

SELF-EFFICACY BERHUBUNGAN DENGAN STRES MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI TAHUN 2021

Mardiati Barus¹, Helinida Saragih², Jenita Kamsya Bakara³

¹Keperawatan, STIKes Santa Elisabeth Medan

Email: mardiat4@yahoo.com

²Keperawatan, STIKes Santa Elisabeth Medan

email: elinidasaragih@gmail.com

³Keperawatan, STIKes Santa Elisabeth Medan

email: jenitakamsya12@gmail.com

ABSTRAK

Thesis is the final stage of assessing student academics and has been set at the college. Students who are preparing a thesis will experience many difficulties, including determining the title of the thesis, difficulty obtaining references, supervisors who have a busy schedule, repeated revisions, etc. The problems experienced by students when working on their thesis turn into negative feelings that are prone to cause loss of motivation, lack of confidence and can trigger stress. Self-efficacy is an important thing that a student must have. Self-efficacy possessed by individuals can help individuals to be able to deal with various situations. This study aims to analyze the relationship between self-efficacy and stress of bachelor of nursing students who are working on their thesis in the final semester at STIKes Santa Elisabeth Medan 2021. The research method used is a correlation research design with a cross sectional approach. The populations in this study are 109 people, the number of respondents are 105 people. The sampling technique is the total sampling technique. The results show that 80 people (76.2%) have moderate self-efficacy and 54 people (51.4%) have mild stress levels. The results of the spearman rank statistical test show that the value of $r = (-.316)$ and p (value) = 0.001 ($p < 0.05$), so it is concluded that there is a significant relationship between self-efficacy and student stress. Suggestions in this study are that students are expected to increase self-efficacy so that they can complete the final project as much as possible.

Keywords: *Self-efficacy, Stress*

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa semester akhir diwajibkan menulis karya ilmiah atau skripsi untuk memperoleh gelar sarjana (Ulansari, 2020). Skripsi adalah tahap akhir menilai akademik mahasiswa dan telah ditetapkan pada perguruan tinggi (Rosyad, 2019). Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi akan mengalami kesulitan, yakni menentukan judul skripsi, kesulitan untuk memperoleh referensi, kesulitan melakukan proses pengambilan data awal, dosen pembimbing yang memiliki jadwal padat menjadikan sulit untuk ditemui, proses revisi berulang, waktu penelitian terbatas, banyaknya pengeluaran, waktu istirahat tidak banyak, merasa lelah, dan sulit berkonsentrasi. Permasalahan yang dialami mahasiswa saat mengerjakan skripsi tersebut, berubah menjadi perasaan negatif yang rentan menimbulkan hilangnya motivasi, kurang percaya diri dan dapat memicu stres pada mahasiswa (Etika, 2016).

Menurut *American Institute Stress* dalam Rena (2019), stres didefinisikan sebagai respon tubuh yang bersifat non-spesifik terhadap tuntutan untuk berubah dan stres merupakan salah satu reaksi atau respon psikologis saat dihadapkan pada hal yang telah melampaui batas kemampuannya atau dianggap sulit untuk dihadapi.

Menurut Asif (2020), menyatakan bahwa dari 500 mahasiswa di Pakistan mengalami stres sebanyak 88,4%. Vasugi (2019) menyatakan di Malaysia dari 179 mahasiswa mengalami tingkat stres pada kategori sedang sebanyak 109 orang (60,9%), kategori stres berat sebanyak 10 orang (5,6%), kategori sangat berat 2 orang (1,1%), kategori stres ringan orang 26 (20,1%), kategori stres normal orang (12,2%). Wisniastuti (2018) menyatakan dari 53 mahasiswa semester akhir di Bali menunjukkan bahwa terdapat 8 orang (15,1%) mengalami stres normal, 15 orang (28,3%) mengalami stres ringan, 15 orang (28,3%) mengalami stres sedang, 8 orang (15,1%) mengalami stres berat, dan sebanyak 12 orang (22,6%) mengalami stres sangat berat (Wisniastuti, 2018).

Pasaribu (2018) melakukan penelitian di Medan yang menyatakan bahwa tingkat stres responden yang mengerjakan skripsi yaitu stres ringan 3 orang (3,4%), stres sedang 79 orang (90,8%), stres berat 5 orang (5,7%).

Menurut Nirwana (2019), stres yang dialami mahasiswa akan berdampak secara fisik, emosional, kognitif, maupun interpersonal seperti dampak fisik pada mahasiswa yaitu mengeluhkan tidur tidak teratur, pusing, makan tidak teratur dan kelelahan; aspek emosi yang dikeluhkan seperti gelisah, ketakutan, mudah marah; aspek kognitif seperti mengeluhkan mudah lupa, mudah melakukan kesalahan, sulit menemukan ide; aspek interpersonal misalnya minder dan suka menyendiri.

Tingginya stres dan beragamnya penyebab stres pada mahasiswa dapat dikurangi dengan menggunakan manajemen stres, seperti pendekatan dukungan sosial, dukungan psikologis, dan pemeriksaan kesehatan secara teratur (Kusuma 2018). Kaur (2019) menyatakan strategi yang dapat membantu siswa mengatasi stres, yaitu makan dengan baik, tidur dengan teratur, tidak menggunakan obat-obatan, alkohol, atau merokok, menetapkan pencapaian, mempelajari teknik relaksasi, jangan menjadwalkan aktivitas secara berlebihan, mencari waktu untuk bersantai, bersikap optimis, dan tidak mudah menyerah. Utami (2020) menyatakan mahasiswa perlu menanamkan suatu keyakinan pada dirinya bahwa dirinya dapat mampu menyelesaikan suatu tugas tertentu dan hal ini disebut dengan *self-efficacy*.

Menurut Bandura (1997) dalam Wilde (2019), *self-efficacy* mengacu kepada keyakinan individu bahwa mereka mampu untuk berhasil jika ada tugas yang mereka hadapi. *Self-efficacy* bersifat umum, dimana memiliki berbagai keyakinan akan kemampuannya dalam mengelola, melaksanakan, serta menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan tugas yang dijalani. Seseorang yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi sangat percaya pada kemampuan mereka sendiri, melihat

tantangan sebagai tugas yang harus dikuasai daripada ancaman yang harus dihindari, sedangkan seseorang yang memiliki *self-efficacy* yang rendah akan memiliki keraguan besar pada kemampuannya dan ketika dihadapkan dengan ancaman, mereka akan memikirkan kekurangan mereka dalam mengatasi masalah dan ini dapat menyebabkan kecemasan akan lingkungan serta khawatir tentang hasil terburuk dari situasi tersebut.

Menurut Toharudin (2019), *self-efficacy* dapat memberikan pengaruh positif pada seseorang. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang baik akan membantu seseorang bersikap proaktif, kompetitif dan kreatif sehingga dapat berdampak pada peningkatan hasil belajar, memudahkan dalam mengambil keputusan dan membuat pilihan dengan yakin dan cenderung rajin bekerja serta menyelesaikan dengan baik.

Didukung oleh Sastria (2017), yang menyatakan pada mahasiswa keperawatan dalam menghadapi ujian akhir semester yang menunjukkan adanya hubungan antara *self-efficacy* dengan tingkat stres. Hal ini dapat terjadi karena responden tersebut memiliki keyakinan tinggi serta mempersiapkan diri dalam menghadapi suatu tantangan dan dari hasil pengukuran menunjukkan bahwa responden tersebut memiliki *self-efficacy* yang tinggi serta memiliki tingkat stres yang rendah.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul, “Hubungan *self-efficacy* dengan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada mahasiswa semester akhir S1 Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021”.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan metode korelasi dan menggunakan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester akhir dari program studi S1 Keperawatan di STIKes Santa Elisabeth Medan dengan jumlah 109 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 105 orang.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara responden mengisi kuesioner *self-efficacy* dan kuesioner DASS 42 (*Depression Anxiety Stress Scale*) dalam bentuk link *google form* yang telah diberikan. Untuk melihat ada atau tidak suatu hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen maka dilakukan analisa inferensial (uji signifikan), yaitu uji yang digunakan sesuai dengan rancangan penelitian. Analisa data dalam skripsi ini, penulis menggunakan analisa data *Sperman Rank (Rho)*.

3. HASIL

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Data Demografi (Umur Dan Jenis Kelamin) Pada Mahasiswa Semester Akhir S1 Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021

No	Karakteristik	F	%
1.	Umur (tahun)		
	20	5	4.8
	21	58	55.2
	22	33	31.4
	23	6	5.7
	24	1	1.0
	29	2	1.9
Total		105	100.0
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	16	15.2
	Perempuan	89	84.8
Total		105	100.0

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa dari 105 responden responden paling banyak berada pada umur 21 tahun sejumlah 58 responden (55,2%) dan paling sedikit berada pada umur 24 tahun sejumlah 1 responden (1,0%).

Responden yang paling banyak pada jenis kelamin perempuan sejumlah 89 responden (84,8%) dan yang paling sedikit pada jenis kelamin laki-laki sejumlah 16 responden (15,2%)

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Self-efficacy Pada Mahasiswa Semester Akhir S1 Keperawatan Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021

No	Self-efficacy	F	%
1.	Sedang	80	76,2
2.	Tinggi	25	23,8
Total		105	100.0

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa tingkat *self-efficacy* responden yang paling banyak yaitu *self-efficacy*

sedang sejumlah 80 responden (76,2%) dan yang paling sedikit yaitu *self-efficacy* tinggi 25 responden (23,8%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir S1 Keperawatan Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021

No	Pengetahuan	F	%
1.	Normal	15	14.3
2.	Ringan	54	51.4
3.	Sedang	30	28.6
4.	Berat	5	4.8
5.	Sangat Berat	1	1.0
Total		105	100.0

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa tingkat stres responden yang paling banyak yaitu stres ringan sejumlah 54

responden (51.4%) dan yang paling sedikit yaitu stres berat sebanyak 1 responden (1.0%).

Tabel 4. Hasil Tabulasi Silang Korelasi Hubungan Self-efficacy Dengan Stres Responden Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Semester Akhir S1 Keperawatan Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021

	Self-efficacy	Stres
Spearman's rho	Self-efficacy	Stres
	1.000	-.316**
	.	.001
	105	105
	Stres	1.000
	-.316**	.001
	.001	.
	105	105

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil tabel 4 menunjukkan bahwa dari hasil uji korelasi *spearman rank* memberikan nilai koefisien sebesar -0.316 dengan p -value $0,001 (< 0.005)$. Hal ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *self-efficacy* dengan stres mahasiswa. Dimana tingkat korelasi termasuk kategori lemah dan arah

4. PEMBAHASAN

4.1 *Self-efficacy* responden yang sedang mengerjakan skripsi pada mahasiswa semester akhir S1 Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat bahwa *self-efficacy* responden dalam menyusun skripsi mayoritas memiliki *self-efficacy* kategori sedang. sejumlah 80 responden (76,2%) dan yang minoritas yaitu *self-efficacy* tinggi 25 responden (23,8%).

Didukung oleh penelitian Simanjuntak (2019), yang menyatakan bahwa dari 71 orang mayoritas memiliki *self-efficacy* kategori sedang sebanyak 45 orang (63,4%), responden pada penelitian ini menunjukkan bahwa responden memiliki sikap bertanggung jawab dan memotivasi dirinya untuk dapat menyelesaikan tugas dengan baik, tanpa merasa bahwa kemampuan dalam diri individu tersebut tidak dapat menyelesaikan tugasnya.

Menurut Bandura (1997) dalam Ifdil (2019), menyatakan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan pada kemampuan seseorang untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang dianggap penting dalam mencapai hasil yang diinginkan. *Self-efficacy* dalam hal ini akan mempengaruhi perilaku dan usaha mahasiswa ketika mengalami kesulitan selama menyelesaikan skripsi sampai mencapai hasil yang diinginkan. *Self-efficacy* yang dimiliki individu akan mampu mendorong semangat, motivasi, dan kemampuan kognitif sehingga membentuk suatu tindakan positif yang dapat digunakan untuk menghadapi

hubungan negatif, yang berarti semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, begitu pula sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* seseorang maka semakin tinggi stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

tuntutan diberbagai macam situasi tugas. Bandura (1997) dalam Fitriani (2020), juga menyatakan individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan dengan baik mengatur waktu untuk belajar, karena ada keyakinan dalam dirinya bahwa ia akan mampu menyelesaikan tugas sesulit apapun saat belajar, keyakinan bahwa ia mampu menyelesaikan berbagai macam tugas serta usaha yang keras untuk menyelesaikan semua tugas. Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi lebih optimis, pantang menyerah dan akan memengaruhi motivasi melalui pilihan yang dibuat dengan tujuan yang ditetapkan.

Didukung oleh penelitian Utami (2020), yang menjelaskan bahwa individu dengan *self-efficacy* tinggi memiliki penilaian diri yang positif, mampu menyusun strategi untuk membawa kesuksesan, dapat menghindari kegagalan, dan mampu meyakinkan orang lain. *Self-efficacy* yang tinggi mendorong individu untuk mengukur keberhasilan berdasarkan evaluasi diri dan bukan perbandingan dengan capaian orang lain.

Penulis berasumsi setiap responden semester akhir S1 Keperawatan pada dasarnya memiliki *self-efficacy* yang baik. Namun, terkait dari data yang didapat responden masih ragu akan kemampuannya, hal ini dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal dan ditambah dalam masa pandemi *covid-19* sekarang, yang merubah sistem pembelajaran menjadi daring, serta dapat membatasi responden untuk berdiskusi secara langsung kepada teman maupun dosen. Akan tetapi meskipun ada kesulitan dan pandemik, menyelesaikan skripsi tepat waktu adalah hal yang diinginkan setiap

responden. Dengan keyakinan bahwa dia mampu untuk menyelesaikan sebuah tugas, maka individu tersebut akan mampu juga beradaptasi dengan kondisi sulit yang dialaminya sehingga tidak mudah tertekan dan dapat menyelesaikan skripsinya dengan baik.

Didukung oleh penelitian Blanco (2020), bahwa selama pembelajaran *online* responden mengalami kesulitan untuk beradaptasi dan menyatakan keadaan sekarang mempengaruhi kepercayaan dirinya, terutama terhadap prestasi akademik. Namun, responden menunjukkan sikap bahwa mereka mampu mempertahankan tingkat kepercayaan diri dan memiliki *self-efficacy* yang tinggi untuk mencapai hasil pembelajaran yang optimal dalam lingkungan pembelajaran virtual saat ini.

4.2 Stres responden yang sedang mengerjakan skripsi pada mahasiswa semester akhir S1 Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat bahwa stres responden yang paling banyak yaitu stres ringan sejumlah 54 responden (51.4%) dan yang paling sedikit yaitu stres berat sebanyak 1 responden (1.0%).

Pada penelitian ini responden mengalami kesulitan selama proses penyusunan skripsi, diantaranya kesulitan mencari referensi, kesulitan dalam pengelolaan data, kesulitan menuangkan ide, kesulitan saat bimbingan, kesulitan menjangkau lokasi penelitian, kesulitan memenuhi jumlah sampel yang telah ditentukan, banyaknya pengeluaran, jaringan internet yang tidak baik dan kurangnya dukungan dari orang terdekat. Selain itu, responden juga mengalami dampak seperti merasa sulit beristirahat (tidur), mudah tersinggung, cenderung bereaksi berlebihan dalam menanggapi situasi, sangat mudah marah karena hal

sepele, merasa jenuh, gelisah, pesimis, mudah merasa kesal, dan tidak sabaran.

Didukung oleh penelitian Iswanti (2018), yang menyatakan bahwa pengerjaan skripsi seringkali membuat mahasiswa menjadi tertekan karena beban yang cukup berat. Tekanan tersebut dapat mengakibatkan dampak pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Salah satu dampak tersebut adalah stres. Stres tersebut akan mempengaruhi kondisi fisik, psikis, emosi, dan mental, seperti: gangguan pola tidur, tidur/istirahat tidak teratur karena beban pikiran yang tidak tenang dan mudah gelisah yang disebabkan oleh skripsi yang belum selesai. Begitu juga dengan penelitian Hardin (2019), didapatkan bahwa dari 39 responden sebagian besar mengalami stres ringan sejumlah 24 orang (61,5%) dan selama menyusun skripsi responden mengalami kesulitan dalam mencari literatur, kesulitan menuangkan ide kedalam bahasa ilmiah, serta mengalami dampak fisik dan psikologis, seperti: gangguan pola tidur, mudah gelisah.

Penulis berasumsi bahwa responden semester akhir S1 Keperawatan mengalami stres ringan. Tetapi meskipun responden berada pada kategori stres ringan, responden masih tetap mengalami stres. Hal demikian disebabkan oleh banyaknya masalah yang dihadapi responden dalam menjalani setiap proses serta faktor lingkungan yang tidak mendukung (kondisi pandemik covid-19) yang memaksa mahasiswa untuk belajar dari rumah, membuat intensitas komunikasi serta interaksi dengan teman maupun dosen menjadi berkurang. Stres yang dialami responden akan mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan tingkah lakunya. Jika kondisi ini tetap berlangsung selama proses penyusunan skripsi, kemungkinan mempengaruhi keadaan emosi responden dan akan mengganggu konsentrasi selama mengerjakan skripsi.

Didukung oleh penelitian Sawitri (2021), yang mengungkapkan bahwa

banyak permasalahan yang muncul pada proses menyusun skripsi selama pandemi covid-19 berlangsung, diantaranya bimbingan yang dilakukan secara *online*, intensitas bimbingan yang menurun, kegiatan dalam bimbingan seperti pembahasan yang tidak mendetail selama melakukan bimbingan secara *online*, kesulitan dalam mencari referensi, dan keterbatasan dalam pengambilan data. Banyaknya permasalahan yang dialami responden memunculkan respon stres baik berupa emosi maupun fisik. Munculnya pikiran-pikiran berlebih yang membuat responden merasa minder, ketakutan, gelisah, lebih susah dalam mengontrol emosi, pola tidur yang berantakan, kondisi stres yang dialami responden membuat responden kesulitan untuk tidur.

4.3 Hubungan *self-efficacy* dengan stres responden yang sedang mengerjakan skripsi pada mahasiswa semester akhir S1 Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021

Berdasarkan hasil uji korelasi *spearman rank* memberikan nilai koefisien sebesar $r = -.316$ dengan *p-value* 0,001 (<0.05). Hal ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *self-efficacy* dengan stres responden. Dimana tingkat korelasi termasuk kategori lemah dan arah hubungan negatif, yang berarti adanya korelasi yang berlawanan arah yang memiliki makna, jika *self-efficacy* tinggi maka stres semakin rendah, begitu juga dengan sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* seseorang maka semakin tinggi tingkat stresnya.

Didukung oleh penelitian Sastria (2017), yang menyatakan adanya hubungan bermakna antara *self-efficacy* dengan tingkat stres mahasiswa keperawatan dalam menghadapi ujian, serta dari hasil pengukuran menunjukkan bahwa responden tersebut memiliki *self-efficacy* yang tinggi dengan tingkat stres yang rendah.

Seperti yang disampaikan oleh penelitian Utami (2020), mahasiswa perlu menanamkan suatu keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu menyelesaikan suatu tugas dan hal ini disebut dengan *self-efficacy*. Bandura (2010) dalam Hasanah (2019), mengemukakan bahwa *self-efficacy* sangat menentukan seberapa kuat usaha, ketekunan, keuletan oleh seseorang saat melakukan pekerjaannya. Selain itu *self-efficacy* juga mempengaruhi seseorang untuk menghadapi hambatan pekerjaan, mengelola stres dan kecemasan sehingga dapat menemukan solusi untuk terus mengejar kesuksesan.

Didukung oleh penelitian Siddiqui (2018), bahwa *self-efficacy* dapat berdampak baik terhadap kinerja akademik dan kualitas hidup mahasiswa, karena *self-efficacy* yang baik akan memberikan adaptasi yang lebih baik untuk kehidupan perkuliahan dan menghasilkan prestasi akademis yang lebih tinggi. Namun, sebaliknya akan terjadi jika pada diri seseorang tersebut tertanam rasa tidak yakin maka individu yang bersangkutan akan terhambat bahkan mungkin tidak mampu dalam mengerjakan tugas yang telah diberikan kepadanya.

Penulis berasumsi adanya hubungan antara *self-efficacy* dengan stres merupakan hal yang normal. Saat seseorang memiliki keinginan yang tinggi untuk menyelesaikan tugasnya, individu tersebut akan mengurangi stresnya dengan menanamkan rasa semangat tinggi dan lebih meyakinkan dirinya untuk berusaha yang terbaik dalam menyelesaikan skripsinya. Meskipun selama mengerjakan skripsi menghadapi banyak masalah dan memiliki *self-efficacy* yang sedang tetapi demi tujuannya, responden tersebut akan meyakinkan dirinya untuk berusaha yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi.

Didukung oleh penelitian Ahmad (2021), yang menyatakan bahwa *self-efficacy* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik yang artinya ketika *self-efficacy* meningkat maka stres

akademik akan menurun. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa saat responden yakin dengan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas yang ada, maka mereka tidak akan memperdulikan seberapa besar beban ataupun masalah yang mereka dapatkan selama dapat mencapai dan menyelesaikan tugasnya.

5. SIMPULAN

Berdasarkan penelitian dengan jumlah sampel 105 responden mengenai hubungan *self-efficacy* dengan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada mahasiswa semester akhir S1 Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021

1. *Self-efficacy* pada responden semester akhir S1 Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan memiliki *self-efficacy* sedang sebanyak 80 orang (76,2%).
2. Stres pada responden semester akhir S1 Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan yang sedang mengerjakan skripsi memiliki stres ringan sebanyak 54 orang 51,4%.
3. Ada hubungan antara *self-efficacy* dengan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada mahasiswa semester akhir S1 Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan yaitu *p-value* 0,001 ($p < 0,05$).

6. REFERENSI

- Ahmad, Masduki. 2021. "Academic Stress: How Extrinsic Motivation and Self-Efficacy Affect." *Universitas Negeri Jakarta*
- Ambarwati, Putri Dewi, Sambodo Sriadi Pinilih, and Retna Tri Astuti. 2017. "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa." *Jurnal Keperawatan*
- Amira, Iceu, Aat Sriati, Hendrawati, and Sukma Senjaya. 2020. "Penyuluhan Tentang Manajemen Stres Di Desa Cibeusi Kecamatan Jatinagor Kabupaten Sumedang." *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*
- Barseli, Mufadhal, Ifdil Ifdil, and Nikmarijal Nikmarijal. 2017. "Konsep Stres Akademik Siswa." *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*
- Bandura, A. 2013. *The Role Of Self-efficacy In Goal-Based Motivation*. In Locke, E. A., Latham, G. P. (Eds.), *Development In Goal Setting And Task Performance*: 147-157. New York: Taylor & Francis.
- Bandura, A. (Ed.). (1995). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527692>
- Bandura A. 1986. *Social Foundations Of Thought And Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall. <https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1999AJS.P.pdf>
- Bandura, A. 1997. *Self-efficacy: The Exercise of Control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co. <https://psycnet.apa.org/record/1997-08589-000>
- Blanco, Quiana Althea, Mark Lyster Carlota, Ashley Janine Nasibog, Beatriz Rodriguez, Xydel Vie Saldaña, Elaisha Carmel Vasquez, and Flordeliza Gagani. 2020. "Probing on the Relationship between Students' Self-Confidence and Self-Efficacy While Engaging in Online Learning amidst COVID-19." *Journal La Edusci*
- Creswell, John W. 2009. "Research Design. Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (3rd Ed)." *Proceedings of the Annual Conference of the International Speech Communication Association, Interspeech*.
- Etika, Nur, and Wilda Fasim Hasibuan. 2016. "Deskripsi Masalah Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi." *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*
- Fitriani, and Abas Rudin. 2020. "Faktor-

- Faktor Penyebab Rendahnya Efikasi Diri Siswa.” *Jurusan Bimbingan Dan Konseling*
- González-Valero, Gabriel, Félix Zurita-Ortega, José Luis Ubago-Jiménez, and Pilar Puertas-Molero. 2019. “Use of Meditation and Cognitive Behavioral Therapies for the Treatment of Stress, Depression and Anxiety in Atudents. A Systematic Review and Meta-Analysis.” *International Journal of Environmental Research and Public Health*
- Grove, susan K., Jennifer R. Gray, and Suzanne Sutherland. 2014. “Burns and Grove’s the Practice of Nursing Research: Appraisal, Synthesis, and Generation of Evidence.” *Elsevier*
- Hardin, Fransiskus. 2019. “Hubungan Konsep Diri Dengan Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan STIKes Ramin Minang Padang 2019.” *Journal of Social and Economics Research*
- Hasanah, Ummul, Alizamar Alizamar, Marjohan Marjohan, and Engkizar Engkizar. 2019. “The Effect of Self Efficacy and Parent Support on Learning Motivation in Management Business Students in Padang’s Private Vocational School.” *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*
- Ifdil, Ifdil, Khairul Bariyyah, Ari Khusuma Dewi, and Itsar Bolo Rangka. 2019. “The College Academic Self-Efficacy Scale (CASES); An Indonesian Validation to Measure the Self-Efficacy of Students.” *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*
- Iswanti, Sari. 2018. “Alat Bantu Pengidentifikasi Tingkat Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir / Skripsi.” *Jurnal Informatika UPGRIS*
- Kaur, Harpreet. 2019. “Strategies for Coping with Academic Stress, Stress Management.” *International Journal of Research & Review*
- Kusuma, Wardhana Andhika. 2018. “Work Stress (Causes, Impact, Sand Solutions): A Case Study On The Net .Yogyakarta Employees.” *Rjoas*
- Laurencelle, Francine, and Judith Scanlan. 2018. “Graduate Students’ Experiences: Developing Self-Efficacy.” *International Journal of Nursing Education Scholarship*
- Lovibond, P. F., and S. H. Lovibond. 1996. “The Structure of Negative Emotional States: Comparison of The Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with The Beck Depression and Anxiety Inventories.” *Medical and Biological Engineering and Computing*
- Mukaka, M. M. 2012. “Statistics Corner: A Guide to Appropriate Use of Correlation Coefficient in Medical Research.” *Malawi Medical Journal*
- Musradinur. 2016. “Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi.” *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*
- Nirwana, Desy Ayu Wardani, Aries Abiyoga, and Linda Dwi Novial. 2019. “Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Efikasi Diri Mahasiswa Semester Akhir S1 Keperawatan Rguler Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada.” *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan*
- Nurdiawati, Ela, and Nina Atiatunnisa. 2018. “Hubungan Stres Kerja Fisiologis, Stres Kerja Psikologis Dan Stres Kerja Perilaku Dengan Kinerja Karyawan.” *Faletahan Health Journal*
- Nursalam. 2015. *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan*. 4th ed. edited by P. P. Lestari. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Pasaribu, Boi. 2018. *Hubungan Tingkat*

- Stres Dengan Motivasi Mahasiswa Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Kesehatan Masyarakat USU.*
- Polit, Denise F., and Cheryl Tatano Beck. 2017. *Nursing Research : Generating and Assessing Evidence for Nursing Praticce. 10th ed. edited by K. Burland. J. B. Lippincott Company.*
- Puspitaningsih, Dwi Harini Kusuma, and Yudha Laga Hadi. 2017. *Diabetes Mellitus, Stres Dan Manajemen Stres.* Penerbit STIKes Majapahit.
- Rena, Syahidah. 2019. "Mekanisme Respon Stres: Konseptualisasi Integritas Islam Dan Barat." *Jurnal Psikologi Islami*
- Rosyad, Yafi Sabila. 2019. "Tingkat Stres Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta Dalam Mengerjakan Skripsi Tahun Akademik 2018/2019." *Cahaya Pendidikan*
- Sastria. 2017. "Hubungan *Self Efficacy* Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*
- Sawitri, Annisa Rachma, and Putu Nugrahaeni Widiasavitri. 2021. "Strategi Coping Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Tengah Pandemi COVID-19." *Jurnal Psikologi Udayana*
- 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*
- Simanjuntak, Christian Epaprassetyo, Rahel Monica Simangunsong, and Aditya Pratama Hasugian. 2019. "Gambaran *Self Efficacy* Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Hkbp Nommensen Medan." *Jurnal Psikologi Universitas HKBP Nommensen*
- Sims, Debra C., and Anita J. Skarbek. 2019. "Parental *Self-Efficacy*: A *Concept Analysis Related to Teen Parenting and Implications for School Nurses.*" *Journal of School Nursing*
- Susanti, Try. 2016. "Hubungan *Self Efficacy* Dan Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam Terpadu." *IJER (Indonesian Journal of Educational Research)*
- Toharudin, U., A. Rahmat, and I. S. Kurniawan. 2019. "*The Important of Self-Efficacy and Self-Regulation in Learning: How Should a Student Be?*" *Journal of Physics: Conf. Series*
- Ulansari Pitya NH. 2020. "Peran Meditasi Dalam Mengurangi Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir." *Jurnal Pendidikan Hindu*
- Utami, Sri, Anna Rufaidah, and Afiatin Nisa. 2020. "Kontribusi *Self-Efficacy* Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 Periode April-Mei 2020."
- Vasugi, S., and Norlizah C. Hassan. 2019. "*Depression, Anxiety and Stress among Postgraduate Students in Faculty of Education of a Public University in Malaysia.*" *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*
- Wahyu, Septian, and Joko Kuncoro. 2019. "Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Kesiapan Kerja Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang."
- Wiharja, Hery, Sri Rahayu, and Evi Rahmiyati. 2020. "Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap Kesiapan Kerja Pendidikan Vokasi." *Vocational Education and Technology Journal*
- Wilde, Natalie, and Anne Hsu. 2019. "The Influence of General *Self-Efficacy* on the Interpretation of Vicarious Experience Information within Online Learning." *International Journal of*

Educational Technology in Higher Education

- Wisniastuti, Luh Made, and Sri Agung Adilatri. 2018. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Semester VII Di STIKes Wira Medika Bali
- Witte, Martina, Esther Lindelauf, Xavier Moonen, Geert Jan Stams, and Susan van Hooren. 2020. "*Music Therapy Interventions for Stress Reduction in Adults With Mild Intellectual Disabilities: Perspectives From Clinical Practice.*" *Frontiers in Psychology*
- Zees, Rini Fahriani, and Mira Astri Koniyo. 2019. "*The Effect Of Life Review Theraphy and Cognitive Behaviour Theraphy (CBT) On Reducing Stress Levels in Tresna Werdha Nursing Home Gorontalo.*" *Department of Nursing, Polytechnic of the Ministry of Health Goronta Lo*