Sari, Y. & Hidayat, T., 2020. Hubungan self-efficacy dengan stres akademik mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 15(2), pp. 34–40.
- Rahmawati, W.K., 2016. Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk menangani stres akademik siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 2(1), pp. 28.
- Ramadhani, I.R., 2022. *Hubungan antara stres akademik dengan emotional eating pada mahasiswa*. Skripsi. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya. Available at: <https://www.bing.com/ck/a?!&&p=6be52d8d75dff13fb7410cca6ab88cec30563ab7f862e84b1de8ccf81891b>.
- Rena, S., 2019. Mekanisme respon stres: Konseptualisasi integritas Islam dan Barat. *Jurnal Psikologi Islami*.
- Sastria, 2017. Hubungan self-efficacy tingkat stres mahasiswa keperawatan dalam menghadapi ujian akhir semester. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*.
- Septianingsih, N.L.R., Mahayasa, I.B., & Ananta, P.Y., 2024. Tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat III program studi Keperawatan di ITeKes Bali. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(1), pp. 22–29. Available at: <https://ejournal.itekes-bali.ac.id/index.php/jrkn/article/view/614>

- Siallagan, A., Ginting, A. & Tindaon, B.M., 2024. Stres akademik mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Prodi Ners, STIKes Santa Elisabeth Medan, Indonesia. *Jumantik*, 9(1), pp. 10–15. Available at: <https://doi.org/10.30829/jumantik.v9i1.14871>.
- Sihombing, L., 2020. Pendidikan dan karakter mahasiswa di perguruan tinggi. *Jurnal Christian Humaniora*, 4(1), pp. 104–112. Available at: <https://doi.org/10.46965/jch.v4i1.159>.
- Siregar, A.Y., 2024. Hubungan self-efficacy dengan stres akademik mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan. *Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*, 9.
- Siregar, I.K. & Putri, S.R., 2019. Hubungan self-efficacy dan stres akademik mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), pp. 91–95. Available at: <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.
- Sugiyono, S., 2017. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suranto, E., 2020. Pengaruh Stres, Motivasi, dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Prestasi Belajar pada Mahasiswa Jurusan Sistem Informasi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 45-56. Available at: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/47515>
- Wijaya, A.D., 2024. Dampak rendahnya self-efficacy pada mahasiswa tingkat akhir: sebuah studi literatur. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 4(2), pp. 115-126.