

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN TINGKAT STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA KESEHATAN PROGRAM
STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA STIKES
WIRA HUSADA YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan**



Oleh:

TIARA CHELSY CINTA NATASYA PATAHOLA

KP2101506

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA
2024/2025**



NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN TINGKAT STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA KESEHATAN PROGRAM
STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA STIKES
WIRA HUSADA YOGYAKARTA**

Disusun Oleh :

Tiara Chelsy Cinta Natasya Patahola

KP.21.01.506

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 14 Agustus 2025

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Dr. Sri Handayani S.Kep., Ns., M.kes

Penguji I / Pembimbing Utama

Muryani S.Kep., Ns., M.kes

Penguji II / Pembimbing Pendamping

Nur Hidayat S.Kep., Ns., M.kes

Telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana
Keperawatan

Yogyakarta, 14 Agustus 2025

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana

Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep.



**HUBUNGAN ANTARA SELF EFFICACY DENGAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA KESEHATAN PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM
SARJANA STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF EFFICACY AND ACADEMIC STRESS LEVELS
AMONG HEALTH STUDENTS OF THE BACHELOR OF NURSING PROGRAM AT
STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA**

Tiara Chelsy Cinta Natasya Patahola¹, Muryani², Nur Hidayat³

^{1,2,3}STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA

*Tiara Chelsy Cinta Natasya Patahola
e-mail: checemoy13@gmail.com

Abstract

Background : Students of STIKes Wira Husada Yogyakarta come from diverse backgrounds, which lead to different ways of coping with academic pressures. Academic stress is a common problem among health students due to the heavy demands of theory, practicum, and clinical practice. Rahmawati et al. (2020) reported that 65% of health students experience moderate to severe stress as a result of tight class schedules, numerous assignments, and clinical practice preparation. This condition can decrease academic performance, prolong study duration, and negatively impact students' well-being. One of the factors influencing the ability to cope with academic stress is self-efficacy, which refers to an individual's belief in their own capabilities.

Objective : To examine the relationship between self-efficacy and academic stress levels among health students of the Bachelor of Nursing Program at STIKes Wira Husada Yogyakarta.

Methods : This research is a quantitative study with a cross-sectional design. The population in this study consisted of active students of the Bachelor of Nursing Program at STIKes Wira Husada Yogyakarta, with a total sample of 88 students selected using a stratified random sampling technique. Data were analyzed using the Spearman rank correlation test.

Results : The results showed that most respondents had a moderate level of self-efficacy (83%) and a moderate level of academic stress (64.8%). The Spearman rank correlation test obtained a p-value of 0.003 with a correlation coefficient of $r = -0.309$, indicating a significant negative relationship between self-efficacy and academic stress levels among health students of the Bachelor of Nursing Program at STIKes Wira Husada Yogyakarta.

Keywords: Nursing students, self-efficacy, academic stress levels

Abstrak

Latar belakang : Mahasiswa STIKes Wira Husada Yogyakarta berasal dari latar belakang yang beragam sehingga memiliki cara berbeda dalam menghadapi tekanan akademik. Stres akademik merupakan masalah umum pada mahasiswa kesehatan karena padatnya tuntutan teori, praktikum, dan praktik klinis. Penelitian Rahmawati et al. (2020) menunjukkan bahwa 65% mahasiswa kesehatan mengalami stres sedang hingga berat akibat padatnya jadwal kuliah, banyaknya tugas, dan persiapan praktik klinis. Kondisi ini dapat menurunkan prestasi,

*Hubungan Antara Self Efficacy dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Kesehatan Program Studi Keperawatan Program
Sarjana STIKes Wira Husada Yogyakarta | 2*

memperpanjang masa studi, serta berdampak pada kesejahteraan mahasiswa. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan menghadapi stres akademik adalah self-efficacy, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan diri.

Tujuan penelitian : Untuk mengetahui hubungan antara self-efficacy dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa kesehatan Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKes Wira Husada Yogyakarta.

Metode : Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKes Wira Husada Yogyakarta, dengan sampel sebanyak 88 mahasiswa yang diambil menggunakan teknik stratified random sampling. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi spearmen rank.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki self-efficacy sedang (83%), dan tingkat stres akademik sedang (64,8%). Uji korelasi spearmen rank diperoleh nilai $p=0,003$ dengan koefisien korelasi $r=-0,309$, yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self-efficacy dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa kesehatan Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKes Wira Husada Yogyakarta.

Kata Kunci: mahasiswa keperawatan, self efficacy, tingkat stres akademik

PENDAHULUAN

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 koping 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. Stres akademik muncul dari interaksi antara tuntutan akademik, kecemasan, dan kemampuan individu dalam menghadapi proses pembelajaran¹. Gejala yang sering muncul meliputi kesulitan tidur, kecemasan berlebihan, dan menurunnya kemampuan berkonsentrasi. Studi oleh Rahmawati *et al*, menemukan bahwa 65% mahasiswa kesehatan mengalami stres akademik pada tingkat sedang hingga berat, disebabkan oleh padatnya jadwal perkuliahan, tuntutan tugas, dan persiapan praktik klinis².

Dalam konteks pendidikan tinggi, dampak stres akademik tidak hanya dirasakan secara individu, tetapi juga dapat memengaruhi keberlangsungan studi mahasiswa. Penelitian oleh Suranto, menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres berkepanjangan lebih rentan mengalami penurunan prestasi akademik, penundaan penyelesaian tugas, hingga memperpanjang masa studi³. 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, menunjukan bahwa mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah memiliki kesulitan dalam mengatur waktu dan menghadapi tekanan akademik, yang pada akhirnya meningkatkan risiko stres⁴.

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.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Metode kuantitatif merupakan teknik yang digunakan untuk memperoleh data dari populasi atau sampel melalui instrumen yang bersifat kuantitatif⁵. Dalam penelitian ini digunakan rancangan korelasional untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antara dua variabel atau lebih.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa kesehatan Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKes Wira Husada Yogyakarta berjumlah 128 mahasiswa, dikurangi dengan 15 mahasiswa yang diambil untuk studi pendahuluan. Sehingga total populasi yang digunakan untuk perhitungan sampel utama adalah 113 mahasiswa yang dihitung menggunakan rumus Slovin (5%), sehingga hasil perhitungan mendapat 88 sampel utama. Sampel ditentukan menggunakan *Stratified Random Sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *spearman rank*.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	17	19,3
Perempuan	71	80,7
Total	88	100
Usia		
19	16	18,2
20	21	23,9
21	17	19,3
22	26	29,5
23	8	9,1
Total	88	100
Semester		
II	16	18,2
IV	12	13,6
VI	26	29,5
VIII	34	38,6
Total	88	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa jenis kelamin paling banyak adalah perempuan yaitu sebanyak 71 responden (80,7%), usia paling banyak adalah 22 tahun yaitu sebanyak 26 responden (29,5%), dan semester paling banyak berada pada semester VIII yaitu sebanyak 34 responden (38,6%).

Tabel 2. Tingkat *Self Efficacy*

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah	5	5,7
Sedang	73	83,0
Tinggi	10	11,4
Total	88	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan tingkat *self-efficacy* responden paling banyak berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 73 responden (83%).

Tabel 3. Tingkat Stres Akademik

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah	11	12,5
Sedang	57	64,8
Tinggi	20	22,7
Total	88	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan tingkat stres akademik responden paling banyak berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 57 responden (64,8%).

Tabel 4. Hubungan Antara Self Efficacy dengan Tingkat Stres Akademik

Self Efficacy	Stres Akademik Rendah (%)	Stres Akademik Sedang (%)	Stres Akademik Tinggi (%)	Total (%)	Korelasi (r)	P-Value
Tinggi	1 (1,1)	8 (9,1)	1 (1,1)	10 (11,4)	-0,309	0,003
Sedang	9 (10,2)	49 (55,7)	15 (17,0)	73 (83,0)		
Rendah	1 (1,1)	0	4 (4,5)	5 (5,7)		
Total	11 (12,5)	57 (64,8)	20 (22,7)	88 (100)		

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4 hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan tingkat stres akademik dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,309$ dan nilai signifikansi $p = 0,003$. Mayoritas mahasiswa berada pada kategori *self-efficacy* sedang sebanyak 73 responden (83,0%). Di antara kelompok ini, sebagian besar mengalami stres akademik sedang sebanyak 49 orang (55,7%), diikuti oleh 15 orang (17,0%) dengan stres tinggi, dan 9 orang (10,2%) dengan stres rendah. Sebanyak 10 responden (11,4%) memiliki *self-efficacy* tinggi. Dari jumlah tersebut, sebagian besar mengalami stres sedang sebanyak 8 orang (9,1%), serta masing-masing 1 orang (1,1%) berada pada kategori stres rendah dan stres tinggi. Sementara itu, 5 responden (5,7%) termasuk dalam kategori *self-efficacy* rendah. Sebagian besar dari kelompok ini mengalami stres tinggi sebanyak 4 orang (4,5%), dan hanya 1 orang (1,1%) yang mengalami stres rendah.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan, yaitu sebanyak 71 responden (80,7%), sedangkan laki-laki sebanyak 17 orang (19,3%). Temuan ini menggambarkan realitas umum di pendidikan keperawatan di Indonesia, di mana profesi keperawatan lebih banyak diminati oleh perempuan. Hal ini sesuai dengan konsep eksternal dalam teori *self-efficacy*, bahwa jenis kelamin dapat mempengaruhi *self-efficacy*, di mana perempuan dalam konteks keperawatan sering kali menunjukkan efikasi diri yang lebih tinggi karena peran sosial yang mendukung ⁶.

Distribusi responden berdasarkan usia yaitu sebagian besar responden berada dalam rentang usia 19 hingga 23 tahun. Usia terbanyak adalah 22 tahun (29,5%). Usia ini termasuk dalam kategori dewasa awal, yaitu masa transisi dari ketergantungan menuju kemandirian. Pada tahap ini, mahasiswa mulai membangun identitas diri, termasuk dalam hal efikasi dan cara menghadapi stres. Dari sudut pandang *self-efficacy*, usia dapat menjadi faktor pendukung karena berhubungan dengan pengalaman (*mastery experience*), yang merupakan faktor utama pembentuk *self-efficacy*.

Distribusi responden berdasarkan semester yaitu mayoritas responden berada pada semester VIII (38,6%), Mahasiswa semester akhir umumnya sudah menghadapi berbagai pengalaman akademik, termasuk praktik klinik, tugas akhir, dan persiapan Uji Kompetensi. Menurut teori Bandura (1997), pengalaman berhasil (*mastery experience*) adalah sumber utama penguatan *self-efficacy*. Oleh karena itu, mahasiswa tingkat akhir cenderung memiliki efikasi diri yang lebih tinggi dalam menghadapi tuntutan akademik. Namun demikian, tingginya ekspektasi untuk segera lulus, tekanan skripsi, serta persiapan menghadapi dunia kerja juga dapat menjadi sumber stres akademik yang cukup tinggi.

2. Distribusi Tingkat *Self-Efficacy* Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKes Wira Husada Yogyakarta

Mayoritas mahasiswa memiliki tingkat *self-efficacy* pada kategori sedang, yaitu sebanyak 73 responden (83%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat keyakinan diri yang cukup memadai dalam

menghadapi proses dan tuntutan akademik, meskipun belum mencapai tingkat optimal yang mencerminkan keyakinan penuh terhadap kemampuan diri.

Self-efficacy terbentuk melalui empat sumber utama, yakni pengalaman keberhasilan (*mastery experience*), modeling sosial, persuasi verbal, serta kondisi fisiologis dan emosional ⁷. Mahasiswa yang berada pada tingkat *self-efficacy* sedang umumnya telah memiliki pengalaman akademik sebelumnya yang membentuk kepercayaan diri dasar, namun belum cukup konsisten atau intensif untuk memperkuat kepercayaan diri secara menyeluruh. Misalnya, mereka mungkin telah berhasil menyelesaikan tugas-tugas kuliah, namun belum memiliki pengalaman sukses yang signifikan dalam situasi akademik yang menantang seperti ujian akhir atau praktik lapangan. Selain itu, faktor lingkungan sosial dan emosional seperti tekanan teman sebaya atau kecemasan akademik juga dapat membatasi pembentukan *self-efficacy* yang kuat.

Temuan pada penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian ⁸, dengan judul Hubungan *Self-Efficacy* dengan Pencapaian Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori *self-efficacy* sedang, yaitu sebesar 83,9%. Persentase tersebut menjadi yang tertinggi dibanding kategori lainnya dalam studi tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan mahasiswa berada pada tingkat *self-efficacy* sedang bukanlah fenomena yang bersifat individual atau lokal, tetapi merupakan pola umum yang terjadi dalam konteks mahasiswa Indonesia secara lebih luas.

Jika ditinjau dari dimensi *self-efficacy* menurut Bandura, yaitu *magnitude* (tingkat kesulitan tugas yang diyakini dapat diselesaikan), *strength* (kekuatan keyakinan terhadap kemampuan diri), dan *generality* (cakupan situasi di mana keyakinan itu berlaku), maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dalam kategori sedang umumnya merasa percaya diri dalam menyelesaikan tugas-tugas dengan tingkat kesulitan sedang, tetapi belum sepenuhnya yakin menghadapi tantangan akademik yang lebih kompleks. Mahasiswa tampaknya telah mengembangkan aspek kognisi dan motivasi dengan baik, namun masih membutuhkan penguatan dalam aspek afeksi dan seleksi, khususnya dalam mengelola emosi dan memilih strategi belajar yang tepat dalam situasi sulit.

3. Distribusi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKes Wira Husada Yogyakarta

Berdasarkan hasil distribusi tingkat stres akademik mahasiswa, diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami stres akademik dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 57 responden (64,8%). Temuan ini mengindikasikan bahwa tekanan akademik memang dirasakan secara nyata oleh mayoritas mahasiswa, namun masih berada dalam tingkat yang dapat ditoleransi, di mana mahasiswa masih mampu beradaptasi dan mengelola stres meskipun tidak sepenuhnya optimal. Dalam konteks ini, stres akademik belum berkembang menjadi beban yang mengganggu secara signifikan, namun juga tidak bisa dianggap ringan.

Stres akademik muncul akibat tekanan dari ekspektasi akademik, beban tugas, serta persepsi negatif terhadap kemampuan diri¹. Pada mahasiswa kesehatan, seperti keperawatan, tekanan ini semakin kompleks karena adanya kombinasi antara pembelajaran teori dan praktik klinik yang menuntut akurasi, kedisiplinan, serta tanggung jawab profesional. Ketika tuntutan ini belum sepenuhnya diimbangi oleh kemampuan manajemen waktu, strategi belajar, dan pengendalian emosi yang baik, maka mahasiswa cenderung mengalami stres dalam kategori sedang.

Hal ini juga diperkuat oleh Olejnik dan Holschuh menjelaskan bahwa stres akademik dapat meningkat akibat kurangnya keterampilan manajemen waktu, prokrastinasi, dan tekanan untuk memenuhi standar akademik tinggi⁹. Mahasiswa yang berada pada kategori stres sedang umumnya menyadari tuntutan akademik yang tinggi, namun belum sepenuhnya berhasil mengembangkan strategi *coping* yang efektif untuk mengatasinya. Mereka masih berusaha menyesuaikan diri, namun belum sepenuhnya stabil secara psikologis.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Pertiwi dan Astuty, di STIKES Papua Ambon dengan judul penelitian Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi D3 Keperawatan STIKES Papua Ambon, yang menunjukkan bahwa 48,7% mahasiswa mengalami stres akademik sedang¹⁰. Demikian pula, Septianingsih *et al* dengan judul penelitian Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat III Program Studi Keperawatan di ITeKes Bali, melaporkan bahwa 65,4% mahasiswa tingkat III juga berada pada kategori sedang¹¹. Kesamaan ini menunjukkan bahwa

stres akademik kategori sedang merupakan fenomena umum pada mahasiswa kesehatan, terutama pada masa transisi akademik yang menuntut banyak penyesuaian.

4. Hubungan Antara *Self-Efficacy* dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKes Wira Husada Yogyakarta

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman*, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,309 dengan nilai signifikansi $p = 0,003$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah pula tingkat stres akademik yang mereka rasakan, dan sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy*, semakin tinggi kecenderungan mengalami stres akademik. Hubungan negatif ini dapat dijelaskan oleh karakteristik dasar dari *self-efficacy* itu sendiri. Menurut Bandura, *self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk merencanakan dan melaksanakan tindakan guna mencapai tujuan tertentu ⁷. Mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki keyakinan kuat terhadap potensi dirinya, lebih ulet menghadapi tantangan, dan mampu menyusun strategi adaptif untuk menyelesaikan tugas. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah cenderung lebih cepat menyerah, merasa tidak mampu, dan mengalami gangguan emosional saat menghadapi tekanan akademik.

Dalam konteks pendidikan keperawatan, di mana mahasiswa dihadapkan pada kombinasi antara beban akademik teoritis dan praktik klinik yang ketat, keberadaan *self-efficacy* menjadi sangat penting. Stres akademik sering muncul dari persepsi negatif terhadap kemampuan diri dalam memenuhi tuntutan akademik ¹. Oleh karena itu, mahasiswa yang tidak yakin pada dirinya sendiri lebih rentan mengalami stres berat ketika menghadapi ujian, laporan praktik, maupun tekanan sosial.

Self-efficacy terdiri atas tiga dimensi: *magnitude* (tingkat kesulitan tugas yang diyakini mampu dihadapi), *strength* (seberapa kuat keyakinan tersebut), dan *generality* (aplikasi keyakinan di berbagai situasi) ¹². Ketiganya menjadi penentu penting dalam menilai kesiapan mental mahasiswa dalam menghadapi tuntutan

akademik. Hal ini selaras dengan pandangan Corsini yang menyebutkan bahwa *self-efficacy* mencakup aspek kognisi dan afeksi, sehingga tidak hanya memengaruhi kemampuan berpikir, tetapi juga pengelolaan emosi saat menghadapi tekanan

Mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi umumnya lebih mampu menghindari stresor seperti prokrastinasi, tekanan waktu, dan ekspektasi akademik yang tidak realistis⁹. Hal ini terjadi karena mereka memiliki keterampilan manajemen waktu yang lebih baik dan motivasi internal yang lebih kuat. Dalam kerangka teori *coping* yang dikemukakan oleh Wade & Tavis mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi juga cenderung menggunakan strategi *problem-focused coping*, seperti merencanakan langkah-langkah konkret untuk menghadapi kesulitan, mencari bantuan sosial, dan melakukan refleksi terhadap pengalaman belajar mereka¹³.

Temuan dalam penelitian ini juga didukung oleh penelitian Aprilia et al⁷, yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan stres akademik yang menemukan bahwa *self-efficacy* berkontribusi menurunkan stres akademik hingga 44,8% pada mahasiswa perantau, yang cenderung memiliki tingkat tekanan akademik lebih tinggi karena keterbatasan dukungan keluarga dan lingkungan. Hal ini memperkuat bahwa *self-efficacy* bukan hanya pelindung terhadap stres, tetapi juga penguat psikologis yang penting selama proses studi, terutama pada mahasiswa dengan latar belakang rentan.

Dalam konteks lokal di STIKes Wira Husada Yogyakarta, mahasiswa berasal dari berbagai daerah dengan latar belakang budaya dan geografis yang beragam. Oleh karena itu, kemampuan adaptasi menjadi hal yang penting, dan *self-efficacy* terbukti sebagai variabel yang membantu mahasiswa khususnya perantau dalam menghadapi tekanan akademik secara lebih efektif.

Adapun berdasarkan data pada Tabel 4 diketahui bahwa mayoritas responden memiliki *self-efficacy* dalam kategori sedang (73 orang atau 83,0%), dengan sebagian besar dari mereka juga mengalami stres akademik dalam kategori sedang (49 orang atau 55,7%). Hal ini menunjukkan bahwa walaupun mahasiswa telah memiliki kepercayaan diri yang cukup terhadap kemampuannya, tekanan akademik tetap dirasakan secara nyata. Hanya sebagian kecil dari mereka yang berada pada stres rendah (9 orang, 10,2%) atau stres tinggi (15 orang, 17,0%).

Sementara itu, responden dengan *self-efficacy* tinggi berjumlah 10 orang (11,4%), di mana 8 orang (9,1%) mengalami stres sedang, dan masing-masing 1 orang (1,1%) mengalami stres rendah dan tinggi. Ini menunjukkan bahwa meskipun memiliki

tingkat *self-efficacy* tinggi, tekanan akademik masih dapat dirasakan, meskipun intensitasnya lebih ringan. Sebaliknya, pada responden dengan *self-efficacy* rendah (5 orang atau 5,7%), sebagian besar mengalami stres tinggi (4 orang atau 4,5%), dan hanya 1 orang (1,1%) yang mengalami stres rendah. Tidak ada dari kelompok ini yang berada pada stres sedang. Data ini memperkuat bahwa *self-efficacy* rendah sangat berkaitan dengan tingginya stres akademik.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa tingkat *self-efficacy* yang lebih tinggi berperan penting dalam menurunkan stres akademik, dan sebaliknya, rendahnya *self-efficacy* dapat menjadi indikator meningkatnya kerentanan terhadap tekanan akademik. Oleh karena itu, penguatan *self-efficacy* menjadi strategi penting dalam upaya meningkatkan ketahanan akademik mahasiswa. Institusi pendidikan dapat berperan melalui pelatihan manajemen diri, pembinaan motivasi, dan program bimbingan belajar yang terstruktur dan berkelanjutan.

SIMPULAN

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.

RUJUKAN

1. 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.
2. 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.

3. 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>.
4. 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.
5. Sugiyono, S., 2017. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
6. Fitriani & Rudin, A., 2020. Faktor-faktor penyebab rendahnya efikasi diri siswa. *Jurusan Bimbingan dan Konseling*.
7. 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.
8. 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>.
9. 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>.
10. 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>.
11. 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>.
12. 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.
13. Puspitaningsih, D.H.K. & Hadi, Y.L., 2017. Diabetes mellitus, stres dan manajemen stres. *Penerbit STIKes Majapahit*.