

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN *ACADEMIC STRESS* DALAM
MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA PENDIDIKAN DOKTER
ANGKATAN 2020 UIN MALANG**

SKRIPSI

Oleh:

INTAN SAFIRA

NIM. 200701110050



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2023**

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN *ACADEMIC STRESS* DALAM
MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA PENDIDIKAN DOKTER
ANGKATAN 2020 UIN MALANG**

SKRIPSI

Oleh:

INTAN SAFIRA

NIM. 200701110050

Diajukan Kepada:

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam

Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked)

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER

FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM

MALANG

2023

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN *ACADEMIC STRESS* DALAM
MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA PENDIDIKAN DOKTER
ANGKATAN 20202 UIN MALANG**

SKRIPSI

Oleh:
INTAN SAFIRA
NIM. 200701110050

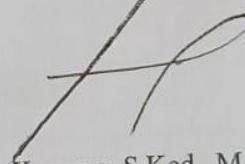
Telah Diperiksa dan Disetujui untuk Diuji:
Tanggal 27 Desember 2023

Pembimbing I,



dr. Doby Indrawan, MMRS
NIP. 19781001201701011113

Pembimbing II,



Yossi Indra Kusuma, S.Ked., M.Med., Ed
NIP.19850506202012200

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Dokter



dr. Lias Pramesia Ariana, M.Biomed
NIP. 198105182011012000

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN *ACADEMIC STRESS* DALAM
MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA PENDIDIKAN DOKTER
ANGKATAN 2020 UIN MALANG**

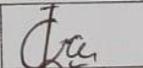
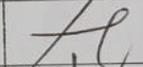
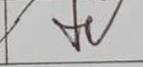
SKRIPSI

Oleh:

INTAN SAFIRA
NIM. 200701110050

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi dan Dinyatakan
Diterima sebagai Salah Satu Persyaratan untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Kedokteran (S.Ked)

Tanggal: 27 Desember 2023

Penguji Utama	<u>Dr. drg. Risma Aprinda K., M.Si</u> NIP. 198210052009122001	
Penguji Integrasi	<u>dr. Nur Laili Susanti, M.Biomed</u> NIP. 198406232011012009	
Ketua Penguji	<u>Yossi Indra Kusuma, S.Ked., M.Med., Ed</u> NIP. 1981010220170101120	
Sekretaris Penguji	<u>dr. Doby Indrawan, MMRS</u> NIP. 19781001201701011113	

Mengesahkan,
Ketua Program Studi Pendidikan Dokter



HALAMAN PERSEMBAHAN

Penulis mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan petunjuk-Nya juga memberikan karunia, kesehatan, dan ilmu pengetahuan dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Kupersembahkan karya kecil ini untuk Ayah M. Arofik dan Ibu Siti Aisyah yang doanya selalu mengiringi anak keduanya ini sehingga berhasil menyelesaikan langkah yang lebih lanjut untuk mencapai cita-citanya.

Keringat dan doa yang telah terpanjatkan kepada Allah SWT, semoga mendapatkan balasan-Nya. Hanya balasan doa saat ini yang bisa kuberikan, semoga bapak dan ibu selalu dalam lindungan Allah SWT.

Amin ya Robbal Alamin.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Intan Safira

NIM : 200701110050

Program Studi : Pendidikan Dokter

Fakultas : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan data, tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri, kecuali dengan mencantumkan sumber cuplikan pada daftar pustaka. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang, 22 Desember 2023

Yang membuat pernyataan,



Intan Safira

NIM. 200701110050

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Syukur Alhamdulillah penulis haturkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sekaligus menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Selanjutnya penulis haturkan ucapan terima kasih seiring do'a dan harapan jazakumullah ahsanal jaza' kepada semua pihak yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini. Ucapan terima kasih ini penulis sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA, selaku rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Prof. Dr. dr. Yuyun Yueniwati P.W, M.Kes., Sp.Rad(K), selaku Dekan Program Studi Pendidikan FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang;
3. dr. Tias Pramesti Griana, M. Biomed., selaku ketua Program Studi Pendidikan Dokter (FKIK UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang;
4. dr. Doby Indrawan, MMRS, dan Yossi Indra Kusuma, S.Ked., M.Med. Ed selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan pengarahan dan pengalaman berharga dalam penyusunan skripsi ini;
5. Dr. drg. Risma Aprinda K., M.Si, dan dan dr. Nurlaili Susanti, M.Biomed, selaku penguji skripsi yang telah memberikan saran dan masukan berharga;
6. Segenap civitas akademika Program Studi Pendidikan Dokter, terutama seluruh dosen, terima kasih atas segenap ilmu dan bimbingannya;
7. Ayah Arofik dan ibu Aisyah tercinta yang senantiasa memberikan doa dan restunya kepada penulis dalam menuntut ilmu.
8. Saudara saya Fauzan dan Arif yang selalu memberikan semangat kepada saya ketika semangat mulai hilang dari diri saya.
9. Teman saya khususnya Balqis, Eqys, Syifa, Dilla, Azizah dan Isna membantu saya dalam menginformasikan penyusunan skripsi ini.
10. Sahabat dekat saya sukses bareng, the bikes dan nurul nisya yang telah mendukung, memberikan semangat, mendengarkan keluh kesah, dan menemani selama penulis dalam menuntut ilmu.

11. Seluruh teman-teman Angkatan Vaccines 2020 yang senantiasa mendukung satu sama lain.
12. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik berupa materil maupun moril.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan dan penulis berharap semoga skripsi ini bisa memberikan manfaat kepada para pembaca khususnya bagi penulis secara pribadi. *Amin ya Rabbal Alamin. Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Malang, 22 Desember 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 <i>Self Efficacy</i>	7
2.1.1 Definisi <i>Self Efficacy</i>	7
2.1.2 Aspek – aspek <i>Self Efficacy</i>	8
2.1.3 Faktor – faktor yang mempengaruhi <i>Self Efficacy</i>	9
2.2. Stres	12
2.2.1 Definisi Stres.....	12
2.2.2 Sumber Stres	13
2.2.3 Gejala Stres	14
2.2.4 Tingkatan Stres	15
2.2.5 Jenis Stres.....	16
2.3 <i>Academic Stress</i>	18
2.3.1 Pengertian <i>Academic Stress</i>	18
2.3.2 Aspek – aspek <i>Academic Stress</i>	19
2.3.3 Sumber <i>Academic Stress</i>	20
2.3.4 Respon terhadap <i>Academic Str</i>	23
2.3.5 <i>Academic Stress</i> Pembelajaran pada PSPD angkatan 2020 FK UIN Malang	24
2.4 Hubungan <i>Self Efficacy</i> dengan <i>Academic Stress</i>	30
2.5 Kerangka Teori	31

BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS.....	32
3.1 Kerangka Konsep	32
3.2 Hipotesis	33
3.3 Variabel Penelitian.....	33
BAB IV METODE PENELITIAN.....	34
4.1 Desain Penelitian	34
4.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
4.2.1 Tempat Penelitian	34
4.2.2 Waktu Penelitian.....	34
4.3 Populasi Penelitian	34
4.4 Sampel Penelitian	34
4.4.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	34
4.5 Definisi Operasional	36
4.6 Instrumen Penelitian	37
4.6.1 Analisis Instrumen	41
4.7 Prosedur Penelitian	43
4.7.1 Langkah – langkah penelitian	43
4.7.2 Metode pengumpulan data.....	43
4.7.3 Jenis Data	44
4.8 Alur Penelitian.....	44
4.9 Analisis Data.....	45
4.9.1 Analisis Univariat	45
4.9.2 Analisis Bivariat.....	45
BAB V HASIL PENELITIAN	47
5.1 Analisis Univariat	47
5.2 Analisis Bivariat	51
BAB VI PEMBAHASAN.....	55
6.1 Tingkat <i>Self Efficacy</i> dan <i>Academic Stress</i> Mahasiswa Pendidikan Dokter Angkatan 2020.....	55
6.2 Hubungan <i>Self Efficacy</i> dengan <i>Academic Stress</i> Mahasiswa Kedokteran.....	62
6.3 Kajian Integrasi Keislaman.....	63
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	67
7.1 Kesimpulan.....	67
7.2 Saran	67

7.2.1	Saran Bagi Masyarakat Umum.....	67
7.2.2	Saran Bagi Peneliti Selanjutnya	68
7.2.3	Saran Bagi Institusi Tempat Penelitian	68
DAFTAR PUSTAKA		70

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Definisi Operasional.....	36
Tabel 4. 2 Kategori Penelitian.....	38
Tabel 4.3 Kategori instrumen <i>self efficacy</i>	38
Tabel 4.4 Kategori instrumen <i>academic stress</i>	41
Tabel 4.5 Skala interpretasi	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Peta Kurikulum.....	26
Gambar 2. 2 Kerangka Teori.....	31
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep.....	32
Gambar 4. 1 Alur Penelitian.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Ethical Clearance KEPK UIN Malang	75
Skala Penelitian <i>Self Efficacy</i>	76
Skala Penelitian <i>Academic Stress</i>	79
Data Responden.....	83
Hasil SPSS.....	84

ABSTRAK

HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN *ACADEMIC STRESS* DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA PENDIDIKAN DOKTER ANGKATAN 20202 UIN MALANG

Latar Belakang: Skripsi adalah merupakan tahap terakhir dalam perolehan gelar sarjana. Beberapa hambatan yang sering dihadapi seperti kurangnya komunikasi mahasiswa dengan dosen pembimbing, kesulitan menentukan topik, sulitnya mencari literatur sebagai bahan untuk skripsi dan tidak bisa membagi waktu antara jadwal kuliah dan skripsi. Tingginya angka stressor dan tuntutan yang harus mereka hadapi ketika mengerjakan skripsi membuat mahasiswa rentan mengalami stres. **Tujuan:** Mengetahui hubungan *self efficacy* dengan *academic stress* terhadap penyusunan skripsi mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2020 UIN. **Metode:** Menggunakan metode kuantitatif adalah metode untuk mengumpulkan data mulai dari sampel atau populasi yang akan diteliti menggunakan instrumen penelitian kuantitatif yang termasuk juga dengan penelitian korelasional. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara *self efficacy* dengan *academic stress* pada mahasiswa angkatan 2020 yang sedang mengerjakan skripsi Dengan memiliki *self efficacy* yang baik, mahasiswa mampu melihat dan mengatasi masalah dengan sikap positif. **Kesimpulan:** hubungan yang signifikan dan berlawanan arah antara *self efficacy* dengan *academic stress* mahasiswa Pendidikan dokter angkatan 2020 yang sedang mengerjakan skripsi. Korelasi yang ditemukan sebesar $-0,569$, yang termasuk dalam kategori sedang. Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *self efficacy* mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami.

Kata Kunci : *Self Efficacy*, *Academic Stress*, Skripsi

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF SELF EFFICACY WITH ACADEMIC STRESS IN PREPARING THESIS ON MEDICAL EDUCATION STUDENTS FOR THE Batch 2020 of UIN MALANG

Background: The thesis is the final stage in obtaining a bachelor's degree. Some obstacles that are often faced include lack of communication between students and their supervisors, difficulty determining topics, difficulty finding literature as material for their thesis and not being able to divide their time between lecture schedules and thesis. The high number of stressors and demands they have to face when working on their thesis makes students vulnerable to stress. **Objective:** To determine the relationship between self-efficacy and academic stress in the preparation of theses for UIN medical students class of 2020. **Method:** Using quantitative methods is a method for collecting data starting from the sample or population to be studied using quantitative research instruments which also include correlational research. **Results:** The research results show that there is a relationship between self-efficacy and academic stress in students of the class of 2020 who are working on their theses. By having good self-efficacy, students are able to see and overcome problems with a positive attitude. **Conclusion:** there is a significant and opposite relationship between self-efficacy and academic stress in 2020 medical education students who are working on their thesis. The correlation found was -0.569, which is included in the medium category. These results indicate that the higher the level of student self-efficacy, the lower the level of academic stress they experience.

Keywords: *Self Efficacy, Academic Stress, Thesis*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Semua mahasiswa akhir pastinya disibukkan dengan tugas akhir atau skripsi. Salah satu syarat kelulusan untuk memperoleh gelar sarjana adalah penyelesaian tugas akhir atau skripsi (FKIK UIN Malang, 2021). Namun pada kenyataannya banyak mahasiswa yang terlambat maupun gagal untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi dikarenakan banyaknya yang menghadapi hambatan. Beberapa hambatan yang sering dihadapi seperti kurangnya komunikasi mahasiswa dengan dosen pembimbing, kesulitan menentukan topik, sulitnya mencari literatur sebagai bahan untuk skripsi dan tidak bisa membagi waktu antara jadwal kuliah dan skripsi (Abdulrahman *et al.*, 2018). Hambatan-hambatan tersebut dianggap sebagai kendala ataupun tantangan bagi mahasiswa ketika mengerjakan skripsi. Tingginya angka stressor dan tuntutan yang harus mereka hadapi ketika mengerjakan skripsi membuat mahasiswa rentan mengalami stres (Giyarto, 2018).

Stres adalah kondisi yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sosial individu yang bersangkutan (Yikealo *et al.*, 2018). Stres merupakan respons manusia yang tidak spesifik terhadap setiap tuntutan kebutuhan yang ada di dalam dirinya. Stres yang dihadapi mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi adalah *academic stress* (Sagita, 2017).

Academic stress merupakan suatu kondisi dimana individu merasa gelisah, khawatir, tertekan, dan resah karena kesulitan dalam mengatur batasan

waktu tugas dan ujian (Munir *et al.*, 2015). *Academic Stress* adalah perasaan gelisah, khawatir, dan tertekan karena adanya tekanan dan tuntutan dari dosen atau orang tua dalam bentuk pencapaian nilai yang tinggi, batas waktu tugas yang dipenuhi secara efektif dan tepat, dan situasi yang tidak mendukung (Mulya *et al.*, 2017). Beberapa pemicu *academic stress* adalah tekanan, keputusan, perselisihan, pemaksaan diri, dan perubahan diri. Tekanan mencakup hal-hal seperti tugas yang sangat banyak, tenggat waktu tugas yang ditetapkan, persaingan dengan teman sekelas, harapan atau tuntutan dari orang tua. Ketidakpuasan yang dirasakan oleh mahasiswa membuat rasa kecewa karena tidak berhasil mencapai target yang telah ditetapkan, kesulitan dalam mencapai tujuan yang telah dirancang sebelumnya, kesulitan atau kekurangan bahan bacaan, dan rasa frustrasi terhadap situasi yang ada.

Sebuah studi yang telah dilakukan menunjukkan prevalensi stress mahasiswa akhir di Asia didapatkan 61,3% (Ambarwati *et al.*, 2019). Penelitian lainnya, menunjukkan prevalensi di Indonesia jumlah mahasiswa akhir yang mengalami stres ketika menghadapi skripsi sebanyak 71% dari total sampel 90 (Augesti *et al.*, 2015). Menurut penelitian yang telah dilakukan didapatkan presentase 67,8% dari sebanyak 31 sampel di Fakultas Psikologi UIN Malang terkait *self efficacy* dengan stress pada mahasiswa akhir, sebagian besar mereka cukup mengalami kesulitan untuk menghadapi tugas akhir atau skripsi dikarenakan banyaknya tuntutan yang dihadapi (Faridatul, 2014).

Allah SWT menganjurkan kita agar selalu semangat menuntut ilmu dunia dan akhirat dengan menghindari stres. Dalam Alquran surat Surat Al-Baqarah ayat 286:

وَمَا كَانَ الْمُؤْمِنُونَ لِيَنْفِرُوا كَافَّةً ۚ فَلَوْلَا نَفَرَ مِن كُلِّ فِرْقَةٍ مِّنْهُمْ طَائِفَةٌ لِّيَتَفَقَّهُوا فِي
الدِّينِ وَلِيُنذِرُوا قَوْمَهُمْ إِذَا رَجَعُوا إِلَيْهِمْ لَعَلَّهُمْ يَحْذَرُونَ

Artinya : “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami.”

Secara Tafsir ayat ini menjeleaskan tentang makhluk ciptaan Allah yang dibebani sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Mereka diberi imbalan lebih dari apa yang telah mereka lakukan dan menerima hukuman yang sepadan dengan kejahatan yang telah mereka lakukan. Amal yang dibutuhkan makhluk ciptaan sesuai dengan kemampuannya. Islam adalah agama yang tidak memberikan beban dan kesulitan yang berat kepada umatnya. Kesehatan, ringan dan kebebasan adalah prinsip dasar islam.

Salah satu aspek yang berkontribusi terhadap pemicu timbulnya stres pada mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan skripsi adalah faktor internal berupa faktor kognitif seperti keyakinan akan kemampuan mereka dalam mengatasi situasi dengan efektif. Hal itu menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kekurangan rasa percaya diri atau *self efficacy* (Sagita, 2017). Kekurangan pada keyakinan diri mahasiswa dapat menjadi faktor yang memicu stres ketika menghadapi situasi tertentu.

Self efficacy adalah suatu keyakinan diri untuk menyelesaikan tugas atau mencapai hasil sesuai dengan kemampuan yang dimiliki (Malkoc *et al.*, 2018). *Self efficacy* adalah keahlian yang selalu dimiliki seseorang untuk menjalankan tugas agar bisa meraih tujuan yang dimimpikan dan mengatasi hambatan yang akan dihadapi (Imaniar *et al.*, 2016). *Self efficacy* dapat mempengaruhi upaya seseorang dalam mengatasi kesulitan maupun hambatan. Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi cenderung lebih berani menghadapi kesulitan, hal tersebut dianggap sebagai tantangan yang harus diatasi. *Self efficacy* adalah salah satu faktor yang harus dimiliki mahasiswa untuk menghadapi tugas, masalah dan tugas akhir atau skripsi selama masa perkuliahan.

Menurut studi yang dilakukan oleh (Sagita *et al.*, 2017) di Universitas Negeri Padang, Jurusan Bimbingan dan Konseling. Bahwa *self efficacy* memiliki korelasi signifikan yang negatif dengan *academic stress*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang kurang memiliki *self efficacy* cenderung merasa malas, khawatir, dan tidak yakin dalam menyelesaikan tugas kuliah, yang berujung pada tingkat *academic stress* yang tinggi. Penelitian lainnya juga dilakukan oleh (Siregar *et al.*, 2020) juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi cenderung mengalami tingkat *academic stress* yang rendah. Namun, sangat berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulistyowati (2016) yang menyatakan bahwa tidak terdapat korelasi antara *self efficacy* dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir.

Berdasarkan dari penjelasan di atas, mendorong peneliti untuk mengetahui Hubungan *self efficacy* dengan *academic stress* dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Pendidikan Dokter Angkatan 2020 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

1.2 Rumusan Masalah

- 1.2.1 Bagaimana persepsi *self efficacy* terhadap penyusunan skripsi mahasiswa PSPD angkatan 2020 UIN Malang?
- 1.2.2 Bagaimana tingkat *academic stress* terhadap penyusunan skripsi mahasiswa PSPD angkatan 2020 UIN Malang?
- 1.2.3 Bagaimana hubungan *self efficacy* dengan *academic stress* dalam menyusun skripsi pada mahasiswa PSPD angkatan 2020 UIN Malang

1.3 Tujuan Penelitian

- 1.3.1 Mengetahui persepsi *self efficacy* terhadap penyusunan skripsi mahasiswa PSPD Angkatan 2020 UIN Malang
- 1.3.2 Mengetahui tingkat *academic stress* terhadap penyusunan skripsi mahasiswa PSPD Angkatan 2020 UIN Malang
- 1.3.3 Mengetahui hubungan *self efficacy* dengan *academic stress* terhadap penyusunan skripsi mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2020 UIN?

1.4 Manfaat Penelitian

- 1.4.1 Bagi pendidikan

Untuk memberikan data ilmiah tentang pengaruh *self efficacy* dengan *academic stress* terhadap penyusunan skripsi mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2020 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

- 1.4.2 Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini bisa dijadikan untuk mengembangkan penelitian selanjutnya sehingga akan menumbuhkan data-data yang empiris serta strategi baru terkait penelitian ini.

1.4.3 Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan akan memberikan pemahaman kepada mahasiswa terhadap pentingnya pengaruh *self efficacy* dengan *academic stress* terhadap penyusunan skripsi. Jika hipotesis dalam penelitian ini terbukti, diharapkan penelitian bisa memberikan gambaran pentingnya meningkatkan pengaruh *self efficacy* dengan *stress akademik* mahasiswa dalam menghadapi penyusunan skripsi.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Self Efficacy*

2.1.1 Definisi *Self Efficacy*

Self efficacy adalah pandangan setiap individu terhadap kemampuan yang dimiliki dirinya sendiri, atau tingkat keyakinan individu dalam melaksanakan suatu tugas atau kewajiban tertentu agar bisa mencapai hasil yang diinginkan (Marini *et al*, 2014).

Self efficacy adalah keyakinan individu yang terbentuk melalui pembelajaran sosial yang terjadi sepanjang rentang kehidupan (Marini *et al*, 2014). Individu yang usianya lebih tua umumnya memiliki waktu dan pengalaman yang lebih panjang dan lebih luas dibandingkan dengan usia yang lebih muda karena masih memiliki keterbatasan pengalaman dan peristiwa dalam hidupnya.

Bandura (1997) dalam Fatiha Farazilla (2020) mengatakan *self efficacy* adalah keyakinan yang dimiliki individu mengenai kemampuan dirinya untuk mengambil tindakan, usaha yang diberikan dan seberapa lama bertahan ketika menghadapi hambatan dan kegagalan.

Berdasarkan penelitian Vivik *et al* (2014) *self efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan. *Self efficacy* merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas. Seseorang akan cenderung menyelesaikan

tugasnya jika dia menganggap dirinya mampu untuk menyelesaikannya sedangkan ia akan cenderung menghindari sesuatu jika ia merasa tidak mampu melakukannya.

Dari beberapa definisi yang disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah bentuk keyakinan individu terhadap kapasitasnya dalam mengatasi hambatan, kegagalan, ketahanan dan rintangan saat menjalankan tugas demi mencapai tujuan yang diinginkan.

2.1.2 Aspek – aspek *self efficacy*

Bandura (1997) membagi aspek-aspek *self efficacy* menjadi 3 dimensi, diantaranya :

1. *Level* (Tingkat)

Aspek ini berkaitan dengan tanggungjawab kita untuk menyelesaikan tugas yang telah diberikan. Jika kita diberikan tugas sesuai dengan tingkatan kesulitan. Maka keyakinan setiap orang untuk menyelesaikan hanya terbatas dari yang mudah, sedang, atau bahkan mencakup tugas yang paling sulit.

2. *Strenght* (Kekuatan)

Aspek ini terkait dengan seberapa kuat keyakinan atau harapan seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki. Harapan yang kurang kuat dapat dengan mudah diguncang oleh pengalaman yang tidak mendukung. Begitupun sebaliknya, harapan yang kuat dapat mendorong seseorang untuk terus bertahan dalam usahanya.

3. *Generality* (Generalisasi)

Berkaitan dengan tingkah laku yang dimiliki ketika menghadapi tugas. Setiap individu memiliki rasa keyakinan pada dirinya sendiri untuk menghadapi hambatan. Seberapa percaya diri seseorang terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai situasi, termasuk dalam menyelesaikan serangkaian tugas dalam situasi yang berbeda-beda.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa aspek *self efficacy* pada setiap orang akan beragam tergantung pada tiga dimensi, yaitu tingkat, kekuatan, dan generalitas.

2.1.3 Faktor – faktor yang mempengaruhi *self efficacy*

Bandura (1997) dalam (Efendi *et al.*, 2020) mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi *self efficacy*, di antaranya adalah sebagai berikut :

1. Budaya

Nilai-nilai budaya memengaruhi tingkat *self efficacy* melalui nilai (*value*), keyakinan (*beliefs*) dan proses pengendalian (*self regulatory*) yang berperan sebagai sumber penilaian kemampuan diri. Karena pengaruh budaya dari luar, pada dasarnya yang memiliki sifat baik dapat berubah menjadi buruk dan jahat karena pengaruh kebudayaan tersebut. Oleh karena itu, kita harus mempertahankan identitas diri kita sendiri dan menghindari pengaruh budaya yang dapat merusak.

2. Gender

Self efficacy dapat berpengaruh terhadap perbedaan *gender*. Wanita cenderung lebih memiliki *self efficacy* yang tinggi daripada laki-laki. Karena Wanita banyak melakukan pekerjaan mulai dari bekerja sebagai wanita karir, ibu rumah tangga, guru untuk anak-anaknya sedangkan laki-laki cenderung hanya bekerja untuk mencari nafkah.

3. Sifat ketika menghadapi tugas

Seseorang ketika diberi yang tugas rumit. Maka cenderung mengevaluasi dirinya tidak mampu menyelesaikan tugas tersebut. Sebaliknya, jika tugas yang diberikan mudah dan sederhana, maka kepercayaan dirinya akan meningkat.

4. Intensif Eksternal

Dukungan dan motivasi dari lingkungan, orangtua dan teman merupakan faktor *self efficacy* yang sangat penting untuk meningkatkan *self efficacy*. Dengan dukungan seseorang lebih semangat untuk menghadapi hambatan.

5. Status atau peran individu dalam lingkungan

Lingkungan adalah peranan penting untuk membentuk *self efficacy*. Jika lingkungan keluarga yang dimiliki positif, maka *self efficacy* juga meningkat. Berbanding dengan lingkungan keluarga yang dimiliki negataif, hal tersebut sering membuat seseorang kurang percaya diri akan kemampuannya.

6. Informasi tentang kemampuan diri

Apabila informasi yang didapatkan menguntungkan, maka akan meningkatkan *self efficacy* diri sendiri. Sebaliknya, jika kita

menerima informasi yang merugikan, maka *self efficacy* yang dimiliki cenderung menurun .

Sedangkan menurut (Fitriani &Abas Rudin, 2020) faktor-faktor *self efficacy* diantaranya:

1. Faktor internal

Pada umumnya, untuk meraih kesuksesan dapat diraih dengan pengalaman. Suatu pengalaman akan meningkatkan *self efficacy* seseorang, sementara kegagalan dalam suatu pengalaman akan menurunkan *self efficacy*. Seseorang yang belajar dari pengalaman untuk selalui dievaluasi dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas yang serupa. Sebaliknya, jika seseorang dalam tidak pernah mengevaluasi dirinya sendiri, maka kepercayaan diri akan cenderung menurun. *Self efficacy* juga dipengaruhi oleh kondisi fisik dan emosional seseorang. Pengendalian emosi harus diterapkan akan tidak mempengaruhi *self efficacy*.

2. Faktor eksternal

Rendahnya *self efficacy* disebabkan oleh faktor kebudayaan. Kebudayaan memiliki pengaruh pada *self efficacy* melalui nilai, keyakinan, dan mekanisme pengaturan diri. Namun, kebiasaan di lingkungan keluarga yang positif memiliki peran penting dalam meningkatkan *self efficacy*, terutama jika mereka mendapat dukungan dari keluarga. Faktor kedua adalah jenis kelamin, di mana pengaruh gender memiliki dampak yang signifikan pada *self efficacy*. Perempuan yang memegang peran sebagai ibu dan

perempuan yang bekerja akan memiliki tingkat *self efficacy* yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki pekerja. Selain itu, sifat dari tugas yang diberikan juga dapat mempengaruhi *self efficacy*.

Dari penjelasan teori di atas, *self efficacy* adalah sebagai keyakinan seseorang mengenai kemampuan dirinya yang dapat memengaruhi tindakan yang akan diambil, seberapa besar usaha yang akan dilakukan dan seberapa lama mereka akan bertahan menghadapi kegagalan. Hal ini meliputi tiga aspek yaitu *level*, *strenght* dan *generality*. Seseorang yang tidak memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya, akan menimbulkan rasa cemas dan berdampak pada perilaku menghindari tugas-tugas. Oleh karena itu, keyakinan diri pada kemampuan sendiri merupakan hal yang sangat penting dalam segala hal, termasuk dalam dunia pendidikan.

2.1 Stres

2.2.1 Definisi Stres

Stres adalah respons psikologis terhadap lingkungan yang kurang menyenangkan (Robbins, 2015). Stres adalah keadaan seseorang untuk bisa mengendalikan emosi yang berlebihan agar tidak menimbulkan tekanan (Chlarasinta, 2015). Stres adalah proses psikologis seseorang dipengaruhi emosi yang tidak terkontrol karena adanya perbedaan antara keinginan dan kenyataan yang dialami (Sudarya, 2014). Stress adalah respons yang ditunjukkan seseorang ketika terjadi perubahan emosi yang mengakibatkan tekanan (Hartono, 2016).

Dari penjelasan diatas stress adalah keadaan psikologis seseorang untuk mengendalikan emosinya yang disebabkan karena perbedaan antara harapan dan kenyataan agar tidak menimbulkan tekanan.

2.2.2 Sumber stres

Menurut Surya (2014) membagi sumber stress menjadi lima yaitu:

a. Frustrasi

Keadaan seseorang yang selalu merasa gagal dalam mencapai harapan atau keinginannya.

b. Konflik

Adanya pergejolakan dalam dirinya yang dipengaruhi dari internal maupun eksternal.

c. Desakan

Situasi yang dirasakan individu dalam keadaan mendesak yang disebabkan karena tekanan.

d. Perubahan

Keinginan untuk berubah yang terjadi baik dari dalam maupun luar individu.

e. Kesalahan dalam berfikir

Pola berfikir yang salah menggap bahwa dirinya ataupun orang lain keliru.

f. Kekeliruan dalam berpikir

Cara berpikir yang salah atau keliru tentang diri sendiri atau orang lain, misal merasa dirinya paling sial, menganggap diri paling hebat, menganggap orang lain membencinya.

2.2.3 Gejala stress

Menurut Nurdiawati (2018) membagi gejala stres menjadi dua diantaranya:

1. Gejala fisiologis

Gejala stress salah satunya fisiologis, dimana seseorang sering merasakan denyut jantung berdenyut lebih cepat, pernapasan terganggu, insomnia, sering merasakan sakit kepala, sekresi adrenalin dan non adrenalin sangat meningkat dan permasalahan pada saluran cerna.

2. Gejala psikologis

Gejala psikologis pada stress berhubungan dengan mental seperti sering menangis tanpa sebab, takut yang tidak wajar, hilangnya selera makan, sulit untuk fokus, rasa minder, perasaan gagal terus-menerus dan meperasaan tidak disenangi banyak orang.

Sedangkan menurut Donsu (2017), membagi stress menjadi tiga aspek diantaranya:

1. Gejala fisik

Pernapasan yang cepat, mulut dan tenggorokan terasa kering, tangan berkeringat, suhu tubuh meningkat, otot tegang, dan sedikit gangguan pencernaan (sembelit), cemas dan gelisah.

2. Gejala Perilaku

Gelisah, perasaan sedih, kesal, merasa tidak menarik, kurang semangat, dan kesulitan berkonsentrasi.

3. Karakter dan kepribadian

Kurang percaya diri, terlalu memkirikan risiko kedepan dan sangat berlebihan menghadapi situasi.

2.2.4 Tingkatan stres

Menurut Hartono (2016), tingkatan stres dibagi menjadi enam diantaranya:

a. Tingkat pertama

Stres dikaitkan dengan keinginan yang tinggi untuk bekerja secara berlebihan, akan tetapi bisa menyelesaikan pekerjaannya terlepas energi yang dimiliki kurang.

b. Tingkat kedua

Pada tingkat kedua ini stres dihubungkan dengan keadaan fisik yang tidak baik. Keadaan ini seperti bangun pagi hari dalam keadaan lelah, ngantuk menjelang sore hari, takikardi atau irama jantung yang berdebar secara berlebihan, dan perut sering tidak nyaman.

c. Tingkat ketiga

Tingkat ketiga terkait keluhan fisik yang dialami hampir sama dengan dengan tingkat kedua. Namun lebih tinggi terkait dengan keluhan yang dialaminya. Keluhan yang sering dialami seperti kehilangan koordinasi tubuh, sulit memulai tidur di malam hari

(insomnia), diare yang berlebihan, bangun pagi yang terlalu awal bahkan kondisi seseorang yang sering pingsan.

d. Tingkat keempat

Tingkat keempat ini dengan keluhan fisik seperti, rasa gelisah dan cemas berlebihan, tidak bisa melakukan aktivitas, konsentrasi dan daya ingatan yang buruk dan nafsu makan menurun.

e. Tingkat kelima

Tingkat stres yang diikuti dengan keadaan fisik dan mental seperti, panik secara berlebihan, tidak bisa melakukan pekerjaan yang cenderung mudah, terganggunya pencernaan sehingga sering diare dan merasa cemas tiba-tiba.

f. Tingkat keenam

Tingkat stres yang paling parah yang ditandai dengan keadaan sering keringat dingin yang berlebihan, napas terasa sangat sesak, takikardi atau irama jantung yang berlebihan meskipun sedang tidak melakukan aktivitas.

2.2.5 Jenis Stres

Hans Selye (1982) dalam (Safaria *et al.*, 2017) menyebutkan bahwa jenis stress dapat dibagi menjadi 2 yaitu

a. *Eustress*

Eustress atau stress positif yang sifatnya sangat menyenangkan dan pengalaman yang memuaskan karena dapat meningkatkan motivasi untuk menciptakan tujuan yang sesuai.

b. *Distress*

Distress adalah stres negatif atau yang sering disebut juga dengan *burnout*. Stres ini menimbulkan rasa cemas yang berlebihan, gelisah, khawatir sehingga dapat membuat perasaan seseorang mudah berubah.

Sedangkan menurut Rice (1999) dalam (Safaria *et al.*, 2017) membagi etiologi menjadi lima klasifikasi sebagai berikut:

1. Stres Kepribadian (*Personality Stress*)

Stres kepribadian adalah stres yang timbul akibat masalah yang berasal dari dalam diri seseorang. Terkait dengan cara pandang terhadap masalah dan keyakinan diri. Orang yang selalu memiliki sikap positif akan cenderung memiliki risiko yang lebih rendah terkena stres kepribadian.

2. Stres Psikososial (*Psychosocial Stress*)

Stres psikososial adalah stres yang disebabkan oleh hubungan dengan orang lain di sekitarnya atau karena situasi sosialnya. Contohnya stres saat beradaptasi dengan lingkungan baru.

3. Bio-Ekologis (*Bio-Ecological Stress*)

Stres bio-ekologis adalah stres yang disebabkan oleh dua faktor. Faktor pertama adalah lingkungan atau ekologi seperti polusi dan kondisi cuaca. Sedangkan faktor kedua adalah kondisi biologis seperti menstruasi, batuk, pusing, demam, asma, dan jerawat.

4. Stres Pekerjaan (*Job Stress*)

Stres pekerjaan adalah stres yang disebabkan oleh pekerjaan seseorang. Persaingan yang sangat ketat di kantor, tekanan

pekerjaan, terlalu banyak tugas, target pekerjaan dan keinginan yang tidak berhasil yang membuat stress akibat pekerjaan terjadi.

5. Stres Mahasiswa (*College Student Stress* atau *Academic Stress*)

Stres mahasiswa ini juga sering di sebut dengan academic stress. Stress ini disebabkan karena ketegangan yang dialami mahasiswa disebabkan oleh keadaan perkuliahan. Waktu mengikuti kuliah, terdapat tiga jenis faktor yang menyebabkan ketegangan, yaitu faktor personal dan sosial, kebiasaan dan adat istiadat, dan faktor akademis yang berkaitan dengan kuliah itu sendiri.

2.3 *Academic stress*

2.3.1 *Pengertian Academic stress*

Academic stress adalah situasi seseorang tidak mampu menghadapi tuntutan akademik dan menganggap tuntutan tersebut sebagai hambatan (Mufadhal *et al*, 2018). *Academic stress* disebabkan oleh faktor pemicu, yaitu stres yang berasal dari proses pembelajaran, durasi belajar yang lama, mencontek tugas, prestasi yang turun, menentukan jurusan dan karir, serta ketakutan saat ujian yang akan dihadapi (Mufadhal *et al*, 2018). Rahmawati (2017) menyatakan bahwa *academic stress* adalah tanggapan mahasiswa terhadap berbagai tuntutan yang berasal dari proses pembelajaran meliputi: menyelesaikan tugas yang diberikan, meraih nilai ujian yang tinggi, dan mengatasi ketakutan ketika akan menghadapi ujian.

Menurut Olejnik dan Holschuh (2016) *academic stress* adalah tuntutan dan tugas yang berlebihan ketika menuntut ilmu yang harus dilakukan oleh seseorang. *Academic stress* terjadi ketika individu

merasakan ketegangan karena harus menyelesaikan banyak tugas yang terus menerus sehingga membuat seseorang merasa sangat tertekan dan menganggap tugas tersebut sebagai tuntutan.

Dari beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa *academic stress* merupakan respons negatif yang muncul pada mahasiswa, yang meliputi reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi karena adanya tuntutan akademik .

2.3.2 Aspek-aspek Academic Stress

Menurut Bedewy dan Gabriel (2015), menyatakan aspek-aspek academic stress di bagi menjadi 3 yaitu:

a. Tekanan Belajar

Tuntutan belajar yang tinggi dari orangtua, guru maupun diri sendiri membuat mahasiswa sering mengalami stress, baik itu terjadi di kampus. Banyaknya tuntutan perkuliahan yang dirasakan membuat pandangan mahasiswa menjadi stres.

b. Ekspektasi akademik (*Academic expectation*)

Harapan yang diemban mahasiswa sangatlah tinggi baik dari dirinya sendiri maupun dari lingkungan. Mereka sangat dituntut dengan ekspektasi akademik yang tinggi sehingga mereka kesulitan untuk memenuhi tuntutan akademik tersebut.

c. Persepsi diri akademik mahasiswa (*Student academic self prepeption*)

Aspek ini terkait dengan pandangan negatif terhadap kemampuan diri dalam bidang akademik. Pandangan tersebut timbul ketika mahasiswa tidak sanggup memenuhi persyaratan akademik.

2.3.3 Sumber *Academic Stress*

Olejnik dan Holschuh (2007) dalam Zuama (2014) mengemukakan bahwa sumber *academic stress* di antaranya:

a. Ujian

ujian merupakan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi *academic stress*. Beberapa orang sering merasa cemas ketika akan menghadapi ujian. Telapak tangan berkeringat, suhu tubuh terasa dingin dan jantung berdebar adalah ciri-ciri ketika akan menghadapi ujian.

b. Prokrastinasi

Kebiasaan menunda-nunda pekerjaan membuat mahasiswa kerap merasa stres. Mahasiswa yang terbiasa menunda-nunda akademik karena kurang memiliki kemampuan untuk mengatur diri sendiri. Hal tersebut membuat pekerjaan lebih menumpuk di akhir dan membuat stress.

c. Standar akademik yang tinggi

Sumber *academic stress* yang sering terjadi dikarenakan harapan yang tinggi untuk meraih nilai. Mereka cenderung berkeinginan menjadi yang paling unggul di lingkungannya dan mendapat ekspektasi tinggi dari para pengajar. Kondisi ini tentu menghasilkan tekanan bagi para mahasiswa untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi.

2.3.4 Faktor-faktor *Academic Stress*

Menurut Puspitasari (2013) faktor-faktor *academic stress* dibagi menjadi 2 yaitu faktor internal dan eksternal, diantaranya :

Faktor internal yang membuat *academic stress*

1. Pola fikir

Seseorang yang merasa tidak dapat mengatur situasi cenderung mengalami stres yang lebih tinggi. Semakin besar kontrol yang dimilikinya maka semakin kecil tingkat stres yang akan dihadapi.

2. Kepribadian

Academic stress juga dapat ditentukan melalui kepribadian. Seseorang yang memiliki kepribadian yang baik cenderung optimis untuk menghadapi semua hambatan daripada seseorang yang memiliki kepribadian yang kurang baik atau pesimis.

3. Keyakinan (*self efficacy*)

Keyakinan adalah faktor yang sangat penting dimiliki semua orang. Keyakinan pada diri memegang peran penting dalam menafsirkan keadaan sekitar seseorang. Evaluasi yang dimiliki setiap seseorang mengubah pola pikirnya terhadap sesuatu, bahkan dalam jangka waktu bisa menimbulkan tekanan secara psikologis.

Faktor eksternal yang membuat *academic stress*

1. Waktu belajar yang sangat padat

Semakin meningkatnya standar sistem pendidikan membuat persaingan semakin lebih ketat, waktu belajar yang semakin

bertambah dan beban semakin meningkat. Meskipun beberapa faktor tersebut sangat krusial bagi kemajuan pendidikan di negara ini, namun tidak bisa diabaikan bahwa hal tersebut membuat tingkat tekanan yang dirasakan sehingga angka stres yang dialami juga meningkat.

2. Tekanan untuk saling unggul

Tekanan dari orangtua, keluarga, guru, teman untuk dipaksa meraih prestasi yang tinggi cenderung membuat mereka rentan mengalami stres. Mereka sangat dituntut untuk unggul dari segi apapun, sehingga hal tersebut membuat beban yang akan membuat angka stres lebih tinggi.

3. Dorongan status sosial

Di kehidupan bermasyarakat seseorang yang memiliki pendidikan yang tinggi akan selalu dipandang. Masyarakat akan menghormati seseorang yang memiliki kualifikasi akademik yang tinggi, sementara mereka yang tidak memiliki pendidikan tinggi akan dianggap kurang dihargai.

4. Harapan orangtua

Dikalangan orangtua yang lebih berpendidikan dan memiliki pengetahuan yang lebih luas, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang berkualitas dalam berbagai bidang juga lebih sengit. Para orangtua berlomba-lomba mendidik anak-anaknya agar menjadi yang paling pintar dan serba bisa.

Sedangkan menurut pendapat dari Fink (2016) ada dua faktor yang mempengaruhi *accademik stress* diantaranya :

a. Faktor Biologis

Faktor biologis melibatkan sistem otak dimulai dari sensori otak, homeostasis dan hormon epinerfin yang membantu respon biologis yang disebabkan oleh aktivitas kerja otak yang sangat berlebihan .

b. Faktor Lingkungan

Pengaruh lingkungan juga bisa menyebabkan stress. Semakin tinggi posisi dan peranan sosial seseorang, semakin besar beban dan tuntutan yang harus ditanggungnya. Sebagai contoh, seorang mahasiswa, semakin tinggi jenjang pendidikannya, semakin besar pula tugas dan tanggung jawab yang harus dihadapinya, yang dapat memicu stres akademik.

2.3.4 Respon terhadap *Academic Stress*

Olejniak dan Holschuh (2007) dalam Rahmawati (2017) Respon terhadap *academic stress* ada 3 diantaranya :

a. Perilaku

Perilaku yang muncul pada ketika ada menghadapi *academic stress* dengan cara seperti menghindari interaksi sosial, tidur yang berlebihan, menangis tanpa sebab yang jelas, dan bahkan bisa mengonsumsi obat-obatan terlarang atau minuman beralkohol.

b. Pemikiran

Perasaan cemas, ketakutan akan masa depan, kurangnya keyakinan diri, serta kesulitan dalam memusatkan perhatian ketika menghadapi hambatan.

c. Reaksi tubuh

Reaksi yang terjadi pada umumnya seperti, sering merasa lesu, nyeri kepala dan telapak tangan berkeringat.

Berdasarkan penjelasan di atas, perilaku, pikiran, dan respons tubuh adalah respons yang timbul akibat tekanan dari *academic stress*.

2.3.5 Academic Stress Pembelajaran pada PSPD angkatan 2020 FK UIN Malang

Kegiatan belajar inti pada Pendidikan Dokter angkatan 2020 FK UIN Malang menggunakan sistem blok dimana setiap blok terdiri dari 5 minggu dengan beban pembelajaran yang berbeda pada setiap blok. Pembelajaran di FK UIN Malang terbagi menjadi yaitu mata kuliah blok, *Clinical Skills Learning* (CSL), mata kuliah non blok, skripsi, Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM), dan elektif.

1. Mata Kuliah Blok

Mata kuliah blok adalah mata kuliah yang diadakan dengan waktu yang telah ditetapkan mencapai tujuan pembelajaran. Koordinator blok ditunjuk sebagai pemimpin yang mengarahkan selama blok berlangsung yang telah ditunjuk dosen. Tugas dari koordinator blok sebagai memberikan kuliah kontrak blok, menetapkan jadwal pembelajaran dalam blok, memberitahukan mahasiswa apabila terjadi perubahan jadwal, menyelenggarakan ujian akhir blok dan

bertanggung jawab atas nilai akhir blok. Kegiatan dalam mata kuliah blok diantaranya tutorial *Problem Based Learning* (PBL), pleno, *Team Based Learning* (TBL), kuliah penunjang blok, tugas terstruktur dan praktikum.

a) Tutorial

Kegiatan pembelajaran yang dilakukan dengan membentuk diskusi kelompok melalui pemahaman skenario. Kegiatan ini dilakuakn dengan metode tujuh Langkah (*seven jumps*) diantaranya:

- a. Membaca skenario dan mengklarifikasi kata yang tidak dimengerti.
- b. Menentukan masalah yang harus diselesaikan.
- c. Melakukan sesi brainstorming dan menyusun pernyataan semenstara tentang masalah.
- d. Mengembangkan hipotesis melalui peta masalah.
- e. Menetapkan tujuan pembelajaran.
- f. Mendapatkan informasi baru melalui belajar mandiri.
- g. Menyusun peta konsep dan membahas informasi yang telah diperoleh.

Tutorial dilakukan melalui dua kali diskusi kelompok, pada hari dan tempat yang berbeda.

b) Pleno

Pleno ini bertujuan untuk membahas terkait dengan skenario tutorial melalui kelas besar. Pencapaian dari plano ini adalah untuk menyamakan isi dari setiap kelompok masing-masing.

c) *Team Based Learning*

Pembelajaran *Team Based Learning* (TBL) ialah pendekatan pembelajaran yang digunakan dalam kelas besar yang menggabungkan kelebihan pembelajaran interaktif dengan penggunaan kelompok-kelompok kecil (*small group*). TBL ini dimulai dari pengerjaan iRAT (*Individual Readiness Assurance Test*), tRAT (*Team Readiness Assurance Test*).

d) Kuliah Penunjang Blok

Kegiatan pembelajaran yang dipaparkan oleh dosen dengan setiap pertemuan (2x50 menit) pembelajaran. Metode yang dilakukan dalam kuliah ini diawali dengan pemaparan dari dosen setelah itu jika mahasiswa tidak memahami materi yang disampaikan boleh membuka sesi tanya jawab. Materi yang telah disampaikan oleh dosen berupa bentuk PPT boleh diminta untuk dipelajari lebih lanjut. Untuk pemantapan materi, mahasiswa bisa belajar melalui text book maupun buku ajar sesuai topik. Pada angkatan 2020 blok yang ditempu selama skripsi ada sembilan blok, dimulai dari semester enam sampai semester tujuh. Berikut ini adalah peta kurikulum tahap sarjana.



SEMESTER	MINGGU																SKS
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
I	1. Being Ulul Albab Medical Student (4 SKS)				2. Biomedical Science 1 (4 SKS)				3. Biomedical Science 2 (4 SKS)								20
	Clinical Skill Learning I (2 SKS), Bahasa Arab 1 (2 SKS); Pancasila (2 SKS); Kewarganegaraan (2 SKS). Mahad. Course PPBA 1																
II	4. Biomedical Science 3 (4 SKS)				5. Biomedical Science 4 (4 SKS)				6. Basic Mechanism of Diseases (5 SKS)								20
	Clinical Skill Learning II (3 SKS), Bahasa Arab 2 (2 SKS); Bahasa Indonesia (2 sks). Mahad. Course PPBA 2																
III	7. Basic diagnosis and therapy (4 SKS)				8. Hematoimmunology (5 SKS)				9. Endocrine, Metabolism and Nutrition (5 SKS)								22
	Clinical Skill Learning III (3 SKS), Bahasa Inggris (2 SKS); Studi Al-Quran dan Al-Hadis (2 sks); Inter Professional Education 1 (1 SKS)																
IV	10. Respiration (5 SKS)				11. Cardiovascular (4 SKS)				12. Digestive (5 SKS)								22
	Clinical Skill Learning IV (3 SKS), Sejarah Peradaban Islam (2 SKS); Research Metodology (3 sks). Course PPBI 1 (Medical English)																
V	13. Integument (5 SKS)				14. Urogenital (5 SKS)				15. Reproduction (5 SKS)								23
	Clinical Skill Learning V (3 SKS), Tibbun Nabawi (2 SKS); Exercise (2 SKS); Inter Professional Education 2 (1 SKS)																
VI	16. Neuropsikiatri (5 SKS)				17. Musculoskeletal and Forensic (5 SKS)				18. Special Senses (5 SKS)								24
	Clinical Skill Learning VI (3 SKS), Fiqh Kesehatan (2 SKS); KKM (2 SKS), skripsi 1 (2 sks). Course PPBI 2 (TOEFL)																
VII	19. Pediatric (4 SKS)				20. Public Health (5 SKS)				21. Hajj Medicine (4 SKS)								20
	Clinical Skill Learning VII (3 SKS), Inter Professional Education 3 (1 SKS), skripsi 2 (3 sks)																
TOTAL SKS																151	

Gambar 5.4 Peta Kurikulum Tahap Akademik (Angkatan 2020)

Gambar 2. 1 Peta Kurikulum

e) Tugas terstruktur

Mahasiswa akan diberi penugasan berupa *jurnal reading*, *critical appraisal*, *literature review* atau karya ilmiah lainnya untuk membaca ulang dan memahami. Setelah itu mahasiswa dibuatkan kelompok untuk melakukan presentasi tugas yang telah diberikan.

f) Praktikum

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan teori yang telah didapatkan selama perkuliahan. Mahasiswa akan melaksanakan praktikum di laboratorium yang diawali dengan pretest, penjelasan teori, praktikum lalu laporan praktikum dibawah bimbingan dosen.

2. *Clinical Skills Learning (CSL)*,

Kegiatan pembelajaran ini bertujuan untuk meningkatkan ketrampilan skill dengan cara melatih mahasiswa yang dipandu dengan

instruktur sesuai topik yang berlangsung. CSL meliputi 4 kegiatan diantaranya:

a. Kuliah pengantar

Instruktur menjelaskan terkait dengan teori topik skill yang disampaikan melalui video atau praktikan langsung.

b. Kegiatan terbimbing

Mahasiswa dibawah bimbingan instruktur wajib mempraktekkan satu-persatu yang sudah dibuatkan tim belajar berkelompok.

c. Kegiatan responsi

Penilaian yang dilakukan instruktur dengan skenario responsi yang disediakan. Mahasiswa mempraktekan satu-persatu skill sesuai dengan skenario.

d. Kegiatan mandiri

Kegiatan mandiri diluar bimbingan untuk meningkatkan skill yang telah diperoleh selama kuliah pengantar, kegiatan terbimbing dan kegiatan responsi.

3. Mata kuliah non blok

Mata Pelajaran non-Blok berlangsung secara sepanjang semester sesuai dengan mata pelajaran blok. Metode pembelajaran meliputi kuliah dan tugas yang diberikan kepada mahasiswa. Penilaian untuk mata kuliah nonblok ini didapatkan dari dari Ujian Tengah Semester (UTS) dan Ujian Akhir Semester (UAS).

4. Skripsi

Tugas akhir adalah salah satu mata kuliah yang harus ditempuh oleh mahasiswa sebagai persyaratan kelulusan. Tujuan dari skripsi sendiri sebagai salah satu cara untuk mempraktekan nalar ilmu yang didapatkan melalui bentuk tulisan dan juga di ujikan dalam bentuk lisan melalui sidang.

5. Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM)

Program studi pengabdian masyarakat yang harus diikuti oleh mahasiswa sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan. Tujuan dari program KKM untuk melatih dan mempraktekkan ilmu yang telah didapatkan di kampus kepada masyarakat, meningkatkan rasa empati ke masyarakat, menggali potensi msyarakat agar dapat dikembangkan dan membantu menyelesaikan masalah yang terjadi masyarakat. Untuk angkatan pendidikan dokter 2020 beban KKM ditempuh ketika semester 5 ketika waktu pengerjaan skripsi dimulai dengan beban SKS 2.

6. Elektif

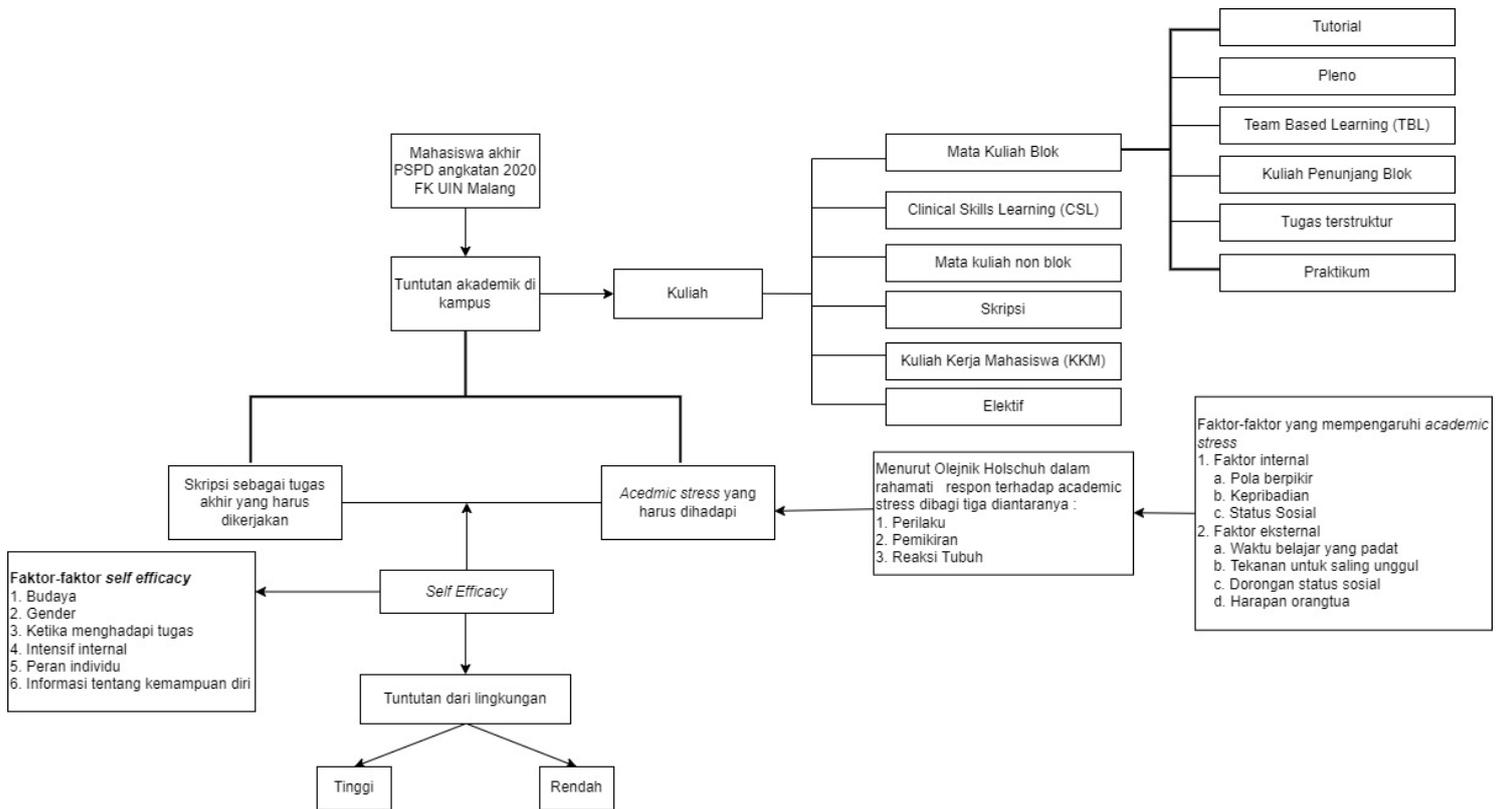
Salah satu kurikulum pendidikan dokter dilakukan pendekatan dengan SPICES, yaitu E memiliki singkatan elektif. Mahasiswa diberi wadah untuk mengembangkan potensi diri dan karir yang luas. Melalui elektif ini mahasiswa diharapkan memiliki gambaran dan wawasan terkait tentang dunia kerja sebagai calon dokter yang profesional. Pada angkatan PSPD 2020 Program Studi Pendidikan Dokter menyediakan 5 bidang elektif diantaranya Kedokteran Biomedik, Kedokteran Estetika, Kedokteran Komplementer (Bekam),

Manajemen Pelayanan Kesehatan, dan Enterpreneur (Digital Marketing). Blok elektif ini dilaksanakan sepanjang semester 6.

2.4 Hubungan *Self Efficacy* dengan *Academic Stress*

Untuk memperoleh gelar sarjana mahasiswa semester terakhir diharuskan untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Seringkali tugas akhir dianggap sebagai hambatan sehingga dapat menimbulkan stres. Stres yang terjadi pada mahasiswa terkait tugas akhir dalam konteks perkuliahan disebut sebagai *academic stress*. Pemicu *academic stress* yang dihadapi oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dapat berupa kesulitan dalam mencari sumber referensi, menentukan topik, banyaknya revisi yang perlu dilakukan, dan kesulitan dalam menjadwalkan pertemuan dengan dosen pembimbing. Setiap orang mempunyai cara tingkat kecemasan yang berbeda. *Academic stress* terjadi ketika mahasiswa merasa sangat tertekan dengan tuntutan yang dihadapi selama di bangku perkuliahan. Menurut (Namira, 2018). Mahasiswa merasa tidak nyaman dengan kondisi stres yang dapat mempengaruhi *self efficacy*. Jika *self efficacy* rendah, stres akan meningkat, sedangkan *self efficacy* yang tinggi akan membantu siswa mengatasi stres dan membangun kekuatan diri.

2.5 Kerangka Teori

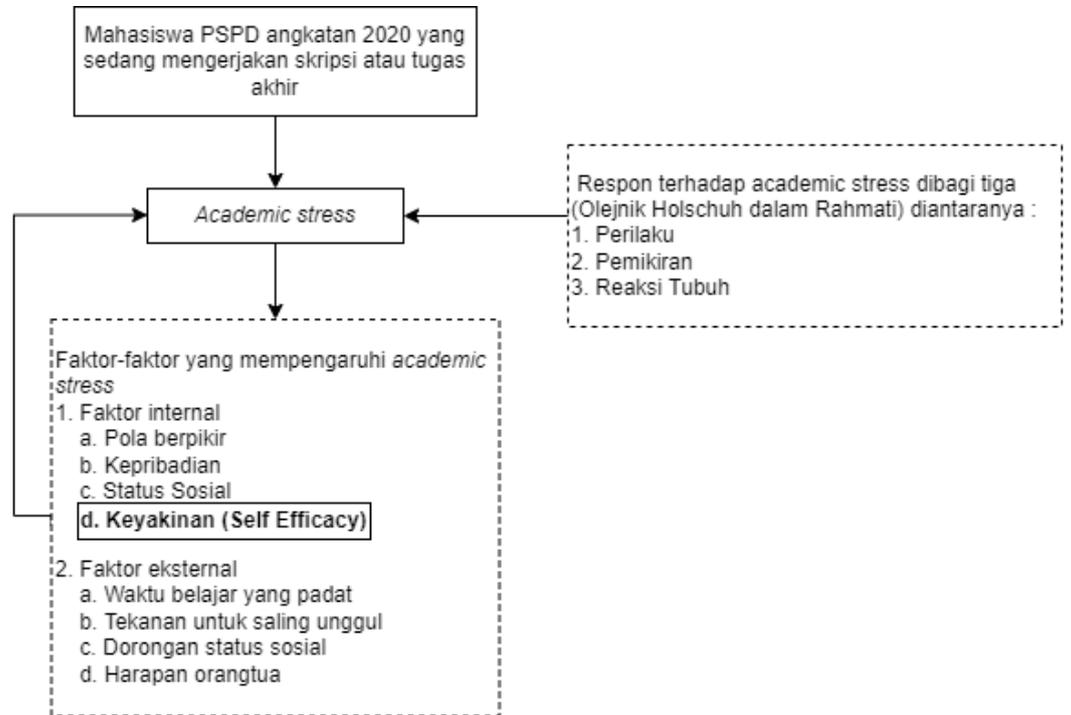


Gambar 2. 2 Kerangka Teori

BAB III

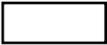
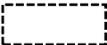
KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka Konsep



Gambar 3. 1 Kerangka Konsep

Keterangan

-  Diteliti
-  Tidak diteliti

Penjelasan Kerangka Konsep:

Dari gambar 3.1 diatas dapat diperoleh konsep untuk membuktikan terkait dengan hubungan antara *self efficacy* sebagai variable terikat dengan academic stress yang meupakan variable bebas. *Academic stress* dapat dipengaruhi oleh *self efficacy* atau keyakinan diri terhadap kemampuan yang dimiliki. Pada mahasiswa akhir selalu dihadapkan dengan skripsi atau tugas akhir, hal ini sering membuat mahasiswa mengalami penurunan *self efficacy* terhadap

kemampuannya. Oleh karena itu, peneliti akan meneliti *self efficacy* mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi atau tugas akhir untuk mengetahui pengaruh *academic stress*.

3.2 **Hipotesis Penelitian**

H0: Tidak terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan *academic stress* pada mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2020 UIN Malang.

H1: Terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan *academic stress* pada mahasiswa Pendidikan dokter angkatan 2020 UIN Malang.

3.3 **Variabel Penelitian**

3.3.1 **Variabel Bebas**

- *Self efficacy*

3.3.2 **Variabel Terikat**

- *Academic stress*

BAB IV

METODE PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan menerapkan metode kuantitatif. Menurut (Sugiyono, 2017) menjelaskan bahwa metode kuantitatif adalah metode untuk mengumpulkan data mulai dari sampel atau populasi yang akan diteliti menggunakan instrumen penelitian kuantitatif yang termasuk juga dengan penelitian korelasional. Desain korelasi bertujuan untuk menemukan keterkaitan antara satu atau lebih variabel, seperti variabel independen dan dependen.

4.2 Tempat dan Waktu Penelitian

4.2.1 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kampus 3 FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

4.2.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan pada bulan November sampai bulan Desember 2023.

4.3 Populasi Penelitian

Pada penelitian ini akan menggunakan mahasiswa PSPD UIN Malang angkatan 2020 selama perkuliahan pada tahun akademik 2022/2023 yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi.

4.4 Sampel Penelitian

4.4.1 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

- a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa PSPD UIN Malang angkatan 2020 yang sedang mengerjakan skripsi atau tugas akhir.

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa PSPD UIN Malang angkatan 2020 yang sedang cuti atau tidak mengerjakan skripsi atau tugas akhir.

4.5 Definisi Operasional

Tabel 4. 1 Definisi Operasional

Nama Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Cara Pengukuran	Hasil ukur	Skala Pengukuran
<i>Self efficacy</i>	Keyakinan mahasiswa PSPD angkatan 2020 yang sedang mengerjakan skripsi atau tugas akhir	Kuesioner Bandura, <i>General Self Efficacy Scale</i> (GSES)	Kuesioner	1. <i>Self Efficacy</i> rendah 2. <i>Self Efficacy</i> tinggi	Ordinal
<i>Academic stress</i>	<i>Academic stress</i> mahasiswa PSPD angkatan 2020 saat mengerjakan skripsi atau tugas akhir	Kuesioner <i>Perceived Stress Scale</i> PSS-10	Kuesioner	1. Academic stress tinggi 2. Academic stress cukup 3. Academic stress agak rendah 4. Academic stress rendah 5. Academic stress sangat rendah	Ordinal

4.6 Instrumen Penelitian

Instrumen pada penelitian ini menggunakan pengumpulan data. Data yang dikumpulkan berdasarkan pada variabel yang diteliti dengan membuat indikator yang akan diukur dan dijadikan pernyataan (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini, digunakan kuesioner dengan skala likert sebagai alat pengumpul data. Pada penelitian ini menggunakan data kuantitatif dengan korelasi *cross sectional* dengan sampel yang digunakan sebanyak sebanyak 45 mahasiswa angkatan 2020 FK UIN Malang yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini menggunakan kuesioner secara online yang akan disebarakan ke responden sesuai dengan kriteria inklusi. Kuesioner ini menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari penelitian yang berkaitan dengan *self efficacy* dan *academic stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Setiap variable yang diukur menggunakan skala likert dan hasil pengukuran dinilai melalui uji normalitas dengan *kolmogorov-smirnov* untuk setiap variabel *self efficacy* dengan *academic stress*. Analisis bivariat dilakukan untuk dua variabel, yaitu *self efficacy* dengan *academic stress*. Tujuannya adalah untuk mengetahui hubungan kedua variable.

Tabel 4.2 Kategori Penelitian

Kategori	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Ragu - Ragu (RR)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

a. Kuesioner *self efficacy*

Kuesioner peneself efficacy ini menggunakan skala likert. Alat untuk pengumpulan data menggunakan kuesioner GSE (*General Self Efficacy*) yang dibuat dan dikembangkan oleh Ralf Schwarzer dan Matthias Jerrusalem (1995). Kuesioner ini berisikan pertanyaan yang telah diadaptasi oleh Hairida (2017) yang mengandung 3 aspek diantaranya level, strength, dan generality. Kuesioner ini berisi 28 pertanyaan yang akan dijawab oleh responden. Kuesioner *self efficacy* ini bertujuan untuk untuk mengetahui keyakinan diri mahasiswa terhadap kemampuan yang dimiliki.

Ciri-ciri *self efficacy* sebagai berikut:

Tabel 4.3 Kategori Instrumen *Self Efficacy*

Aspek	Indikator	Item Instrumen	
		Favorable	Unfavorable
Level	Keyakinan pada kemampuan yang dimiliki :		
	a. Memahami topik skripsi b. Menyelesaikan skripsi dengan tuntas c. Mengerjakan skripsi sesuai dengan <i>deadline</i>	3 7 11 \	1 4, 8
	Keberminatan diri sendiri dalam :	6	2

	<ul style="list-style-type: none"> a. Memahami topik skripsi b. Menyelesaikan skripsi dengan tuntas c. Mengerjakan skripsi sesuai dengan <i>deadline</i> 	9	5 10, 12
Strenght	Kekuatan menghadapi hambatan saat : <ul style="list-style-type: none"> a. Memahami topik skripsi b. Menyelesaikan skripsi dengan tuntas c. Mengerjakan skripsi sesuai dengan <i>deadline</i> 	13, 14 21	17
	Keyakinan diri yang kuat terhadap potensi yang dimiliki dalam : <ul style="list-style-type: none"> a. Memahami topik skripsi b. Menyelesaikan skripsi dengan tuntas c. Mengerjakan skripsi sesuai dengan <i>deadline</i> 	16	19 22
	Optimis dalam : <ul style="list-style-type: none"> a. Memahami topik skripsi b. Menyelesaikan skripsi dengan tuntas c. Mengerjakan skripsi sesuai dengan <i>deadline</i> 	15 18 20	
Generality	Keyakinan pada kemampuan untuk menghadapi situasi tertentu dalam : <ul style="list-style-type: none"> a. Memahami topik skripsi b. Menyelesaikan skripsi dengan tuntas c. Mengerjakan skripsi sesuai dengan <i>deadline</i> 	23 25	27

	Keyakinan pada kemampuan diri sendiri ketika menghadapi situasi tertentu dalam : a. Memahami topik skripsi b. Menyelesaikan skripsi dengan tuntas c Mengerjakan skripsi sesuai dengan <i>deadline</i>		24
		26	
		28	
Total		16	12

b. Kuesioner *academic stress*

Kuesioner yang digunakan pada penelitian *academic stress* menggunakan *Student-Life Stres Inventory* (SSI) yang dikembangkan oleh Gadzella (1994) dari teori Sarafino dan Smith. Pada skala ini untuk mengetahui tingkatan stress yang diakibatkan oleh akademik pada mahasiswa. Skor yang dinilai adalah semakin tinggi nilai yang diperoleh semakin tinggi tingkat stres yang dihadapi, begitupun sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh semakin rendah tingkat stres dialami. Skala ini menggunakan alat ukur berjumlah 51 item yang terdiri dari tiga aspek diantaranya tekanan belajar, ekspektasi akademik dan persepsi diri akademik mahasiswa. Berikut ini adalah ciri-ciri *academic stress* diantaranya:

Tabel 4.3 Kategori Instrumen *Academic Stress*

Aspek	Indikator	Item Instrumen
Stresor Akademik	Frustasi	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
	Konflik	8, 9, 10
	Tekanan	11, 12, 13, 14
	Perubahan	15, 16, 17
Reaksi terhadap stresor akademik	Keinginan diri	18, 19, 20, 21, 22, 23
	Reaksi fisiologis	24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37
	Reaksi emosional	38, 39, 40, 41
	Reaksi perilaku	42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49
	Penilaian kognitif	50,51
Total		51

4.6.1 Analisis Instrumen

1. Uji Validitas

Uji Validitas merupakan suatu indikator yang menandakan kecocokan suatu perangkat instrumen yang dapat diukur dengan parameter (Sugiyono, 2017). Menurut Kurniawan dan Puspitaningtyas (2016) validitas adalah pengujian yang digunakan untuk mengetahui keabsahan/keakuratan/kesesuaian suatu pernyataan dalam mengukur variabel yang sedang diteliti. Untuk memeriksa validitas dari setiap item pada skala *self efficacy* dan *academic stress* digunakan bantuan perangkat SPSS. Ini disebabkan oleh fakta bahwa pertanyaan-pertanyaan yang terdapat pada kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini dapat dihitung dengan menggunakan korelasi antara nilai setiap pertanyaan dan nilai total keseluruhan pertanyaan.

a. Uji Validitas Self Efficacy

Pada variabel self efficacy (X) mempunyai 21 item pertanyaan yang nantinya akan memperoleh nilai signifikan 0.05 jika dilakukan uji coba. Jika nanti tidak mendapatkan nilai yang valid, maka item tersebut tidak digunakan atau dihapus.

b. Uji variable academic stress

Pada variabel academic stress (Y) mempunyai 51 item pertanyaan yang akan diujikan dan memperoleh nilai signifikan 0.05. Berdasarkan hasil dari analisis yang digunakan sebelumnya jika nanti tidak mendapatkan nilai yang valid, maka item tersebut tidak digunakan atau dihapus.

1. Uji rehabilitas

Pengujian yang digunakan untuk menunjukkan seberapa konsisten suatu instrumen pengukur relatif terhadap penggunaan berulang (Abdullah, 2015). Ini disebabkan oleh kenyataan skala *self efficacy* dan skala *academic stress* dihitung hanya dengan menggunakan data yang diperoleh dari alat ukur. Penghitungan keandalan dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS 25. Noor dalam (Dwicahya, 2022) membagi kategori rehabilitas sebagai berikut:

Tabel 4.4 Skala Interpretasi

Nilai	Interpretasi
0,80 – 1,00	Tinggi
0,60 – 0,80	Cukup
0,40 – 0,60	Agak rendah
0,20 – 0,40	Rendah
0,00 – 0,20	Sangat rendah

4.7 Prosedur Penelitian

4.7.1 Langkah-langkah penelitian

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan data primer dengan menggunakan kuesioner pada mahasiswa angkatan 2020 FK UIN Malang. Terdapat kuesioner yang harus diisi diantaranya:

1. General Self Efficacy (GSE) yang terdiri dari 28 pertanyaan. Pada setiap pertanyaan mewakili stressor yang bisa menyebabkan stress pada mahasiswa.
2. Student-Life Stres Inventory (SSI) yang terdiri 51 pertanyaan yang diisi oleh mahasiswa angkatan 2020 yang sedang mengerjakan skripsi.

4.7.2 Metode pengumpulan data

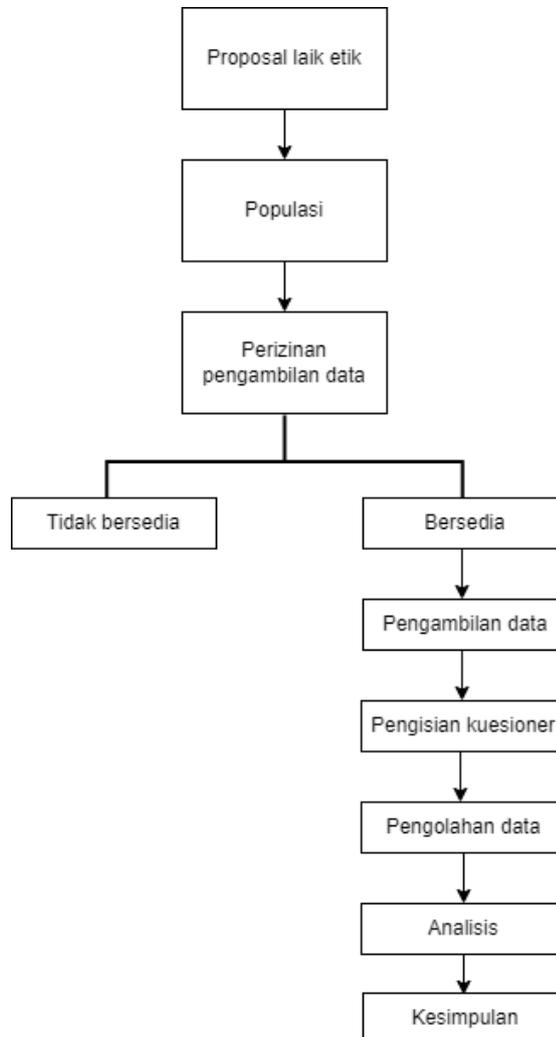
Pada penelitian ini menggunakan data kuantitatif dengan korelasi *cross sectional* dengan sampel yang digunakan sebanyak sebanyak 45 mahasiswa angkatan 2020 FK UIN Malang yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini menggunakan kuesioner secara online yang akan disebarakan ke responden yang sesuai dengan kriteria inklusi. Kuesioner ini menggunakan kuseioner yang diadaptasi dari penelitian yang berkiatan dengan *self efficacy* dan *academic stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Setiap variabel diukur menggunakan skala likert dan hasil pengukuran dinilai melalui uji normolitas dengan *kolmogorov-smirnov* untuk setiap variabel *self efficacy* dengan *academic stress*. Analisis bivariat dilakukan untuk dua variabel, yaitu *self efficacy* dengan

academic stress. Tujuannya adalah untuk mengetahui hubungan antara kedua variable.

4.7.3 Jenis Data

Pada penelitian ini data yang digunakan adalah data kuantitatif. Data yang dikumpulkan melalui pengisian kuesioner yang disebar. Data dari kuesioner *self efficacy* adalah data nominal sedangkan data *academic stress* merupakan data ordinal.

4.8 Alur Penelitian



Gambar 4.1 Alur Penelitian

4.9 Analisis Data

Analisis data ini peneliti menggunakan bantuan *aplikasi Statistics for product and service solution* version 23 (SPSS 26) for Windows. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan *academic stress* PSPD angkatan 2020 UIN malang yang sedang mengerjakan skripsi atau tugas akhir.

4.9.1 Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk menguraikan dan menggambarkan sifat-sifat setiap variabel (Azwar 2015). Dalam penelitian ini, analisis univariat melibatkan jenis kelamin, dan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Hasil analisis univariat ini akan menciptakan data distribusi frekuensi dan persentase untuk masing-masing variabel.

4.9.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan langkah yang dilakukan setelah analisis univariat dan fokus pada hubungan antar variabel yang diduga memiliki keterkaitan (Azwar 2015). Dalam penelitian ini, analisis bivariat akan dilakukan untuk mengevaluasi hubungan *self efficacy* dengan pada mahasiswa angkatan 2020 yang sedang mengerjakan skripsi. Metode *chi-square* akan digunakan sebagai alat analisis, dipilih karena terdapat jenis data nominal pada variabel strategi koping stres dalam penelitian ini. Nilai p yang telah ditetapkan untuk uji *chi-square* adalah sebesar 0,05. Oleh karena itu, apabila hasil analisis menunjukkan nilai p kurang dari 0,05, maka hipotesis nol (H_0) akan ditolak. Sebaliknya, jika nilai p lebih besar

dari 0,05, maka tidak dapat menolak hipotesis nol atau dapat menerima hipotesis alternatif (H1) (Maharani *et al.*, 2023). Dengan demikian, hasil analisis *chi-square* akan memberikan indikasi tentang signifikansi hubungan *self efficacy* dengan pada mahasiswa angkatan 2020 yang sedang mengerjakan skripsi.

BAB V

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dengan *academic stress* dalam menyusun skripsi pada mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2020 UIN Malang. Pada penelitian ini dilaksanakan pada bulan November sampai Desember, yang menggunakan 48 responden, akan tetapi 3 dari respon tidak masuk penelitian yang dikategorikan eksklusi. Data primer diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada mahasiswa pendidikan dokter yang sedang mengerjakan skripsi. Setelah pengumpulan data, analisis dilakukan dengan dua pendekatan, yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat akan difokuskan pada variabel *self efficacy* dan *academic stress*. Sementara itu, analisis bivariat bertujuan untuk mengevaluasi hubungan *self efficacy* dengan *academic stress* dalam menyusun skripsi. Proses analisis data dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang hubungan *self efficacy* dengan *academic stress* dalam menyusun skripsi pada mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2020 UIN Malang.

5.1 Analisis Univariat

a. Distribusi dan Frekuensi Jenis Kelamin

Tabel 5. 1 Karakteristik Responden Penelitian

Variabel	Frekuensi	
	N	Persentase(%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	18	40%
Perempuan	27	60%
Total	45	100%

Berdasarkan data pada tabel 5.1 dari 45 responden yang mengisi kuesioner hubungan *self efficacy* dengan *academic stress* dalam menyusun skripsi pada mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2020 UIN Malang kebanyakan dominan perempuan dengan total 27 (60%) daripada laki – laki 18 (40%).

b. Pencapaian Akademik

Tabel 5. 2 Profi Pencapaian Akademik dan Strategi Koping Stres

Variabel	Frekuensi	
	N	Persentase%
IPK		
A (Sangat baik)	3	6,7%
B (Baik)	27	60%
C (Cukup)	9	20%
D (Kurang)	6	13.3%
Total	45	100%

Dari data pada tabel 5.2 diatas terlihat bahwa dari 45 responden mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2020 yang memiliki IPK terbanyak dengan kategori B sebanyak 27 (60%).

c. **Data hasil kuesioner *self efficacy* dan *academic stress* pada mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2020 yang sedang mengerjakan skripsi**

Hasil yang didapatkan dari kuesioner *self efficacy* pada mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2020 dengan total pernyataan 21 yang diubah ke bentuk skala 0 -100 sebagai berikut:

Tabel 5.3 Analisis Deskriptif *Self Efficacy*

No.	Skor Data	Statistik
1.	Jumlah Sampel	45
2.	Skor Terendah	55
3.	Skor Tertinggi	92
4.	Rata-rata	37
5.	Standar Deviasi	7,80

Tabel 5. 4 Kategori Skor *Self Efficacy*

Interval Skor	Frekuensi	Presentase	Kategori	Level	Strenght	Generality
0 - 36	-	-	Sangat Rendah	49	71	10
37 - 51	-	-	Rendah	119	88	35
52 - 67	5	11,2%	Sedang	138	88	48
68 - 83	31	68,8%	Tinggi	153	58	57
84 - 100	9	20%	Sangat Tinggi	142	51	50
Total	45	100%		686	356	200

Berdasarkan tabel 5.4 terlihat bahwa skor *self efficacy* mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2020, sebagian besar hasil yang diperoleh adalah presentase tinggi dengan frekuensi 31 dari 45 responden. Dengan aspek *level self efficacy* didapatkan presentase terbanyak adalah kategori tinggi sebesar 153 poin, aspek *strength* terbanyak terbanyak adalah kategori rendah dan sedang sebanyak 88 poin. Sedangkan aspek *generality* didapatkan presentase terbanyak adalah kategori tinggi dengan jumlah 57 poin.

Hasil yang didapatkan dari kuesioner *academic stress* pada mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2020 dengan total pernyataan 51 yang diubah ke bentuk skala 0 -100 sebagai berikut:

Tabel 5. 5 Analisis Deksriptif *Academic Stress*

No.	Skor Data	Statistik
1.	Jumlah Sampel	45
2.	Skor Terendah	60
3.	Skor Tertinggi	98
4.	Rata – rata	86
5.	Standar Deviasi	7,80

Tabel 5. 6 Kategori Skor *Academic Stress*

Interval Skor	Frekuensi	Presentase	Kategori	Stresor	Reaksi
				Akademik	Stresor
0 – 20	-	-	Sangat Rendah	62	241
21 – 40	1	2,2	Rendah	202	125
41 – 60	21	46,7%	Sedang	400	95
61 – 80	19	42,1%	Tinggi	227	154
81 - 100	4	9%	Sangat Tinggi	165	62
Total	45	100%		1.056	677

Berdasarkan tabel 5.6 terlihat bahwa skor *academic stress* mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2002, sebagian besar hasil yang

diperoleh adalah presentase sedang dengan frekuensi 20 responden. Dengan aspek stressor akademik menepati kategori sedang. Sedangkan reaksi stressor menepati frekuensi rendah.

5.2 Analisis Bivariat

a. Hasil uji prasyarat analisis

Langkah berikutnya yang perlu dilakukan sebelum menguji hipotesis adalah melakukan uji persyaratan analisis. Uji normalitas dilakukan untuk menunjukkan bahwa data sampel berasal dari populasi yang memiliki distribusi normal, sehingga dapat digunakan dalam statistika parametrik (Johar, 2018). Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui distribusi skor variabel. Jika data terdistribusi secara normal, yaitu ketika nilai signifikansi (p) $> 0,05$. Jika (p) $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut tidak terdistribusi secara normal. Berikut ini disajikan hasil uji normalitas untuk variabel self efficacy dan stres akademik di bawah ini:

Tabel 5. 7 Hasil Uji Normalitas *Self Efficacy* dengan *Academic Stress*

Data	<i>Self Efficacy</i>	<i>Academic Stress</i>
α	0,05	0,05
Sig.	0,477	0,576
Kesimpulan	Sig $> \alpha$ Data tersebut menunjukkan hasil distribusi normal	

Berdasarkan tabel 5.7 hasil uji normalitas untuk hubungan linier antara *self efficacy* dan *academic stress* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,477 untuk *self efficacy* dan 0,576 untuk *academic stress*, dimana nilai tersebut lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa distribusi datanya dapat dianggap normal.

b. Uji Linearitas

Uji linieritas memiliki tujuan untuk menentukan apakah distribusi data penelitian bersifat linear atau tidak. Uji linieritas berfungsi untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan linear antara variabel bebas dan variabel terikat. Berikut adalah hasil dari uji linieritas.

Tabel 5. 8 Hasil Uji Linaeritas *Self Efficacy* dengan *Academic Stress*

Data	Deviation of Linearity	
	α	Sig.
<i>Self Efficacy</i> dengan <i>Academic Stress</i>	0,05	0,096

Berdasarkan tabel 5.8, hasil uji linearitas antara *self efficacy* dan *academic stress* menunjukkan nilai signifikansi (Sig.) pada deviation of linearity sebesar 0,096. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel *self efficacy* dan *academic stress* memiliki hubungan linear.

c. Hasil Uji Hipotesis

1. Uji Korelasi

Uji korelasi dilakukan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara *self efficacy* dan *academic stress* pada mahasiswa Pendidikan dokter angkatan 2020. Setelah memastikan bahwa data terdistribusi normal dan linear, langkah selanjutnya adalah melakukan uji korelasi. Hasil uji korelasi dapat memberikan pemahaman mengenai sejauh mana kedua variabel tersebut berkaitan, dan analisis lebih lanjut dapat dilakukan untuk

mengevaluasi kekuatan dan arah hubungan antara self efficacy dan stress akademik.

Tabel 5. 9 Hasil Uji Kolerasi *Self Efficacy* dengan *Academic Stress*

Data		Statistik
Person Correlation (Nilai Hitung)		-0,569
Sig. 2-tailed		0,000
A		0,05
Ketentuan		Jika hasil yang didapatkan Sig. < 0,05 maka didapatkan kesimpulan bahwa data yang diperoleh kolerasi
Kesimpulan		Terdapat hubungan antara <i>self efficacy</i> dengan <i>stress academic</i>

Dalam konteks korelasi, arahnya dapat bersifat positif atau negatif. Dalam penelitian ini, korelasi antara self efficacy dan stress akademik menunjukkan hasil negatif. Korelasi negatif mengindikasikan adanya hubungan yang berlawanan arah antara kedua variabel tersebut. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kemampuan *self efficacy*, semakin rendah tingkat *academic stress* yang dialami, dan sebaliknya semakin rendah tingkat self efficacy, semakin tinggi tingkat stress akademik yang mungkin dialami oleh mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2020 yang sedang mengerjakan skripsi. Uji hipotesis ini menyatakan adanya hubungan negatif yang signifikan karena signifikansi (Sig.) kurang dari 0,05, sehingga H0 ditolak dan H1 diterima.

2. Regresi

Analisis regresi linear tujuannya untuk memahami sejauh mana hubungan linier antara variabel self efficacy dan stress

akademik. Dengan menggunakan bantuan SPSS 25 didapatkan kesimpulan dari uji regresi linear bergantung pada adanya ketergantungan antara kedua variabel tersebut.

Tabel 5. 10 Hasil Uji Regresi

Statistik	Hasil
Nilai Constan (α)	264,957
Nilai Koefisien Regresi (b)	-1,608
Kesimpulan	Regresi bernilai negatif dan berlawanan arah

Pada table diatas didapatkan hasil nilai Constan 264,957 dan Nilai Koefisien Regresi -1,608. Koefisien regresi -1,608 menandakan hubungan yang berlawanan arah antara *self efficacy* dan *academic stress*, menunjukkan adanya hubungan linear negatif.

BAB VI

PEMBAHASAN

6.1 Tingkat *Self Efficacy* dan *Academic Stress* Mahasiswa Pendidikan

Dokter Angkatan 2020

a. IPK

Dari data yang telah didapatkan prestasi akademik perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan prestasi akademik laki-laki.

Penelitian yang dilakukan (Utami *et al.*, 2020) menyatakan bahwa *self efficacy* perempuan dalam menyelesaikan tugas-tugas belajar lebih baik daripada laki-laki, dan hal ini secara positif mendukung pencapaian prestasi dalam pendidikan. Terdapat beberapa faktor yang dapat menjelaskan perbedaan capaian prestasi akademik antara mahasiswa perempuan dan laki-laki. Beberapa faktor tersebut melibatkan familiaritas mahasiswa terhadap pelajaran, perubahan cita-cita, pandangan terhadap pelajaran yang dianggap khas gender tertentu, performa laki-laki dan perempuan, serta harapan dosen.

Dari penelitian yang telah dilakukan menunjukkan faktor-faktor yang memengaruhi prestasi akademik, termasuk aspek-aspek psikologis dan sosial seperti kepercayaan diri, pandangan terhadap pelajaran, dan interaksi dengan lingkungan belajar. Penelitian ini memberikan gambaran yang lebih kaya terkait peran faktor-faktor ini dalam membentuk pencapaian prestasi akademik mahasiswa perempuan dan laki-laki.

Dari hasil perolehan data yang dibagikan kepada mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2020, menghasilkan bahwa secara umum mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan memiliki nilai IPK lebih tinggi dibanding laki – laki.

Menurut Ramadhan *et.al* (2019) menyatakan bahwa perempuan lebih cenderung menggunakan perasaan dalam mengatasi masalah sementara lelaki lebih cenderung menggunakan logika. Setiap individu, independen dari jenis kelamin, memiliki cara unik dalam menanggapi dan mengatasi masalah, dan hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengalaman pribadi, pendidikan, dan lingkungan sosial.

Jadi perempuan lebih cenderung mengerjakan tugas-tugas akademik, secara lebih intens. Dibandingkan laki-laki yang suka menunda pekerjaan.

b. Jenis Kelamin

Dari hasil perolehan data skala yang dibagikan kepada mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2020, menghasilkan bahwa secara umum mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan memiliki *self efficacy* dari tingkat tinggi hingga rendah dan laki-laki memiliki *self efficacy* dari sedang hingga tinggi selama mengerjakan skripsi.

Penelitian yang di lakukan oleh Noviana dan Khoirunnisa (2020), bahwa *self efficacy* diri mahasiswa laki-laki lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan. Namun tidak perbedaan secara signifikan antara *self efficacy* siswa laki-laki dan perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa, meskipun ada kecenderungan yang diidentifikasi oleh penelitian

Rahmsari perbedaan tersebut mungkin tidak secara signifikan memengaruhi tingkat *self efficacy* dalam konteks penelitian yang sedang dilakukan.

Dari hasil perolehan data skala yang dibagikan kepada mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2020, terlihat bahwa siswa perempuan mengalami tingkat stres akademik dari tingkat sedang hingga tinggi. Sementara itu, siswa laki-laki mengalami stres akademik dari tingkat sedang hingga rendah. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa perempuan lebih banyak mengalami stres akademik selama pembelajaran dilakukan secara online/dalam jaringan.

Penelitian yang dilakukan Anggola & Ongori (2019) menyatakan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi daripada laki-laki. Faktor ini disebabkan oleh kecenderungan perempuan untuk menggunakan mekanisme koping yang berorientasi terhadap tugas, sementara laki-laki lebih cenderung menggunakan mekanisme koping yang berorientasi kepada ego. Penjelasan ini memberikan wawasan tambahan mengenai perbedaan respons terhadap stres antara mahasiswa perempuan dan laki-laki. Mekanisme koping yang berorientasi terhadap tugas mungkin mencakup strategi penyelesaian masalah dan fokus pada tugas, yang bisa menjadi respons alamiah terhadap tuntutan akademik. Di sisi lain, mekanisme koping yang berorientasi kepada ego mungkin melibatkan perlindungan diri dan pemeliharaan citra diri.

Jadi perempuan lebih cenderung merespons sesuatu, termasuk tugas-tugas akademik, secara lebih intens dan emosional. Kemungkinan merespon berlebihan, merasa khawatir, dan menjadi sensitif terhadap beban tugas mungkin menjadi karakteristik reaksi stres yang lebih umum di kalangan perempuan. Di sisi lain, laki-laki cenderung menghadapi stresor dengan cara yang lebih rasional atau menggunakan akal. Respons yang lebih rasional ini bisa mencakup pendekatan *problem solving* atau kemampuan untuk mengatasi situasi stres dengan lebih tenang. Dalam beberapa kasus, laki-laki juga dapat cenderung mengabaikan atau mengurangi dampak stresor dengan lebih mudah. Namun, respons terhadap stres dapat sangat bervariasi di antara individu dan tidak selalu dapat diatribusikan secara langsung kepada jenis kelamin. Faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, pengalaman pribadi, dan koping individual juga dapat memengaruhi bagaimana seseorang merespons dan mengatasi stres akademik.

Jadi kesimpulannya mayoritas perempuan memiliki *self efficacy* dari tingkat tinggi hingga rendah dapat dijelaskan bahwa perempuan cenderung lebih menggunakan perasaan dibandingkan dengan pendekatan rasional ketika menghadapi situasi yang dapat menimbulkan stres. Kurangnya *self efficacy* perempuan mungkin muncul karena mereka lebih mendasarkan penilaian mereka pada perasaan daripada pertimbangan rasional.

Pada umumnya, perempuan mungkin merespons secara emosional terhadap tekanan atau stresor, yang dapat mempengaruhi tingkat *self efficacy* mereka. Kurangnya keyakinan diri dapat muncul sebagai hasil

dari perasaan kurang yakin atau kurangnya percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik. Di sisi lain, laki-laki cenderung merespons secara rasional terhadap stresor, yang dapat memberikan dasar bagi keyakinan dan kepercayaan diri yang lebih tinggi. Mereka lebih cenderung menggunakan akal untuk mengatasi situasi stres dan mengambil langkah-langkah dengan mantap. Perbedaan ini harus dilakukan dengan hati-hati, karena respons terhadap stres dan tingkat *self efficacy* dapat sangat bervariasi di antara individu dan dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk pengalaman pribadi, dukungan sosial, dan coping individual.

c. Dukungan keluarga

Setelah menguji hipotesis pertama, ditemukan bahwa *self efficacy* dan dukungan keluarga secara bersamaan memiliki hubungan yang kuat dengan *academic stress* mahasiswa tingkat akhir saat menyusun skripsi mereka. Hasil analisis data menunjukkan hal ini: nilai $R = 0,647$, yang menunjukkan hubungan yang kuat antara ketiga variabel dalam penelitian ini, dan nilai $p=0,000$ ($p < 0,01$) menunjukkan bahwa ada hubungan antara variabel dependent (*academic stress* pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi) dan variabel independen (*self efficacy* dan dukungan keluarga). Hasil ini membenarkan hipotesis pertama bahwa ada hubungan antara *self efficacy* dan dukungan keluarga dengan *academic stress*.

Pada siswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, variabel keberhasilan diri berkontribusi sebesar 40,57% terhadap variabel stres akademik, sedangkan variabel dukungan keluarga berkontribusi sebesar 40,57%.

Ketika hipotesis ketiga diuji, hasilnya menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang lemah antara dukungan keluarga dan *academic stress* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi tingkat akhir. Hasilnya ditunjukkan dengan nilai $r = -0,280$ dan nilai Sig. (1-tailed), yang menunjukkan nilai $p = 0,010$ ($p < 0,05$). Hasil ini membenarkan hipotesis ketiga. Mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah saat menyusun skripsi mereka, jika mereka memiliki lebih banyak dukungan keluarga. Sebaliknya, jika mereka memiliki lebih sedikit dukungan keluarga, maka stres akademik yang mereka alami lebih besar.

Perhitungan, sumbangan efektif dukungan keluarga terhadap stres akademik siswa hanya sebesar 1,23%. Ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga tidak memiliki korelasi yang signifikan dengan *academic stress* mahasiswa di tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Hal ini mungkin karena keluarga responden tidak terlalu aktif mendukung siswa dan tidak dapat benar-benar memahami perasaan siswa.

Jadi, dukungan keluarga tidak cukup untuk meringankan *academic stress* siswa tingkat akhir. Karena sesama siswa mengalami kesenangan dan kesedihan saat menyusun skripsi, dukungan teman mungkin lebih berguna untuk meringankan *academic stress*. Jika siswa memiliki keyakinan dan pikiran positif bahwa mereka dapat menyelesaikan tugas, mereka akan yakin untuk menyelesaikannya tanpa keraguan. Sebaliknya, jika siswa tidak memiliki keyakinan pada diri mereka sendiri untuk menyelesaikan tugas, akan muncul pikiran yang tidak menyenangkan dan menyebabkan stres akademik terkait tugas yang dibebankan, yaitu skripsi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki tingkat keberhasilan diri yang tinggi mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah dibandingkan siswa yang memiliki tingkat keberhasilan diri yang rendah. Penemuan ini didukung oleh temuan penelitian sebelumnya oleh Noviana dan Khoirunnisa (2020), yang menemukan bahwa tingkat keberhasilan diri secara signifikan berkorelasi negatif dengan tingkat *academic stress* yang dirasakan mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, disimpulkan bahwa siswa yang memiliki tingkat kemandirian yang tinggi dan mendapatkan dukungan keluarga yang kuat akan terhindar dari *academic stress*, yang signifikan. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa siswa lebih yakin pada kemampuan mereka sendiri untuk menyusun skripsi dengan baik dan bahwa lingkungan keluarga mereka mendukung kegiatan akademik mereka. Selain itu, temuan penelitian ini menunjukkan hal yang sama. Mahasiswa tidak mengalami *academic stress*, yang tinggi jika mereka memiliki dukungan keluarga dan keberhasilan diri mereka sendiri.

Oleh karena itu, *self efficacy* dan dukungan keluarga sangat penting untuk membantu mahasiswa mengurangi stres akademik saat menyusun skripsi di rumah. Ini mendukung temuan penelitian sebelumnya oleh Noviana dan Khoirunnisa (2020), yang menemukan bahwa dukungan keluarga dan kemandirian berperan dalam menurunkan *academic stress* mahasiswa. Noviana dan Khoirunnisa (2020), menemukan bahwa keduanya berperan secara bersamaan sebesar 31% dalam menurunkan stres mahasiswa. Dengan kata lain, ketika siswa memiliki dukungan

keluarga yang baik dan kemandirian yang tinggi, mereka mengalami penurunan stres akademik.

6.2 Hubungan *Self Efficacy* dengan *Academic Stress* Pada mahasiswa Angkatan 2020 yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Berdasarkan hasil uji korelasi *Person Correlation* dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan negatif antara *self efficacy* dan *stress academic* pada mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2020 yang sedang mengerjakan skripsi. Nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,569$ dengan *p-value* sebesar 0,000 ($<0,05$) menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan *self efficacy*, semakin rendah tingkat *stress academic* mahasiswa.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Noviana dan Khoirunnisa (2020), yang menunjukkan adanya korelasi negatif antara *self efficacy* dan *academic stress*. Penelitian tersebut menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi cenderung mengalami tingkat *stress academic* yang rendah. Pada penelitian Siregar & Putri (2020) juga memberikan dukungan terhadap temuan tersebut dengan menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan *academic stress* pada mahasiswa. Koefisien korelasi sebesar -0,440 dari penelitian ini menggambarkan bahwa semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa, semakin rendah tingkat *stress academic* yang mereka alami.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat dinyatakan diterima. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara *self efficacy* dengan *academic stress* pada mahasiswa angkatan 2020 yang

sedang mengerjakan skripsi Dengan memiliki *self efficacy* yang baik, mahasiswa mampu melihat dan mengatasi masalah dengan sikap positif. Ketika dihadapkan pada situasi yang dapat menyebabkan *stress academic*, mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi cenderung lebih mampu untuk membangkitkan semangat, tidak mudah putus asa, dan memiliki usaha serta kemauan untuk memperbaiki diri demi masa depan. Penelitian ini menggarisbawahi bahwa individu dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi memiliki kehidupan yang lebih stabil, di mana mereka dapat beradaptasi dengan baik terhadap situasi yang sulit, termasuk untuk mengerjakan skripsi. Dengan demikian, peningkatan *self efficacy* pada mahasiswa dapat dianggap sebagai strategi penting dalam mengelola dan mengurangi *stress academic*, terutama dalam mengerjakan skripsi.

Kesimpulan ini dapat memberikan dasar bagi pengembangan intervensi atau program pendidikan yang lebih fokus pada pengembangan *self efficacy* mahasiswa untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan akademik mereka.

6.3 Kajian Integrasi Keislaman

Bandura (1997) menyatakan bahwa *self efficacy* atau efikasi diri adalah keyakinan pribadi seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatasi tugas tertentu dan memiliki dampak positif. Keyakinan itu berhubungan dengan kemampuan untuk menyelesaikan tugas, termasuk tugas kuliah atau maupun tugas di luar lingkungan kuliah, meskipun banyanya hambatan yang dihadapi. Stres akademik, menurut (Azizah *et al.*, 2016), merupakan suatu keadaan yang dialami oleh mahasiswa karena

ketidaksesuaian antara sumber daya aktual individu dan tuntutan lingkungan akademik. Hal ini menyebabkan mahasiswa mengalami peningkatan tingkat stres dan merasa terbebani oleh tuntutan akademik. Mahasiswa semester akhir memiliki tanggung jawab yang besar dalam menyelesaikan skripsi sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Pertama-tama, mereka perlu merumuskan topik skripsi yang relevan dan menarik. Setelah menetapkan topik, tahap penelitian dan pengumpulan data menjadi fokus berikutnya. Setelah proposal disetujui, mahasiswa perlu menyusun laporan skripsi dengan cermat dan memenuhi standar akademis yang ditetapkan. Proses penulisan ini memerlukan ketekunan, kejelasan ekspresi, dan keterampilan menyusun argumen. Selanjutnya, mahasiswa akan menjalani ujian skripsi di hadapan dosen penguji, yang menuntut pemahaman mendalam terhadap penelitian yang telah dilakukan. Keseluruhan proses ini mencerminkan dedikasi, kedisiplinan, dan kemampuan akademis mahasiswa sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana. Dalam islam sudah djelaskan agar kita bertanggungjawab atas apa yang kita lakukan, sebagaimana tercantum dalam QS. Al- Muddatstsir ayat 38:

كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ (٣٨)

Artinya: “*Setiap orang bertanggung jawab atas apa yang telah ia lakukan.*”

Maksud dari ayat diatas menjelaskan tentang tanggung jawab adalah seseorang berkewajiban menanggung segala sesuatu dan memikul konsekuensi dari perbuatannya. Tanggung jawab pada dasarnya hanya dimiliki oleh individu yang dapat memikul akibat dari tindakan mereka

sendiri. Seperti halnya skripsi, setiap mahasiswa akhir pastinya memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas akhir yang berupa skripsi. Tugas akhir tersebut harus diselesaikan dengan tepat waktu agar memperoleh gelar sarjana. Meskipun banyak sekali hambatan ketika mengerjakan skripsi, kita sebagai mahasiswa akhir dituntut agar bisa mengelola waktu dengan baik sehingga bisa menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu. Di dalam firman Allah di surah Al-Insyirah ayat 5-6:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦)

Artinya: “ *Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.* ”

Makna dari ayat diatas dapat diartikan sebagai dorongan untuk bersyukur dan bersungguh-sungguh dalam menjalani tahapan-tahapan skripsi setelah melewati masa-masa kesulitan. Ketika mahasiswa berhasil menyelesaikan atau melewati fase-fase sulit dalam penyusunan skripsi, ayat ini mengajak untuk bersyukur kepada Allah dan melanjutkan usaha dengan tekun. Ayat ini juga mengandung pesan untuk menjalankan ibadah seperti shalat dan berkorban sebagai wujud rasa syukur kepada Tuhan. Dengan kata lain, ayat ini memberikan panduan moral dan spiritual, mengingatkan untuk tidak hanya bersyukur ketika kesulitan berakhir, tetapi juga untuk menjalankan kewajiban keagamaan sebagai bentuk penghormatan kepada Allah. Dalam konteks skripsi, ayat ini dapat diartikan sebagai dorongan untuk menjalani proses penelitian dan penulisan skripsi dengan sungguh-

sungguh, bersyukur atas kemudahan yang diperoleh, dan tetap menjalankan ibadah dan kewajiban keagamaan sebagai bentuk kesyukuran.

عَنْ أَبِي ثَعْلَبَةَ الْحُشَنِيِّ جُرْثُومِ بْنِ نَاشِرِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ
قَالَ: «إِنَّ اللَّهَ فَرَضَ فَرَائِضَ فَلَا تُضَيِّعُوهَا، وَحَدَّ حُدُودًا فَلَا تَعْتَدُوهَا وَحَرَّمَ
«أَشْيَاءَ فَلَا تَنْتَهِكُوهَا، وَسَكَتَ عَنْ أَشْيَاءَ رَحْمَةً لَكُمْ غَيْرَ نِسْيَانٍ فَلَا تَبْحَثُوا عَنْهَا
حَدِيثٌ حَسَنٌ رَوَاهُ الدَّارِقُطْنِيُّ وَغَيْرُهُ

Hadits ini diriwayatkan oleh Abu Tsa'labah Al-Khusyanni Jurtsum bin Nasyir Radhiyallahu 'Anhu, dari Rasulullah Shallallahu 'Alaihi wa Sallam. Dalam hadits tersebut, Rasulullah menyampaikan pesan yang mencakup beberapa prinsip dasar dalam agama Islam. Salah satunya tentang kewajiban atau tanggungjawab. Rasulullah mengingatkan umatnya bahwa Allah Subhanahu wa Ta'ala telah mewajibkan beberapa kewajiban, dan umat Islam diingatkan untuk tidak menyia-nyiakan kewajiban tersebut. Ini menunjukkan pentingnya menjalankan kewajiban agama dengan sungguh-sungguh.

Jadi dari ayat al-quran dan hadist diatas dapat disimpulkan jika skripsi adalah suatu tanggungjawab kita sebagai mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana. Meskipun dalam penyusunan skripsi terdapat rintangan dan hambatan jika kita melibatkan Allah didalamnya pasti ada kemudahan diakhirnya.

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan berlawanan arah antara *self efficacy* dengan *academic stress* mahasiswa Pendidikan dokter angkatan 2020 yang sedang mengerjakan skripsi. Korelasi yang ditemukan sebesar $-0,569$, yang termasuk dalam kategori sedang. Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *self efficacy* mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki keyakinan diri yang lebih tinggi terhadap kemampuan mereka dalam mengatasi tugas-tugas akademik cenderung mengalami tingkat *academic stress* yang lebih rendah. Hubungan negatif ini menunjukkan bahwa adanya faktor-faktor yang mendukung peningkatan *self efficacy* dapat berpotensi mengurangi tingkat *academic stress* mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2020 yang sedang mengerjakan skripsi.

7.2 Saran

7.2.1 Saran Bagi Masyarakat Umum

Disarankan kepada masyarakat, khususnya mahasiswa yang tengah menyusun skripsi, untuk memperkuat *self efficacy* dalam menghadapi tugas akademik tersebut. Penting untuk memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan diri sendiri agar dapat mengurangi tingkat *academic stress* selama proses penyusunan skripsi. Masyarakat dapat mencapai hal ini dengan melibatkan

pengalaman positif, melihat contoh kesuksesan dari orang lain, memberikan motivasi diri, dan mencari dukungan sosial. Penguatan *self efficacy* ini diharapkan dapat membantu mahasiswa mengatasi tantangan dan menyelesaikan skripsi dengan lebih percaya diri dan efisien

7.2.2 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya perlu mendalami pengetahuan tentang faktor-faktor yang memengaruhi *academic stress*, dengan tujuan menambahkan variabel lain yang dapat berkontribusi pada penurunan tingkat *academic stress* mahasiswa. Hal ini dapat mencakup analisis lebih rinci terhadap faktor-faktor psikologis, lingkungan, dan sosial yang mungkin memainkan peran dalam mengurangi atau meningkatkan *academic stress*. Dengan menyertakan variabel tambahan, penelitian selanjutnya dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif dan mendalam mengenai kompleksitas faktor-faktor yang terlibat dalam pengalaman *academic stress* mahasiswa. Langkah ini dapat membantu mengidentifikasi strategi intervensi yang lebih efektif dan terarah untuk mengelola stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan.

7.2.3 Saran Bagi Institusi Tempat Penelitian

1. Bagi pihak program studi, disarankan untuk menyediakan layanan konseling dengan tujuan meningkatkan tingkat *self*

efficacy mahasiswa. Upaya yang dapat dilakukan mencakup memberikan motivasi dan dukungan. Dengan demikian, diharapkan mahasiswa dapat lebih efektif dalam menyelesaikan tugas, mengatasi kesulitan dan mengurangi tingkat *academic stress* selama proses pembelajaran.

2. Fasilitas konseling ini dapat menjadi sarana efektif untuk membantu mahasiswa dalam aspek psikologis dan akademis. Memberikan motivasi kepada mahasiswa dapat meningkatkan rasa percaya diri dan keyakinan terhadap kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas akademik. Selain itu, dukungan yang diberikan dapat berupa bimbingan, saran, dan pemahaman terhadap permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa, menciptakan lingkungan pembelajaran yang kondusif. Dengan adanya layanan konseling ini, diharapkan program studi dapat memberikan dukungan yang lebih holistik kepada mahasiswa, membantu mereka mengoptimalkan potensi akademik, dan mengatasi tantangan pembelajaran dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah C, Parris J, Lie R, Guzdar A, Tour E. *Critical Analysis of Primary Literature in a Master's-Level Class: Effects on Self-Efficacy and Science-Process Skills*. *CBE Life Sci Educ.* 2015;14(3):ar34. <https://doi:10.1187/cbe.14-10-0180>
- Adicondro, N., & Purnamasari, A. (2011). *Efikasi diri, dukungan sosial keluarga dan self regulated learning pada siswa kelas VIII* (Vol. 8). Universitas Ahmad Dahlan.
- Ahmad, Masduki. 2021. "Academic Stress: How Extrinsic Motivation and SelfEfficacy Affect." Universitas Negeri Jakarta
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Ananda, S., & Apsari, N. (2020). Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(2), 248–256. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i2.29050>
- Angola, J. E., & Ongori, H. (2019). *An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana*. *Educational Research and Review*. Vol. 4 (2), pp. 063 – 070
- Augusti, G., Lisiswanti, R., Saputra, O. (2015). *Differences in Stress Level Between First Year and Last Year Medical Students in Medical Faculty of Lampung University*. *J Majority* |, 4(4), 50–56.
- Azizah, L.M., Zainuri, I. and Akbar, A. (2016) *Buku ajar keperawatan jiwa: teori dan aplikasi praktik klinik*. Yogyakarta: Indomedia Pustaka.
- Azwar. S. (2015) *Reliabilitas dan Validitas*. Edisi 4. Yogyakarta : Pustaka Belajar
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: the exercise of control*. New York: W.H Freeman and Company.
- Barseli, M. & Ifdil. (2017). *Konsep Stres Akademik Siswa*. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). *Examining perceptions of academic stress and its sources among university students* : The Perception of Academic Stress Scale. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Chlrasinta DK. (2015). *Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta (Relationship between Emotional Intelligence and Academic Students of the Faculty of Psychology Muhammadiyah University of Surakarta)*.
- Donsu, Jenita DT. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press

- Dwicahya, M. (2022). *Hubungan Self-Efficacy Dan Self-Esteem Terhadap Hasil Belajar Biologi Peserta Didik Pada Sman 4 Kota Tangerang Selatan*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Efendi, D., Sandayanti, V., & Hutasuhut, A. (2020). *Hubungan Efikasi Diri Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati*. ANFUSINA: Journal of Psychology, 3(1), 21–32. <https://doi.org/10.24042/ajp.v3i1.6046>
- FKIK UIN Malang. (2021). *Pedoman Akademik Tahap Sarjana Kedokteran*. PSPD UIN Malang.
- Fahriza, I., Rayaginansih, S. F., & Agustina, E. R. (2020). *Coping Strategies to Increase Adolescent Emotional Intelligence in the Pandemic Covid-19*. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.41280>
- Fariyah, Faridatul. 2014. *Pengaruh Self Efficacy Terhadap Stres Mahasiswa Angkatan*
- Farazilla, Fatiha. 2021. “*Pengaruh Peran Orang Tua dan Self Efficacy Terhadap Hasil Belajar IPA Secara Daring Pada Siswa Kelas V di MI MA'ARIF Polorejo Tahun Pelajaran 2020/2021*”. Skripsi pada IAIN Ponorogo. Ponorogo.
- Fink, G. (2016). *Stress, definitions, mechanisms, and effects outlined: Lessons from anxiety* (pp. 3–11). Elsevier Academic Press.
- Fitriani, Abas Rudin. 2020. *Faktor-Faktor Penyebab Rendahnya Efikasi Diri Siswa*. *Jurnal Bening* Volume 4 Nomor 2
- Gadzella, B. M. (1994). *Student-Life Stress Inventory: Identification of and Reactions to Stressors*. *Psychologist Report*, 74(2), 395–402. <https://doi.org/10.2466%2Fpr0.1994.74.2.395>
- Giyarto. (2018). *Stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dalam mengerjakan skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta
- Hairida. (2017). *Pengembangan Instrumen Untuk Mengukur Self Efficacy Siswa Dalam Pembelajaran Kimia*. *Edusains*, 9(1), 53–59. <https://doi.org/10.15408/es.v9i1.4000>
- Hartono, D. (2016). *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Psikologi*. Pusdik SDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Imaniar, Raden Roro Lidia & R. Andi Sularso. 2016. *Pengaruh Burnout Terhadap Kecerdasan Emosional, Self-Efficacy, dan Kinerja Dokter Muda di Rumah Sakit dr. Soebandi Jember*. *Jurnal MAKSIPRENEUR*, Vol. 5, No. 1
- Johar, R., Junita, E., & Saminan, S. (2018). *Students' Mathematical Communication Ability and Self-Efficacy using Team Quiz Learning Model*. *International Journal on Emerging Mathematics Education*, 2(2), 203-214.

- Kaur, Harpreet. 2019. "Strategies for Coping with Academic Stress, Stress Management." *International Journal of Research & Review*
- Kurniawan, A. W. dan Puspitaningtyas, Z. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pandiva Buku
- 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*
- Marini, C. K., & Hamidah, S. (2014). *Pengaruh self-efficacy, lingkungan keluarga, dan lingkungan sekolah terhadap minat berwirausaha siswa SMK jasa boga*. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 4(2), 195–207. <https://doi.org/10.21831/jpv.v4i2.2545>
- Malkoc, A., & Mutlu, A. K. (2018). *Academic self-efficacy and academic procrastination: Exploring the mediating role of academic motivation in turkish university students*. *Universal Journal of Educational Research*, 6(10), 2087–2093. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.061005>
- Mosheva, M., Hertz-Palmor, N., Dorman Ilan, S., Matalon, N., Pessach, I. M., Afek, A., Ziv, A., Kreiss, Y., Gross, R., & Gothelf, D. (2020). *Anxiety, Pandemic- Related Stress And Resilience Among Physicians During The COVID- 19 Pandemic Mariela*. *Journal Depression and Anxiety*, 37(10), 965–971. <https://doi.org/10.1002/da.23085>
- Mufadhal, Barseli, Ahmad, ET AL. 2018. *Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar*, 40–47.
- Munir, T., Shafiq, S., Ahmad, Z., & Khan, S. (2015). *Impact of loneliness and academic stress on psychological well being among college students*. *Academic Research International*, 6(2), 343–355. [http://www.savap.org.pk/journals/ARInt./Vol.6\(2\)/2015\(6.2-34\).pdf](http://www.savap.org.pk/journals/ARInt./Vol.6(2)/2015(6.2-34).pdf)
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2017). *Hubungan antara Motivasi Berprestasi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*. *Jurnal Empati*, 5(2), 296–302.
- Musradinur. 2016. "Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi." *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*
- Namira, R. (2018). *Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Stres Akademik Pada Remaja Sma Di Yogyakarta*.
- Noviana, E., & Khoirunnisa, R. N. (2020). *Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Menjalani Perkuliahan Hybrid Saat Pandemi Covid-19*. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 199–208.

- Nurdiawati, E., & Atiatunnisa, N. (2018). *Hubungan Stres Kerja Fisiologis, Stres Kerja Psikologis dan Stres Kerja Perilaku Dengan Kinerja Karyawan*. *Faletehan Health Journal*, 5(3), 117-122.
- Olejnik, S.N & Holsbuh, J.P (2007). *College rules second edition how to study, survive and success*. New york: Ten speed press.
- Papalia, D., & Feldman, R. D. (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia* (Masykur & Rahmawati (eds.); 12th ed.). Salemba Humanika.
- Pitt, A., Oprescu, F., Tapia, G., & Gray, M. (2018). *An exploratory study of students' weekly stress levels and sources of stress during the semester*. *Journal Active Learning in Higher Education*, 19(1), 61–75. <https://doi.org/10.1177/1469787417731194>
- Puspitasari, W. (2013). *Hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prestasi akademik mahasiswa yang bekerja*. *Empati*, 2(1).
- Purnama, R. (2017). *Penyelesaian Stress Melalui coping spiritual*. *Jurnal AlAdYani*, XII(1), 70–83. doi.org/https://doi.org/10.24042/
- Rahmawati, W. K. (2017). *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa*. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 2(1), 15–21. Retrieved from <https://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI/article/view/1636>
- Ramadhan, A., Sukohar, A., & Saftarina, F. (2019). *Perbedaan Derajat Kecemasan Antara Mahasiswa Tahap Akademik Tingkat Awal dengan Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. *Medula*, 9(1), 78–82.
- Rosyad, Yafi Sabila. 2019. “Tingkat Stres Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta Dalam Mengerjakan Skripsi Tahun Akademik 2018/2019.” *Cahaya Pendidikan*
- Robbins, S.P dan Judge, T.A., 2014, *Perilaku Organisasi (alih bahasa Drs. Benjamin Molan)*, Edisi Bahasa Indonesia.
- Safaria, T & Saputra, NE 2015, *Manajemen emosi*, Ed. Revisi, Jakarta : Bumi Aksara
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). *Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa*. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43-52. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Setiawati, Rina. (2015). *Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Perilaku Agresi pada Remaja*. *Naskah Publikasi*. Surakarta; Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Shofiah, Vivik dan Raudatussalamah. 2014. *Self- Efficacy Dan Self- Regulation Sebagai Unsur Penting Dalam Pendidikan Karakter*. Riau: Jurnal Penelitian sosial keagamaan. Vol.17, No.2

- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). *Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa*. *Consilium : Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91. Diambil dari <https://doi.org/10.37064/consiliu.v6i2.6386>
- Sudarya, I.W., Bagia, I.W., Suwendra, I.W. (2014). *Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Stres Pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Undiksha Angkatan 2009*. *Jurnal Bisma Universitas Pendidikan Ganesha*. Vol.2 (1-10)
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Surya, M (2014). *Psikologi Guru: Konsep dan Aplikasi*. Bandung: Alfabeta.
- Utami, Sri, Anna Rufaidah, and Afiatin Nisa. 2020. "Kontribusi Self-Efficacy Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 Periode April-Mei 2020."
- Vivik Shofiah dan Raudatussalamah. 2014. *Self-Efficacy Dan Self-Regulation Sebagai Unsur Penting Dalam Pendidikan Karakter*. *Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*. Vol.17 No.2
- Yikealo, D., & Tareke, W. (2018). *Stress Coping Strategies among College Students : A Case in the College of Education , Eritrea Institute of Technology Abstract*.
- Zuama, S. N. (2014). *Kemampuan Mengelola Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi Angkatan 2009 Program Studi PG PAUD*. Palu. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php>

LAMPIRAN

1. Ethical Clearance KEPK UIN Malang

	<p>FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN Kampus 3 FKIK Gedung Ibnu Thufail Lantai 2 Jalan Locari, Tlekung Kota Batu E-mail: kepk.fkik@uin-malang.ac.id - Website : http://www.kepk.fkik.uin-malang.ac.id</p>
	<p>KETERANGAN KELAIKAN ETIK <i>(ETHICAL CLEARANCE)</i> No. 73/01/EC/KEPK-FKIK/01/2024</p>

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK) FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG TELAH MEMPELAJARI DENGAN SEKSAMA RANCANGAN PENELITIAN YANG DIUSULKAN :

Judul : Hubungan *Self Efficacy* Dengan *Academic Stress* Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Angkatan 2020 UIN Malang

Peneliti - Intan Safira

Unit / Lembaga : Prodi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Tempat Penelitian : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA PENELITIAN TERSEBUT TELAH MEMENUHI SYARAT ATAU LAIK ETIK.

Batu, 08 Januari 2024

Ketua



dr. Doby Indrawan, MMRS
NIP.19781001201701011113

Keterangan :

- Keterangan Laik Etik Ini berlaku 1 (satu) tahun sejak tanggal dikeluarkan.
- Pada akhir penelitian, laporan Pelaksanaan Penelitian harus diserahkan kepada KEPK-FKIK dalam bentuk *soft copy*.
- Apabila ada perubahan protokol dan/atau Perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan Kajian Etik Penelitian (Amandemen Protokol).

2. Skala Penelitian *Self Efficacy*

Indikator	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Ragu – Ragu (RR)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
Saya kurang yakin dalam mengerjakan skripsi tanpa bantuan orang lain					
Saya merasa yakin untuk menyelesaikan skripsi meskipun tema yang saya ambil sulit					
Saya kurang percaya diri mengerjakan skripsi dengan tema yang saya ambil					
Saya merasa terbebani dalam mengerjakan skripsi					
Saya yakin mampu sendiri mengerjakan skripsi dengan tema yang saya ambil					
Saya merasa kurang berminat dalam mengerjakan skripsi dengan tema yang saya ambil					
Saya senang mengerjakan skripsi meskipun banyak sumber yang harus saya pahami					
Saya tidak senang mengerjakan skripsi meskipun banyak sumber yang harus saya pahami					
Minat saya mengerjakan skripsi meningkat karena dosen pembimbing yang sangat membantu					
Sumber-sumber yang sangat banyak membuat saya kurang tertarik mengerjakan skripsi					
Saya menghindari mengerjakan skripsi karena tema yang saya ambil sulit					
Saya berusaha untuk konsultasi kembali ke dosen pembimbing					

jika mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi					
Saya berulang kali mempelajari tema skripsi meskipun waktu istirahat berkurang					
Saya optimis mengerjakan skripsi meskipun berkali-kali direvisi oleh dosen pembimbing					
Saya sangat yakin bisa mengerjakan skripsi dengan tepat karena berulang-ulang konsultasi.					
Saya berhenti mengerjakan skripsi jika sudah dua kali direvisi oleh dosen pembimbing					
Saya sangat tidak yakin memperoleh nilai yang baik dalam skripsi, karena penjelasan dosen pembimbing kurang saya pahami					
Saya yakin mampu menyelesaikan skripsi saya jika dibantu orang lain					
Saya sangat optimis berhasil menyelesaikan skripsi karena saya sering berkonsultasi dengan pembimbing					
Saya optimis berhasil mengerjakan skripsi karena telah mempersiapkan diri dengan sungguh-sungguh					
Saya sangat optimis menyelesaikan skripsi dengan baik, karena saya telah berkonsultasi dengan pembimbing					
Saya yakin mampu mengerjakan skripsi dengan baik, meskipun belum semua materi dari tema yang saya ambil dipahami					
Saya yakin mampu mengerjakan skripsi dengan baik meskipun jadwal kuliah padat karena saya sudah					

mengatur waktu sebaik mungkin					
Saya tidak yakin mengerjakan skripsi dengan nilai yang baik karena sebelumnya teman-teman yang kemampuannya sama dengan saya selalu gagal memperoleh nilai yang baik					
Saya tidak yakin mampu menyelesaikan skripsi tanpa bimbingan dosen					
Saya yakin bahwa saya mampu menyelesaikan skripsi dengan baik karena banyak sumber yang saya dapatkan					
Saya yakin mengerjakan skripsi dengan baik karena saya mengikuti langkah-langkah dalam pedoman skripsi					

3. Skala Penelitian *Academic Stress*

Indikator	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Ragu – Ragu (RR)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
Saya mengalami frustrasi ketika target skripsi yang saya buat terlambat.					
Saya seringkali mengalami kesulitan yang mempengaruhi target skripsi saya.					
Saya mengalami kekurangan sumber materi untuk skripsi saya.					
Saya mengalami kegagalan dalam mencapai target skripsi					
Saya merasa dikucilkan secara sosial.					
Saya mengalami frustrasi saat mengerjakan skripsi.					
Saya merasa mearsa ditolak kesempatan terlepas dari kualifikasi saya.					
Saya pernah terlibat konflik yang dihasilkan dari 2 atau bahkan lebih dengan penyelesaian yang diinginkan.					
Saya pernah terlibat konflik yang dihasilkan dari 2 atau bahkan lebih dengan penyelesaian yang tidak diinginkan.					
Saya pernah terlibat konflik yang dihasilkan dari 2 atau bakahn lebih dengan penyelesaian yang dimiliki tujuan alternatif dan positif.					
Saya merasa tertekan akibat dari persaingan antar teman kelas yang kompetitif.					
Saya merasa tertekan apabila tenggat waktu tugas yang diberikan dosen saling					

berdekatang dengan deadline yang ditentukan.					
Saya merasa tertekan Ketika melakukan kegiatan lebih dari satu dalam waktu bersamaan.					
Saya merasa tertekan dengan orang terdekat (keluarga/teman) menaruh harapan besar pada saya untuk IPK 4.00					
Saya mengalami perubahan yang tidak menyenangkan secara cepat					
Saya mengalami banyak perubahan dalam hidup yang terjadi secara bersamaan.					
Saya mengalami perubahan yang terjadi dalam hidup dan mengganggu tujuan hidup saya.					
Saya suka berkompetisi dan selalu ingin menang.					
Saya suka diperhatikan dan dicintai oleh semua orang.					
Saya sangat khawatir terhadap banyak hal.					
Saya memiliki kecenderungan untuk menunda-nunda mengerjakan skripsi					
Saya merasa harus menemukan solusi yang tepat ketika saya menghadapi masalah.					
Saya merasa khawatir dan cemas Ketika akan mengerjakan ujian akhir blok.					
Telapak tangan saya berkeringat ketika stres					
Saya tidak dapat berbicara dengan jelas (gagap) ketika stres					
Saya gugup/ mengigit kuku ketika sedang stress saat mengerjakan skripsi					
Saya gelisah (melakukan rapid movement) ketika sedang stress mengerjakan skripsi					
Saya merasa kelelahan ketika mengerjakan skripsi.					

Saya mengalami iritasi usus, magh, dll ketika sedang stress mengerjakan skripsi.					
Saya mengalami asma, spasma bronkus, hiperventilasi ketika sedang stress mengerjakan skripsi					
Saya mengalami sakit punggung, kram otot, menggertakan gigi ketika sedang stress mengerjakan skripsi.					
Saya mengalami gatal - gatal dikulit, alergi ketika sedang stress mengerjakan skripsi					
Saya mengalami sakit kepala: migrain, hipertensi, detak jantung cepat ketika sedang stress mengerjakan skripsi.					
Saya mengalami radang sendi, nyeri seluruh badan ketika sedang stress mengerjakan skripsi					
Saya mengalami penurunan berat badan (tidak bisa makan) ketika sedang stress mengerjakan skripsi.					
Saya mengalami kenaikan berat badan (makan banyak) ketika sedang stress mengerjakan skripsi.					
Saya merasa takut dan cemas dan khawatir ketika sedang mengerjakan skripsi.					
Saya mudah marah ketika sedang stress mengerjakan skripsi.					
Saya merasa bersalah ketika sedang stress mengerjakan skripsi.					
Saya merasa depresi ketika mengerjakan skripsi					
Saya menangis ketika stress mengerjakan skripsi					
Saya menyakiti orang lain secara verbal ataupun fisik ketika stress mengerjakan skripsi					

Saya menyakiti diri sendiri dengan menggunakan narkotika ketika sedang stress mengerjakan skripsi.					
Saya merokok secara berlebihan ketika sedang stress mengerjakan skripsi					
Saya mudah tersinggung dengan orang lain, baik dari perkataan maupun perilaku orang lain ketika stress mengerjakan skripsi					
Saya pernah berpikir untuk bunuh diri ketika stress mengerjakan skripsi					
Saya berusaha untuk melawan perasaan stress yang saya alami ketika mengerjakan skripsi					
Saya rentan menyendiri ketika stress mengerjakan skripsi					
Saya memikirkan dan menganalisis seberapa jauh stress yang saya rasakan					
Saya memikirkan dan menganalisis apakah strategi yang saya gunakan efektif untuk mengatasi stress ketika mnngkerjakan skripsi.					

3. Data Responden

NO.	Nama	NIM
1	Adhitya Yudha W	200701110045
2	Isna Rohmatul Umah	200701110022
3	Rifqi Aulia Nurazizah	200701110021
4	Risalah Al Izzah	200701110003
5	Vanda Rizky Rohmatulloh	200701110046
6	Syifaus Shodry	200701110007
7	Sarah Herawangsa	200701110002
8	Ratu Belqys Rosadeila Putri	200701110004
9	Allya Qotrunnada Firdausi	200701110038
10	Luqiyatun Nadlifah	200701110032
11	Irhazd andrew syahputra sudarko	200701110010
12	Tafakur Bagus Religious	200701110013
13	Aridin Gustaf	200701110008
14	Zulfa Kamalia	200701110006
15	Brillian Putra Syarifuddin	200701110048
16	Sulthan Ariq Zufar Putra Aguinaldo	200701110036
17	Shefia Arinta Fonshela	200701110027
18	Salma Fauziyah Nuraini Putri	200701110039
19	Dwiki Pramudika Abdul Azis	200701110009
20	Nuril Farid Abshori	200701110011
21	Balqis Faizah Azzahra	200701110047
22	Annisa Rachma Yuniar	200701110117
23	Siti Fadilla	200701110020
24	Maharani Oryza Sativa	200701110024
25	Sabila Rosyidah	200701110030
26	Umi Setyo Hari Cahyanti	200701110034
27	Ayuma Laila Fauza	200701110005
28	Masyithah salsabila	200701110028
29	Muhammad Habib Hidayatulloh	200701110026
30	Talitha Martizadina Hanifatya	200701110043
31	Dzakky Avecienna NF	200701110042
32	M. Fauzan Al Farizy	200701110016
33	Moh. Isa Dawud	200701110051
34	Kautsar Herlambang	200701110044
35	Kautsar citra nirmala	200701110012
36	Muhammad A'raaf Sirojan Kusuma	200701110018
37	Ahmad Taufiqurrohman Al Rosyid	200701110033
38	Rafli Dhafa Aditya	200701110023
39	Aulia Farras Tridarmawan	200701110052
40	Ainul Fardiah Sumatika	200701110031
41	Niertara Awliya Suroso	200701110019
42	chella sonia	200701110029
43	Mahira Charmi	200701110035
44	Nisrina S	200701110015
45	Rayhan Hikam	200701110001

4. Hasil SPSS

<i>Self Efficacy</i>	
Mean	76,6667
Standard Error	1,16385
Median	77
Mode	77
Standard Deviation	7,80734
Sample Variance	60,9545
Kurtosis	0,57649
Skewness	-0,508
Range	37
Minimum	55
Maximum	92
Sum	3450
Count	45

<i>Accademic Stress</i>	
Mean	2,53333
Standard Error	0,19228
Median	65
Mode	1
Standard Deviation	7,8
Sample Variance	1,66364
Kurtosis	-1,3086
Skewness	0,22227
Range	86
Minimum	60
Maximum	98
Sum	114
Count	45

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Self Efficacy	.095	45	.200*	.976	45	.477
Academic Stress	.097	45	.200*	.979	45	.576

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Correlations

		Self Efficacy	Academic Stress
Self Efficacy	Pearson Correlation	1	-.569
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	45	45
Academic Stress	Pearson Correlation	-.569	1

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	264.957	7.754		34.172	.000
	x1	-1.608	.099	-.927	-16.198	.000

a. Dependent Variable: Academic Stress

Correlations

		Self Efficacy	Academic Stress
Self Efficacy	Pearson Correlation	1	-.569
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	45	45
Academic Stress	Pearson Correlation	-.569	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	45	45

**HUBUNGAN SELF EFFICACY DENGAN ACADEMIC STRESS DALAM MENYUSUN SKRIPSI
PADA MAHASISWA PENDIDIKAN DOKTER ANGGKATAN 2020 UIN MALANG**

Pilihlah salah satu jawaban dari pernyataan-pernyataan di bawah ini yang sesuai dengan pendapatmu dengan memberi tanda ceklis(✓) pada salah satu kolom yang tersedia!
Keterangan:

- 1 : Sangat Tidak Setuju
- 2 : Tidak Setuju
- 3 : Ragu - ragu
- 4 : Setuju
- 5 : Sangat Setuju

...
Saya kurang yakin dalam mengerjakan skripsi tanpa bantuan orang lain *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

...
Saya merasa yakin untuk menyelesaikan skripsi meskipun tema yang saya ambil sulit *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

...
Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki untuk memperoleh nilai skripsi yang baik *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

...
Saya yakin mampu sendiri mengerjakan skripsi dengan tema yang saya ambil *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

...
Saya merasa terbebani dalam mengerjakan skripsi *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

...
Saya merasa kurang berminat dalam mengerjakan skripsi dengan tema yang saya ambil *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

...
Saya berusaha untuk konsultasi kembali ke dosen pembimbing jika mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

...
Minat saya mengerjakan skripsi meningkat karena dosen pembimbing yang sangat membantu

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

...
Saya berulang kali mempelajari tema skripsi meskipun waktu istirahat berkurang *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

...
Sumber-sumber yang sangat banyak membuat saya kurang tertarik mengerjakan skripsi *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

...
Saya optimis mengerjakan skripsi meskipun berkali-kali direvisi oleh dosen pembimbing *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

...
Saya menghindari mengerjakan skripsi karena tema yang saya ambil sulit

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

Saya sangat optimis menyelesaikan skripsi dengan baik, karena saya telah berkonsultasi dengan pembimbing

1 2 3 4 5

Saya yakin mampu mengerjakan skripsi dengan baik, meskipun belum semua materi dari tema yang saya ambil dipahami

1 2 3 4 5

Saya yakin mampu mengerjakan skripsi dengan baik meskipun jadwal kuliah padat karena saya sudah mengatur waktu sebaik mungkin

1 2 3 4 5

Saya senang mengerjakan skripsi meskipun banyak sumber yang harus saya pahami

1 2 3 4 5

Saya tidak senang mengerjakan skripsi meskipun banyak sumber yang harus saya pahami

1 2 3 4 5

Saya yakin mampu menyelesaikan skripsi saya jika dibantu orang lain

1 2 3 4 5

Saya sangat optimis berhasil menyelesaikan skripsi karena saya sering berkonsultasi dengan pembimbing

1 2 3 4 5

Saya optimis berhasil mengerjakan skripsi karena telah mempersiapkan diri dengan sungguh-sungguh

1 2 3 4 5

Saya berusaha untuk konsultasi kembali ke dosen pembimbing jika mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi

1 2 3 4 5

Saya berulang kali mempelajari tema skripsi meskipun waktu istirahat berkurang

1 2 3 4 5

Saya optimis mengerjakan skripsi meskipun berkali-kali direvisi oleh dosen pembimbing

1 2 3 4 5

Saya tidak yakin mengerjakan skripsi dengan nilai yang baik karena sebelumnya teman-teman yang kemampuannya sama dengan saya selalu gagal memperoleh nilai yang baik

1 2 3 4 5

Saya tidak yakin mampu menyelesaikan skripsi tanpa bimbingan dosen

1 2 3 4 5

Saya yakin bahwa saya mampu menyelesaikan skripsi dengan baik karena banyak sumber yang saya dapatkan

1 2 3 4 5

Bagian 3 dari 4

HUBUNGAN SELF EFFICACY DENGAN ACADEMIC STRESS DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA PENDIDIKAN DOKTER ANGGKATAN 2020 UIN MALANG

Pilihlah salah satu jawaban dari pernyataan-pernyataan di bawah ini yang sesuai dengan pendapatmu dengan memberi tanda ceklis (✓) pada salah satu kolom yang tersedia!

Keterangan:

- 1 : Sangat Tidak Setuju
- 2 : Tidak Setuju
- 3 : Ragu - ragu
- 4 : Setuju
- 5 : Sangat Setuju

Saya mengalami frustrasi ketika target skripsi yang saya buat terlambat *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

Saya seringkali mengalami kesulitan yang mempengaruhi target skripsi saya *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

Saya mengalami kekurangan sumber materi untuk skripsi saya *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

Saya mengalami kegagalan dalam mencapai target skripsi *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

Saya merasa dikucilkan secara sosial *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

Saya mengalami frustrasi saat mengerjakan skripsi *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

Saya merasa ditolak kesempatan terlepas dari kualifikasi saya *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

Saya pernah terlibat 2 konflik dengan penyelesaian yang diinginkan *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

Saya merasa tertekan akibat dari persaingan antar teman kelas yang kompetitif *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

Saya merasa tertekan apabila tenggat waktu tugas yang diberikan dosen saling berdekatan dengan deadline yang ditentukan *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

Saya tidak dapat berbicara dengan jelas (gagap) ketika stres *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

Saya gugup/ mengigit kuku ketika sedang stress saat mengerjakan skripsi *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

Saya gelisah (melakukan rapid movement) ketika sedang stress mengerjakan skripsi *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

Saya merasa kelelahan ketika mengerjakan skripsi. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

Saya mengalami iritasi usus, magh, dll ketika sedang stress mengerjakan skripsi *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

Saya mengalami asma, spasma bronkus, hiperventilasi ketika sedang stress mengerjakan skripsi *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

Saya mengalami sakit punggung, kram otot, mengertakan gigi ketika sedang stress mengerjakan skripsi *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

Saya mengalami gatal-gatal dikulit, alergi ketika sedang stress mengerjakan skripsi *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

Saya merasa tertekan ketika melakukan kegiatan lebih dari satu dalam waktu bersamaan *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

Saya merasa tertekan dengan orang terdekat (keluarga/teman) menaruh harapan besar pada saya untuk IPK 4.00 *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

Saya mengalami perubahan yang tidak menyenangkan secara cepat *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

Saya mengalami banyak perubahan dalam hidup yang terjadi secara bersamaan *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

Saya mengalami sakit kepala: migrain, hipertensi, detak jantung cepat ketika sedang stress mengerjakan skripsi *

1 2 3 4 5

Saya mengalami radang sendi, nyeri seluruh badan ketika sedang stress mengerjakan skripsi *

1 2 3 4 5

...

Saya mengalami penurunan berat badan (tidak bisa makan) ketika sedang stress mengerjakan skripsi *

1 2 3 4 5

Saya mengalami kenaikan berat badan (makan banyak) ketika sedang stress mengerjakan skripsi *

1 2 3 4 5

Saya mengalami perubahan yang terjadi dalam hidup dan mengganggu tujuan hidup saya *

1 2 3 4 5

Saya suka berkompetisi dan selalu ingin menang *

1 2 3 4 5

Saya suka diperhatikan dan dicintai oleh semua orang *

1 2 3 4 5

Saya sangat khawatir terhadap banyak hal *

1 2 3 4 5

Saya memiliki kecenderungan untuk menunda-nunda mengerjakan skripsi *

1 2 3 4 5

Saya merasa harus menemukan solusi yang tepat ketika saya menghadapi masalah. *

1 2 3 4 5

Saya merasa khawatir dan cemas ketika akan mengerjakan ujian akhir blok *

1 2 3 4 5

Telapak tangan saya berkeringat ketika stres *

1 2 3 4 5

Saya merasa takut dan cemas dan khawatir ketika sedang mengerjakan skripsi *

1 2 3 4 5

Saya mudah marah ketika sedang stress mengerjakan skripsi *

1 2 3 4 5

...

Saya merasa bersalah ketika sedang stress mengerjakan skripsi *

1 2 3 4 5

Saya merasa depresi ketika mengerjakan skripsi *

1 2 3 4 5

Saya menangis ketika stress mengerjakan skripsi *

1 2 3 4 5

Saya menyakiti orang lain secara verbal ataupun fisik ketika stress mengerjakan skripsi *

1 2 3 4 5

Saya menyakiti diri sendiri dengan menggunakan narkoba ketika sedang stress mengerjakan skripsi *

1 2 3 4 5

...

Saya merokok secara berlebihan ketika sedang stress mengerjakan skripsi *

1 2 3 4 5

Saya menangis ketika stress mengerjakan skripsi *

1 2 3 4 5

Saya menyakiti orang lain secara verbal ataupun fisik ketika stress mengerjakan skripsi *

1 2 3 4 5

Saya menyakiti diri sendiri dengan menggunakan narkoba ketika sedang stress mengerjakan skripsi *

1 2 3 4 5

...

Saya merokok secara berlebihan ketika sedang stress mengerjakan skripsi *

1 2 3 4 5

Saya mudah tersinggung dengan orang lain, baik dari perkataan maupun perilaku orang lain ketika stress mengerjakan skripsi *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

Saya pernah berpikir untuk bunuh diri ketika stress mengerjakan skripsi *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

:::

Saya berusaha untuk melawan perasaan stress yang saya alami ketika mengerjakan skripsi *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

Saya rentan menyendiri ketika stress mengerjakan skripsi *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

Saya memikirkan dan menganalisis seberapa jauh stress yang saya rasakan *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

Saya memikirkan dan menganalisis apakah strategi yang saya gunakan efektif untuk mengatasi stress ketika mengerjakan skripsi. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				