

HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA YANG MENYUSUN TUGAS AKHIR

Arlina Dhian Sulistyowati^{1*}, Fatimah Zahra², Retno Yuli Hastuti³, Nur Wulan Agustina⁴

^{1,2,3,4}Prodi Ilmu Keperawatan

Fakultas Kesehatan Dan Teknologi, Universitas Muhammadiyah Klaten

Email: arlinadhian@gmail.com *

Abstract

Students have a final project as a graduation assignment from college. In preparing the final project, students generally experience difficulties including determining the title, finding references, difficulty collecting data, obstructed guidance schedules, many revisions, lack of rest and difficulty concentrating. This can trigger negative feelings that make students prejudice negatively so that the loss of self-confidence called self-efficacy triggers stress. Students must be able to manage their self-efficacy to help them deal with a variety of situations. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and stress levels in students who prepare final assignments. This type of research is quantitative correlation with a cross-sectional approach. The population of this study was students who compiled the final project at Universitas Muhammadiyah Klaten with stratified random sampling technique. The instruments used were DASS and Self-efficacy Questionnaire. The results showed that out of 146 respondents most of the respondents were at a moderate level of self-efficacy with stress levels mostly in the mild range. Spearman rank test analysis results significant value (p) value 0.000 ($\alpha=0.05$). The results of this study indicate a significant relationship and the correlation level of this study is in the strong category with the direction of the correlation. The correlation level of this study is in the strong category with a positive relationship direction.

Keyword: final assignment, self-efficacy, stress, students

Abstrak

Mahasiswa memiliki tugas akhir sebagai tugas kelulusan dari perguruan tinggi. Dalam penyusunan tugas akhir mahasiswa umumnya mengalami kesulitan diantaranya menentukan judul, menemukan referensi, kesulitan pengambilan data, jadwal bimbingan yang terhambat, banyak revisi, istirahat yang kurang dan sulit berkonsentrasi. Hal tersebut dapat memicu perasaan negatif yang membuat mahasiswa berprasangka negatif sehingga hilangnya kepercayaan diri yang disebut self-efficacy sehingga memicu terjadinya stres. Mahasiswa harus mampu mengelola self-efficacy mereka untuk membantunya menghadapi berbagai macam situasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan self-efficacy dengan tingkat stres pada mahasiswa yang menyusun tugas akhir. Jenis penelitian ini kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian ini mahasiswa yang menyusun tugas akhir di Universitas Muhammadiyah Klaten dengan teknik stratified random sampling. Instrumen yang digunakan yaitu DASS dan Self-fficacy Kuesioner. Hasil penelitian didapatkan bahwa dari 146 responden sebagian besar responden berada di tingkat self-efficacy sedang dengan tingkat stres sebagian besar direntang ringan. Hasil analisis uji spearman rank nilai signifikan (p) value 0,000 ($\alpha=0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan tingkat korelasi dari penelitian ini termasuk kategori kuat dengan arah hubungan yang positif.

Kata Kunci: mahasiswa, self-efficacy, stres, tugas akhir

1. Pendahuluan

Mahasiswa perguruan tinggi yang berada ditingkat akhir diperlukan untuk membuat tugas akhir sebagai syarat kelulusan dari sebuah perguruan tinggi. Tugas akhir adalah jenis tugas ilmiah yang disusun oleh mahasiswa di bawah bimbingan dosen pembimbing. Dosen pembimbing mahasiswa untuk menyusun tugas akhir sesuai dengan standar akademik dan kualitas. Laporan tugas akhir harus sesuai dengan pedoman penulisan yang dibuat oleh pihak program studi atau literatur yang membahas penulisan karya ilmiah [1]. Dalam menyusun tugas akhir terdapat dua faktor dapat menyebabkan kesulitan menyusun tugas. Pertama ialah faktor internal berupa kemampuan intelektual, keyakinan mengerjakan dan menyelesaikan tugas, motivasi diri agar lebih semangat menyelesaikan tugas. Kedua ialah faktor eksternal berupa kualitas dalam menyelesaikan tugas, fasilitas dalam menyusun tugas, serta lingkungan sosial dan alam. Melalui dua faktor tersebut dapat mempengaruhi individu dalam melakukan penyusunan tugas akhir,

adapun hal yang akan dipengaruhi yaitu masalah yang ada diinternal individu itu sendiri yaitu stress [2]. Mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi tekanan akademik yang tinggi, terutama saat menyusun tugas akhir. Proses ini membutuhkan ketekunan, keterampilan manajemen waktu, serta kemampuan mengatasi hambatan akademik dan emosional. Dalam konteks ini, stres menjadi salah satu tantangan utama yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kinerja akademik mahasiswa.

Salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam mengatasi stres adalah self-efficacy, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan. Mahasiswa dengan tingkat self-efficacy yang tinggi cenderung memiliki strategi koping yang lebih efektif, lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas akhir, serta lebih mampu mengelola tekanan akademik dibandingkan dengan mereka yang memiliki self-efficacy rendah. Sebaliknya, mahasiswa dengan self-efficacy rendah cenderung merasa cemas, mudah menyerah, dan mengalami stres yang lebih tinggi selama proses penyusunan tugas akhir. Pentingnya hubungan antara self-efficacy dan stres dalam konteks akademik tidak hanya berimplikasi pada kesejahteraan mental mahasiswa, tetapi juga pada keberhasilan akademik mereka. Mahasiswa yang mampu mengelola stres dengan baik cenderung memiliki performa akademik yang lebih baik, sementara tingkat stres yang tinggi dapat menghambat konsentrasi, motivasi, dan produktivitas. Oleh karena itu, memahami hubungan antara self-efficacy dan tingkat stres pada mahasiswa yang menyusun tugas akhir menjadi suatu kajian yang relevan untuk menemukan strategi intervensi yang dapat membantu mahasiswa dalam menyelesaikan studi mereka dengan lebih optimal.

Penelitian Dig-In di Tahun 2020 menemukan sebanyak 42,3% mahasiswa di Inggris pernah mengalami masalah psikologis serius sehingga mereka merasa membutuhkan bantuan profesional. Berdasarkan sebuah survei yang dilakukan persentase mahasiswa yang mengalami peningkatan stres sebanyak 45% dipengaruhi oleh prestasi akademik, masalah keluarga, dan masalah dalam hubungan [3]. Sedangkan menurut Chyu & Chen (2022) prevalensi stres pada mahasiswa di Hongkong cukup tinggi karena masyarakat Hong Kong dalam menempuh masa pendidikan dipengaruhi oleh budaya yang harus dicapai [4]. Sementara itu menurut data Dinas Kesehatan Jawa Tengah terdapat 608.000 populasi penduduk disana yang mengalami stres, diantaranya yang tercatat dalam populasi itu adalah anak muda yang masih duduk dibangku perkuliahan [5]. Gejala stress yang dialami mahasiswa tingkat akhir diantaranya mengatakan waktu tidur berantakan, keinginan makan menurun, ansietas, gelisah, dan rasa takut. Stres yang dialami dipicu karena tugas akhir yang mereka susun belum kunjung selesai dan batas pengerjaan semakin pendek. Bahkan stres disebabkan oleh dosen yang memiliki jadwal padat sehingga waktu bimbingan menjadi terhambat, selalu banyak revisi sehingga menimbulkan rasa cemas dan takut jika tidak bisa menyelesaikan tugas akhir dengan tepat waktu [6].

Beberapa manajemen stres yang dapat dilakukan untuk membantu mahasiswa, yaitu makan tepat waktu, jam tidur teratur, jauh dari rokok, alcohol dan obat-obatan, menentukan pencapaian, belajar teknik relaksasi, tidak beraktivitas berlebihan, menyempatkan bersantai, bersikap optimis, dan tidak pantang menyerah [7]. Mahasiswa yang mengalami stres harus tetap bisa berpikir baik sehingga dapat mengontrol tingkat stresnya. Oleh karena itu mahasiswa harus bisa menanamkan sebuah keyakinan didiri mereka bahwa mereka mampu merampungkan tugas hal ini disebut self-efficacy[8].

Berdasarkan studi penelitian yang dilakukan peneliti dengan cara online pada 20 sampel didapatkan hasil mahasiswa yang mengalami stres ketika sedang menyusun tugas akhir dengan presentase 10 % direntang normal, ringan 60%, sedang 25%, dan berat 5%. Sementara itu untuk *self-efficacy* lebih banyak direntang *self-efficacy* yang sedang dengan

presentase 90% dan *self- efficacy* yang tinggi dengan presentase 10%. Sebagian mahasiswa yang sedang mengalami stres dikarenakan sedang melakukan praktik klinik serta sedang melakukan penyusunan tugas akhir bahkan beberapa mahasiswa mengaku kurang dapat membagi waktunya untuk tugas kuliah dan menyusun tugas akhir. Adapun beberapa faktor pribadi dari keyakinan diri mahasiswa tersebut yang mempengaruhi *self-efficacy* dalam menyusun tugas akhir dimana beberapa responden banyak yang memilih pernyataan kurang yakin akan kemampuannya menyelesaikan tugas secara tepat waktu. Studi pendahuluan menunjukkan stres banyak dialami mahasiswa yang menyusun tugas akhir karena mereka tidak yakin pada diri mereka sendiri.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa regular tingkat akhir yang menyusun tugas akhir di Fakultas Teknologi dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Klaten yang berjumlah 252. *Stratified random sampling* digunakan sebagai tehnik yang digunakan untuk memperoleh jumlah sampel sebanyak 146 mahasiswa. Kriteria eklusi meliputi mahasiswa yang cuti, mahasiswa profesi, mahasiswa yang tidak menyusun tugas akhir, mahasiswa yang tidak berkenan sebagai responden. Alat ukur penelitian ini meliputi kuesioner demografi, kuesioner DASS (*Depression, Anxiety, Stress Scale*) dan kuesioner *self-efficacy*.

Kuesioner pengukuran tingkat stres yang digunakan yaitu DASS (*Depression, Anxiety, Stress Scale*) yang merupakan kuesioner baku yang hanya diambil 14 item penilaian tingkatv stres. Dengan 12 indikator penilaian psikologis dan 2 indikator penilaian fisiologis. Sedangkan kuesioner *self-efficacy* dengan 25 item yang terdiri dari 4 aspek penilaian yaitu kognisi, afeksi, motivasi dan seleksi. Terbagi menjadi 12 pertanyaan favourable dan 13 pertanyaan unfavourable dengan hasil uji validitas kuesioner *self-efficacy* antara 0,373- 0,788 serta hasil uji reliabilitas 0,864. Hasil perhitungan kuesioner menggunakan skala Likert. Pengumpulan data dilakukan oleh responden yang telah bersedia dan setuju untuk ikut dalam pengambilan data. Peneliti kemudian berkoordinasi dengan ketua kelas untuk menginformasikan waktu dan tempat pengambilan data dengan dibantu satu orang asisten penelitian untuk membantu pengambilan data. Pengambilan data dilakukan secara langsung ke mahasiswa Tingkat akhir di setiap prodi. Analisa data menggunakan Uji *spearman rank*.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Hasil penelitian ini mendeskripsikan karakteristik responden dan hasil uji statistik hubungan *self-efficacy* dan tingkat stres mahasiswa yang menyusun tugas akhir di Fakultas Teknologi Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Klaten. Karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin dan program studi.

Tabel 1 Usia Responden (n = 146)

Variabel	Mean	Min	Max	SD
Usia	20,80	20	23	0,749

Berdasarkan tabel 3.1 menunjukkan usia rata-rata responden mahasiswa tingkat akhir fakultas Kesehatan dan Teknologi Universitas Muhammadiyah Klaten yaitu 20,80 dengan usia minimum responden mahasiswa yaitu 20, usia maximum responden mahasiswa yaitu 23.

Tabel 2 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan prodi (n=146)

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	33	22,6
Perempuan	113	77,4
Total	146	100
Program Studi		
S1 Keperawatan	37	25,3
D3 Keperawatan	68	46,6
D3 Farmasi	31	21,2
D3 Kebidanan	10	6,8
Total	146	100

Pada tabel diatas menunjukkan didominasi perempuan dengan jumlah 113 responden (77,4%). Program studi dengan jumlah mahasiswa terbanyak yaitu program studi D3 Keperawatan dengan jumlah 68 responden (46,6%).

Tabel 3 Frekuensi *Self-Efficacy* (n=146)

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
Tinggi	38	26
Sedang	108	74
Total	146	100

Pada tabel 3 diketahui tingkat *self-efficacy* pada responden dominan di kategori sedang dengan jumlah 108 responden (74%).

Tabel 4 Frekuensi Tingkat Stres (n=146)

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
Normal	20	13,7
Ringan	75	51,4
Sedang	44	30,1
Berat	5	3,4
Sangat berat	2	1,4
Total	146	100

Pada tabel 4 diketahui tingkat stres pada responden dominan dikategori ringan dengan jumlah 75 responden (51,4%).

3.2. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan tingkat stres pada mahasiswa yang menyusun tugas akhir, dengan nilai korelasi Spearman sebesar $r=0.581$ dan $p\text{-value } 0,000 (<0.05)$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* mahasiswa, semakin rendah tingkat stres yang mereka alami, dan sebaliknya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang menyusun tugas akhir berada pada tingkat *self-efficacy* sedang dengan tingkat stres yang sebagian besar berada pada kategori ringan. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas akhir cenderung mengalami stres yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang kurang percaya diri terhadap kemampuannya.

Lebih lanjut, penelitian ini juga menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang lebih rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, kurang memiliki strategi penyelesaian masalah yang efektif, serta mengalami kecemasan yang lebih tinggi selama penyusunan tugas akhir. Faktor-faktor ini berkontribusi pada meningkatnya tingkat stres, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif terhadap performa akademik mereka. Selain itu, hasil penelitian ini menguatkan temuan dari

penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan self-efficacy tinggi memiliki tingkat stres yang lebih rendah karena mereka lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas akhir dan lebih mudah beradaptasi dengan tantangan akademik yang mereka hadapi. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan self-efficacy mahasiswa melalui berbagai program intervensi, seperti pelatihan manajemen stres, bimbingan akademik yang lebih intensif, serta dukungan psikologis yang lebih optimal.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anindya & Sartika di Tahun 2018 yang menemukan bahwa self-efficacy memiliki hubungan negatif dengan tingkat stres mahasiswa dalam menyusun tugas akhir. Mahasiswa yang memiliki self-efficacy tinggi cenderung lebih percaya diri dan mampu mengelola stres akademik dengan baik [9]. Penelitian lain oleh Barus, Saragih, & Bakara Tahun 2022 juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan self-efficacy tinggi lebih mampu menyusun strategi untuk menyelesaikan tugas akhir dan mengurangi kecemasan akademik [10]. Selain itu, studi oleh Utami, Rufaidah, & Nisa (2020) yang meneliti kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik selama pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa self-efficacy yang kuat dapat menjadi faktor pelindung terhadap stres akademik [8]. Studi lain oleh Saputri (2020) juga mendukung temuan ini, di mana mahasiswa dengan dukungan sosial yang baik serta self-efficacy tinggi mengalami stres yang lebih rendah dibandingkan mereka yang memiliki self-efficacy rendah [11].

Namun, hasil penelitian ini sedikit berbeda dengan temuan oleh Pilar Matud et al. (2020), yang menemukan bahwa faktor jenis kelamin memainkan peran penting dalam tingkat stres akademik. Studi mereka menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan cenderung mengalami stres lebih tinggi dibandingkan laki-laki, sedangkan dalam penelitian ini, tidak ditemukan perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin. Perbedaan hasil ini dapat disebabkan oleh perbedaan populasi, lingkungan akademik, serta metode pengukuran yang digunakan dalam masing-masing penelitian. Namun, secara umum, hasil penelitian ini menegaskan bahwa self-efficacy memiliki peran penting dalam mengelola stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir [12].

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa self-efficacy merupakan faktor penting dalam menentukan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa yang memiliki keyakinan diri yang tinggi dalam menyelesaikan tugas akhir cenderung lebih mampu mengelola stres dan menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan self-efficacy melalui program bimbingan akademik yang lebih suportif, strategi pembelajaran yang adaptif, serta dukungan dari lingkungan sosial, termasuk dosen dan rekan mahasiswa.

Peneliti juga berpendapat bahwa tingkat stres yang masih ditemukan dalam kategori sedang hingga berat pada sebagian mahasiswa menunjukkan perlunya perhatian lebih dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir. Institusi pendidikan diharapkan dapat menyediakan layanan konseling yang lebih mudah diakses serta memberikan fleksibilitas dalam penyelesaian tugas akhir agar mahasiswa dapat menyelesaikan studi mereka tanpa tekanan yang berlebihan.

4. Kesimpulan

Dari hasil uji analisis dapat disimpulkan H_0 diterima dengan diperoleh nilai dengan (p) value 0,000 ($\alpha=0,05$). Dari hasil ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara self-efficacy dengan tingkat stres mahasiswa. Tingkat korelasi dari penelitian ini termasuk kategori kuat dengan arah hubungan yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa self-efficacy dapat memberikan dukungan sebesar 0,581 lebih pada tingkat stres yang dapat diartikan semakin tinggi self-efficacy maka semakin rendah tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun tugas akhir maupun sebaliknya semakin rendah tingkat self-efficacy maka semakin tinggi pula tingkat stresnya. Untuk membantu mahasiswa meningkatkan self-efficacy dan mengurangi tingkat stres selama penyusunan

tugas akhir, beberapa program pelatihan dapat diterapkan, antara lain melalui pelatihan Manajemen Waktu dan Perencanaan sehingga mahasiswa mampu menyusun jadwal yang realistis, membagi tugas dalam langkah-langkah kecil, serta menetapkan prioritas agar penyusunan tugas akhir lebih terstruktur dan terkendali atau melalui pendampingan psikologis dan konseling akademik layanan konseling yang dapat membantu mahasiswa mengelola stres, mengatasi rasa cemas, serta mendapatkan dukungan emosional dalam menghadapi tantangan akademik.

Daftar Pustaka

- [1] Damanik, "Pengaruh Minat Baca Dan Peran Dosen Pembimbing Terhadap Keberhasilan Penulisan Tugas Akhir," *Jurnal Manajemen Pendidikan (JMP)*, vol. 11, no. 1, pp. 28–39, 2022.
- [2] H. B. , Modouw and P. I. Nugroho, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa Program Studi Akuntansi Universitas Kristen Satya Wacana," *Jurnal Akuntansi Profesi*, vol. 12, no. 1, 2021.
- [3] Dig-In., "MENTAL HEALTH Survey ," *AJN, American Journal of Nursing*, vol. 94, no. 10, 2020.
- [4] E. P. Y. Chyu and J. K. Chen, "The Correlates of Academic Stress in Hong Kong," *Int J Environ Res Public Health*, vol. 19, no. 7, 2022.
- [5] Y. D. P. Winadi, H. Titis, and S. A. Widodo, "Perbedaan Tingkat Stres Dan Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Yang Berasal Dari Semarang Dan Non Semarang 6(2), 1361–1369.," *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, vol. 6, no. 2, pp. 1361–1369, 2018.
- [6] P. D. Ambarwati, S. S. Pinilih, and R. T. Astuti, "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa," *Jurnal Keperawatan Jiwa*, vol. 5, no. 1, pp. 40–47, 2019.
- [7] H. Kaur, "Strategies for Coping with Academic Stress, Stress Management.," *International Journal of Research and Review (IJRR)*, vol. 6, no. 10, 2019.
- [8] S. , Utami, A. , Rufaidah, and A. Nisa, "Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi covid-19 periode april-mei 2020," *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2020.
- [9] G. S. , Anindya and D. Sartika, "Hubungan antara self-efficacy dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Bandung. Prosiding Psikologi," *Prosiding Psikologi*, vol. 4, no. 1, pp. 345–351, 2018.
- [10] M. , Barus, H. , Saragih, and J. K. Bakara, "Self-Efficacy Berhubungan Dengan Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Tahun 2021," *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, vol. 5, no. 1, pp. 53–63, 2022.
- [11] K. A. Saputri, "Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi Di FIP UNNES Tahun 2019. ," *Soc Behav Pers*, vol. 4, pp. 101–122, 2020.
- [12] M. Pilar Matud, A. , Díaz, J. M. Bethencourt, and I. Ibáñez, "Stress and psychological distress in emerging adulthood: A gender analysis.," *J Clin Med*, vol. 9, no. 9, pp. 1–11, 2020.