



**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER**

Skripsi

Oleh

**Raisya Nadirawati
NIM 162310101311**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER
2018**



**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER**

Skripsi

diajukan guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi Ilmu Keperawatan (S1) dan memenuhi gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Oleh

**Raisya Nadirawati
NIM 162310101311**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER
2018**

SKRIPSI

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER**

Oleh

Raisya Nadirawati
NIM 162310101311

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : Ns. Erti Ikhtiarini Dewi, M.Kep., Sp.Kep.J

Dosen Pembimbing Anggota : Ns. Mulia Hakam, M.Kep., Sp. Kep.MB

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur kehadiran Allah SWT, peneliti mempersembahkan skripsi ini kepada :

1. Ayahanda Muh Nadlir dan Ibunda Rachmawati, terimakasih atas doa yang senantiasa diberikan , dukungan moral serta motivasi yang selalu diberikan kepada saya;
2. Para sahabat dan keluarga yang selalu menggenggam tangan saya dan memberikan saya dukungan Arzeti Bilnina N adik saya tercinta,serta keluarga Bani Abdul Latif dan Bani Muhammad Hanafi yang saya cintai
3. Almamater Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember dan seluruh dosen yang telah banyak memberikan ilmu dan pengalamannya kepada penulis selama menempuh studi disini serta semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

MOTO

“Janganlah kamu tunda-tunda untuk beramal baik, mulailah dari sekarang sampai
kamu dipanggil untuk menghadap-Nya”

(Ridwan Murki)*)

*) Mukri, Ridwan. 2007. ESQ Kurma (Kisah Untuk Remaja). Bandung : Mizan Media Utama

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Raisya Nadirawati

NIM : 162310101311

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik Fakultas Keperawatan Universitas Jember” adalah benar-benar hasil karya saya sendiri dan bukan hasil jiplakan kecuali pada pengutipan yang telah disebutkan sumbernya, serta belum pernah diajukan pada instansi manapun. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isi skripsi ini sesuai dengan sikap ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini Saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa ada tekanan dan paksaan dari pihak manapun, serta bersedia mendapat sanksi akademik jika dikemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Jember, Januari 2018

Yang menyatakan,

Raisya Nadirawati
NIM 162310101311

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Efikasi Diri dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Keperawatan Universitas Jember" karya Raisya Nadirawati telah diuji dan disahkan oleh Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember pada:

Hari, tanggal : Senin, 29 Januari 2018
Tempat : Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Utama



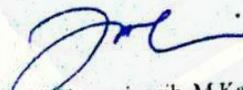
Ns. Erti Ikhtiarini Dewi, M.Kep.Sp.Kep.J
NIP 19811028200604 2 002

Dosen Pembimbing Anggota



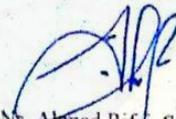
Ns. Mulia Hakam, M.Kep.Sp.Kep.MB
NIP 19810319 201404 1 001

Penguji I



Ns. Emi Wuri Wuryaningsih, M.Kep.Sp.Kep.J
NIP 19850511200812 2 005

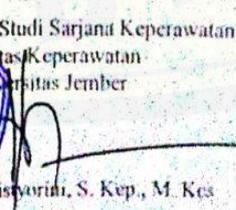
Penguji II



Ns. Ahmad Rifai, S.Kep.M.S
NIP 19850207201504 1 001

Mengesahkan,

Dean of the Faculty of Nursing
Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Keperawatan
Universitas Jember



Ns. Sulistyorini, S. Kep., M. Kes
NIP. 19780323 200501 2 002

**Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru
Fakultas Keperawatan Universitas Jember** (*Correlation between Self Efficacy
and Academic Stress on First Year Nursing Students at Faculty of Nursing The
University of Jember*)

Raisya Nadirawati

Faculty of Nursing The University of Jember

ABSTRACT

One of the internal factors that could causes academic stress is self-efficacy. Self-efficacy is belief that a person had in organizing and carrying out an action for achieving specific objectives which correspond to his expectations. The purpose of this research is to know the relation between self efficacy with academic stress on students of the Faculty of Nursing, University of Jember (UNEJ). This research used sample from first-year students in regular program of the Faculty of Nursing UNEJ who start their study on 2017, sample that used as much as 137 students and selected using cluster random sampling. Method that used in this qualitative research is descriptive correlative with cross sectional approach. The statistical test resulted strength relationship between selfefficacy and acaemic stres in $r= -0, 724$. From the results and conclusions that obtained in this research the researcher is expect the students especially nursing students of Faculty of Nursing UNEJ to keep trying to improve their belief within facing of numerous problems during their college year with increasing support and sharing or discussion from the other fellow friends, senior, and lecturers.

Key Word: *self efficacy, academic stress, first-year nursing students*

RINGKASAN

Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Baru Fakultas Keperawatan Universitas Jember; Raisya Nadirawati, 162310101311; 2018; 101 halaman; Fakultas Keperawatan Universitas Jember.

Mahasiswa baru akan mengalami berbagai macam probematika saat dirinya berada dalam lingkungan akademik di perguruan tinggi. Stres akademik adalah stres yang terjadi dalam lingkungan pendidikan. Kondisi stres tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah faktor internal dan faktor eksternal. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi terjadinya stres akademik adalah keyakinan/efikasi diri. Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang dalam mengatur dan melaksanakan suatu tindakan untuk mencapai tujuan tertentu yang sesuai dengan harapannya. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Jember. Penelitian ini menggunakan sampel mahasiswa baru program reguler Fakultas Keperawatan UNEJ angkatan 2017 yang berjumlah 137 mahasiswa, menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dengan teknik sampling *cluster random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *general self efficacy* (GSE) dan kuesioner *depression, anxiety, and stress scale* (DASS) sebagai alat pengumpul data yang sudah tervaliditas dan reliable. Uji statistik yang digunakan

adalah *Spearman Rank*, karena data tidak terdistribusi normal dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha < 0,005$)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri mahasiswa baru Fakultas Keperawatan UNEJ didapatkan nilai rata-rata sebesar 28,82. Variabel stres akademik didapatkan nilai rata-rata sebanyak 13,61 yang menunjukkan Hasil dari uji analisa statistik didapatkan bahwa H_a diterima, sehingga dapat diartikan bahwa ada hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Keperawatan UNEJ. Nilai koefisien korelasi atau keeratan (r) hubungan antara kedua variabel sebesar -0, 724 yang artinya hubungan korelasi tersebut kuat. Dari hasil dan kesimpulan peneitian ini diharapkan kepada mahasiswa terutama mahasiswa Fakultas Keperawatan untuk terus berusaha meningkatkan keyakinannya dalam menghadapi berbagai problem selama kuliah dengan cara memperbanyak dukungan dan *sharing*/ diskusi dengan teman sebaya, adik atau kakak tingkat, banyak diskusi dengan dosen.

PRAKATA

Puji syukur ke hadirat Allah SWT., atas segala ridho dan karunia-Nya peneliti dapat menyusun skripsi yang berjudul “Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi Sarjana Keperawatan (S1) serta mencapai gelar Sarjana Keperawatan di Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember tahun 2018.

Penyusunan Skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan terimakasih kepada:

1. Ns. Lantin Sulistyorini, S.Kep., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Jember;
2. Ns. Erti Ikhitarini Dewi, M. Kep., Sp., Kep. J selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan pengarahan, bimbingan, dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini;
3. Ns. Mulia Hakam, M.Kep., Sp., Kep.MB selaku dosen pembimbing anggota yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini;
4. Ns.Emi Wuri Wuryaningsih M. Kep., Sp., Kep. J selaku dosen penguji utama yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini
5. Ns Ahmad Rifai., M S selaku dosen penguji anggota yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini
6. Ns. Dodi Wijaya, M.Kep., selaku pembimbing akademik yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama melaksanakan studi di Fakultas Keperawatan Universitas Jember;
7. Pihak Akademik Fakultas Keperawatan UNEJ yang telah memberikan data dan informasi demi terselesaikannya skripsi ini;

8. Teman-teman dan adik-adik mahasiswa baru Fakultas Keperawatan UNEJ yang juga bersedia dan turut serta memberikan data dan informasi demi terselesaikannya skripsi ini;
9. Kedua orang tua Bapak Muh. Nadlir dan Ibu Rachmawati, Adikku Arzeti Bilbina Nadirawati, serta seluruh keluarga besar yang telah memberikan doa, semangat, dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini
10. Teman-teman Alih Jenis Fakultas Keperawatan UNEJ 2016 yang telah memberikan dukungan semangat dan membantu dalam penyusunan skripsi ini;
11. Semua pihak yang membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti juga menerima segala kritik dan saran dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata, peneliti berharap semoga skripsi ini dapat membawa manfaat.

Jember, Januari 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERNYATAAN	vi
HALAMAN PENGESAHAN	vii
ABSTRACT	viii
RINGKASAN	ix
PRAKATA	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	10

1.5 Keaslian penelitian.....	11
-------------------------------------	-----------

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Mahasiswa Tahun Pertama

2.1.1 Definisi	12
2.1.2 Masalah yang muncul pada mahasiswa baru...	12

2.2 Konsep Efikasi Diri

2.2.1 Definisi efikasi diri	13
2.2.2 Aspek-aspek efikasi diri.....	14
2.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri	16
2.2.4 Perkembangan efikasi diri.....	17
2.2.5 Fungsi efikasi diri	18
2.2.6 Alat ukur Efikasi diri	19

2.3 Konsep Stres

2.3.1 Definisi stres.....	20
2.3.2 Stres akademik	21
2.3.3 Faktor yang mempengaruhi stres	21
2.3.4 Tahapan stres	25
2.3.5 Jenis stres	26
2.3.6 Gejala stres	27
2.3.7 Respon terhadap stres	28
2.3.8 Tingkatan stres	30
2.3.9 Alat Ukur	31

2.4	Hubungan Efikasi Diri Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru PSIK UNEJ.....	33
2.5	Kerangka Teori	36
BAB 3 KERANGKA KONSEP		
3.1	Kerangka Konsep	37
3.2	Hipotesis Penelitian	38
BAB 4 METODE PENELITIAN		
4.1	Desain Penelitian.....	39
4.2	Populasi Dan Sampel Penelitian	
4.2.1	Populasi Penelitian	39
4.2.2	Sampel Penelitian	39
4.2.3	Kriteria Subyek Penelitian	41
4.3	Definisi Operasional	42
4.4	Lokasi Penelitian	44
4.5	Waktu Penelitian	44
4.6	Pengumpulan Data	
4.6.1	Sumber Data	44
4.6.2	Teknik Pengumpulan Data	44
4.6.3	Alat Pengumpul Data	45
4.6.4	Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	47
4.7	Pengolahan Data	
4.7.1	<i>Editing</i>	47

4.7.2 Coding	48
4.7.3 Processing atau Entry.....	49
4.7.4 Cleaning	49
4.8 Analisis Data	
4.8.1 Analisis Univariat	50
4.8.2 Analisis Bivariat	50
4.9 Etika Penelitian	
4.9.1 Otonomi atau lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	51
4.9.2 Manfaat (<i>Beneficence</i>).....	51
4.9.3 Kerahasiaan (<i>Confidently</i>	52
4.9.4 Keadilan (<i>Justice</i>)	52

BAB 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian	
5.1.1 Gambaran Umum.	53
5.1.2 Karakteristik Responden	54
5.1.3 Deskriptif Efikasi diri	56
5.1.4 Deskriptif Stres Akademik	57
5.1.5 Analisis Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik	58
5.2 Pembahasan	
5.2.1 Karakteristik Responden	59
5.2.2 Efikasi Diri Mahasiswa Baru	62
5.2.3 Stres Akademik Mahasiswa Baru	64

5.2.4 Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa Baru

Fakultas Keperawatan UNEJ	67
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	

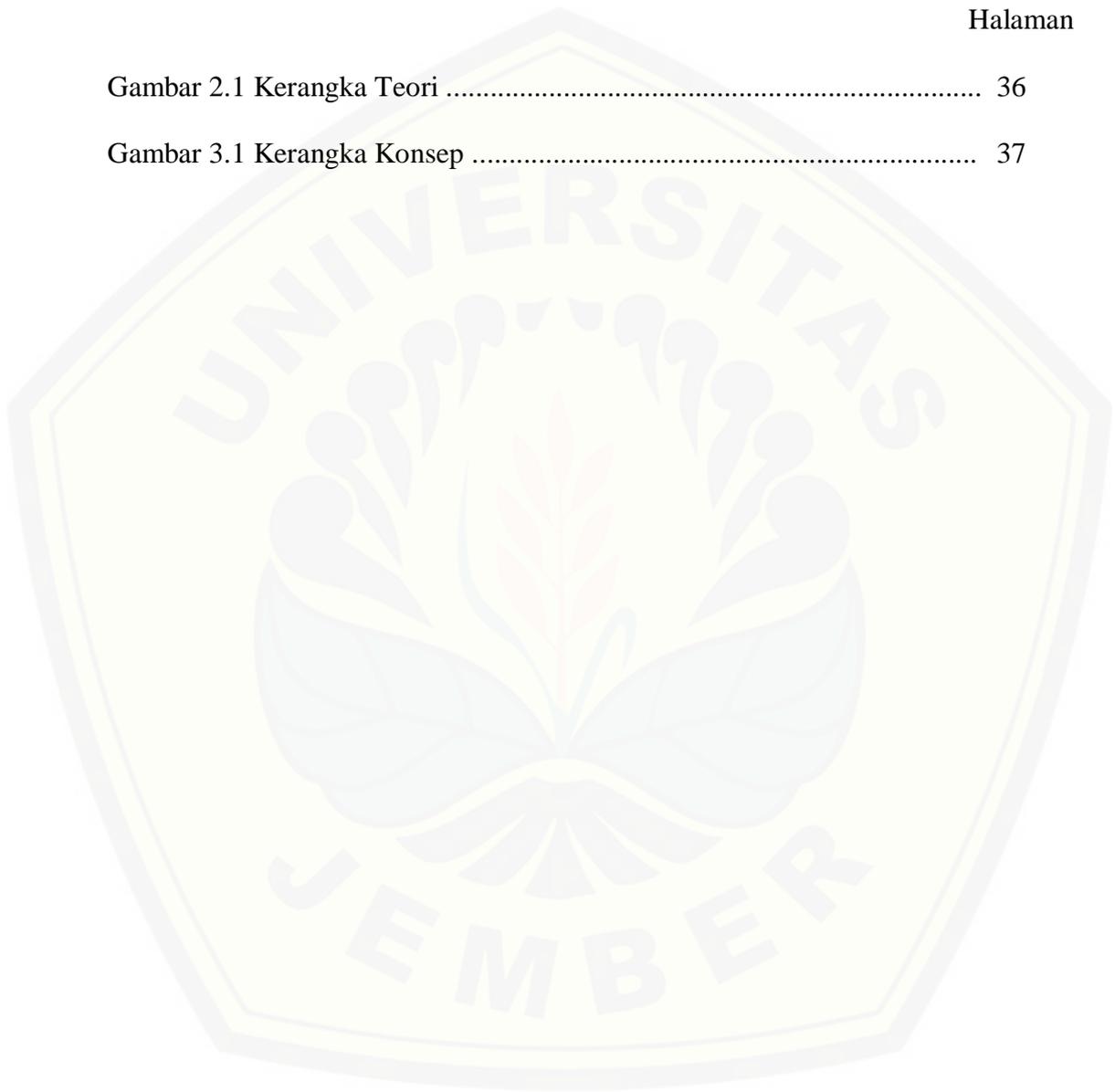


DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	11
Tabel 4.1 Tabel Pembagian sampel.....	41
Tabel 4.2 Definisi Operasional	42
Tabel 5.1 Distribusi Responden.....	54
Tabel 5.2 Distribusi Efikasi diri.....	56
Tabel 5.3 Distribusi Stres Akademik.....	57

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori	36
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	37



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran A. Lembar <i>Informed</i>	82
Lampiran B. Lembar <i>Consent</i>	83
Lampiran C. Lembar Karakteristik Responden	84
Lampiran D. Lembar Kuesioner Efikasi Diri	85
Lampiran E. Lembar Kuesioner Tingkat Stres	88
Lampiran F. Lembar Analisa Data.....	93
Lampiran G. Dokumentasi Penelitian.....	97
Lampiran H. Surat Ijin Studi Pendahuluan,.....	99
Lampiran I. Lembar Bimbingan	100



BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap orang akan mengalami masa transisi, begitu juga dengan remaja akhir yang akan memasuki dunia perkuliahan. Remaja akhir adalah seseorang yang berada pada periode masa transisi dari anak-anak menjadi manusia dewasa. Masa remaja akhir merupakan masa dimana umumnya mereka yang tergolong lulus pada jenjang SMU/ sederajat atau mereka yang mulai memasuki dunia perkuliahan (Dariyo, 2004). Banyak peneliti atau para ahli yang menyatakan masa transisi antara remaja dan dewasa disebut sebagai *emerging adulthood* (beranjak dewasa). Rentang usia pada *emerging adulthood* ini adalah 18 hingga 25 tahun, dalam hal ini dijelaskan bahwa individu berada dalam tahap perkembangan yang mana mereka masih mengeksplorasi jalur karir yang ingin diambil seperti misalnya ingin menjadi apa, dan bagaimana gaya hidup yang diinginkan (Santrock, 2007). Dalam tahap perkembangannya, remaja akhir sering dihadapkan pada berbagai persoalan dan permasalahan. Masalah yang sering muncul pada remaja akhir dikelompokkan menjadi dua yaitu masalah internal dan eksternal. Masalah internal berasal dari dalam diri remaja yang meliputi mental dan perkembangan fisiknya, sedangkan masalah eksternal berasal dari lingkungan di sekitar remaja tinggal, diantaranya lingkungan rumah, lingkungan masyarakat, lingkungan dimana dia sekolah, dan lain-lain (Sujanto, 1986). Dampak dari timbulnya masalah yang dialami remaja akhir sangat mempengaruhi tugas dari tahap perkembangan remaja akhir itu sendiri. Menurut Duvall dan Logan (1986)

tugas perkembangan remaja tahap akhir diantaranya menjadi manusia yang mandiri dengan kedewasaan, menangani masalah dengan tanggung jawab, memilih pekerjaan, serta menyiapkan diri menjadi individu yang bertanggung jawab dalam komunitas yang besar di masa depan.

Mahasiswa baru atau mahasiswa tahun pertama juga dikatakan sebagai remaja akhir yang mengalami masa peralihan dari remaja ke dewasa. Seorang mahasiswa umumnya memasuki dunia perkuliahan pada usia 18 tahun, sedangkan masa remaja dimulai sekitar usia 10 hingga 13 tahun yang berakhir pada usia 18-22 tahun (Purwanti, 2011). Fenomena masa peralihan ini selalu menjadi momok bagi sebagian orang yang akan melanjutkan studi di perguruan tinggi. Seorang mahasiswa baru akan diterpa berbagai tantangan sebagai persiapan pembelajaran (Achmadin, 2015). Mahasiswa akan dituntut untuk bisa beradaptasi dengan dunia yang baru, lingkungan baru, suasana dimana yang awalnya mereka menjadi senior di sekolah menengah atas, sekarang menjadi mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi. Masalah lain yang mereka hadapi saat menjadi mahasiswa baru diantaranya perbedaan sifat pendidikan yang dilihat dari kurikulum, aturan kedisiplinan, hubungan sosial dengan dosen dan teman satu kampus, masalah ekonomi, pemilihan bidang studi dan jurusan, perubahan gaya belajar dari SMA ke perguruan tinggi, tugas-tugas perkuliahan, serta adanya sistem kredit semester (SKS) pada sistem perkuliahan, menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan di tahun pertamanya (Sasmita dan I Made, 2015).

Berbagai permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa baru tak jarang yang menimbulkan stres. Stres secara umum diartikan sebagai kejadian yang

mempengaruhi semua dimensi kehidupan manusia dan akan mengganggu individu dalam menyelesaikan masalahnya, mengganggu pandangan hidup, masa depan, dan kesehatannya (Potter & Perry, 2005). Menurut Robbins (2001) dalam Achmadin (2015) bahwa stres adalah kondisi atau suatu kejadian yang menekan mental dan kejiwaan individu dalam mencapai suatu kesempatan dimana untuk mencapai kesempatan tersebut terdapat batasan atau penghalang. Stres yang terjadi dalam lingkungan pendidikan disebut dengan stres akademik. Azizah (2016) berpendapat bahwa stres akademik adalah suatu kondisi yang dialami siswa karena tidak adanya kesesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki, sehingga siswa tersebut semakin tertekan dan terbebani oleh tuntutan tersebut. Kondisi stres juga mempengaruhi perubahan perilaku mahasiswa pada umumnya. Mahasiswa akan mengalami penurunan minat dan efektivitas, cenderung berprasangka atau memandang sinis orang lain, merasa kecewa, frustrasi, kebingungan dalam mengambil keputusan, serta putus asa dapat melemahkan tanggung jawab (Christyanti, 2010).

Dampak dari stres pada mahasiswa baru sebenarnya beraneka ragam dan dapat dikategorikan menjadi empat bagian yaitu gejala fisik, emosional, intelektual, dan interpersonal. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Hardjana dalam Christyanti (2010) bahwa dampak fisiknya antara lain mahasiswa kesulitan tidur (insomnia), diare, mudah lelah, penurunan atau peningkatan nafsu makan yang mengakibatkan perubahan dari berat badan, urat tegang terutama pada leher dan bahu. Dampak intelektual antara lain sulit berkonsentrasi, dampak interpersonalnya mudah menyalahkan orang lain, tidak mudah percaya bahkan

tidak peduli pada orang lain, dan dampak emosionalnya berupa sering gelisah, mudah marah, dan tersinggung, frustrasi bahkan ancaman bunuh diri.

Dalam bukunya, Santrock (2007) mengemukakan bahwa lebih dari 300.000 mahasiswa tingkat satu di lebih dari 5000 kampus yang telah di survey oleh UCLA ditemukan bahwa saat ini terdapat lebih banyak mahasiswa tingkat satu atau mahasiswa baru yang mengalami stres dan depresi. Penelitian yang dilakukan Aungesti, *et al*(2015) tentang perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tingkat awal dengan mahasiswa tingkat akhir pada Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, menemukan bahwa dari 142 mahasiswa tingkat awal terdapat 39 mahasiswa (27,5 %) mengalami stres ringan, 84 mahasiswa (59,2 %) mengalami stres tingkat sedang, dan 19 mahasiswa (13,4%) mengalami stres tingkat berat, sedangkan pada 100 mahasiswa di tingkat akhir terdapat 45 responden (45%) mengalami stres ringan, 47 responden (47%) stres ringan, dan 8 responden (8%) stres berat. Hasil tersebut dapat disimpulkan oleh peneliti Aungesti, *et al* (2015) bahwa terdapat perbedaan yang terjadi antara mahasiswa tingkat awal dengan mahasiswa tingkat akhir, hal ini disebabkan karena stres yang terjadi pada mahasiswa tingkat pertama yang masih dalam proses adaptasi mahasiswa dari lingkungan sekolah ke lingkungan universitas seperti adanya jadwal perkuliahan seperti tugas kuliah, tutorial dan jadwal praktikum yang padat.

Di Jawa Timur, hasil penelitian Purwanti (2011) pada mahasiswa tahun ajaran baru Program Studi Psikologi dan Fakultas Ilmu Politik Universitas Brawijaya sebagian besar memiliki stres sedang sebesar 64,5%, sedangkan mahasiswa dengan stres rendah sebanyak 33,6% dan stres tinggi sebanyak

1,8%.Stres akan muncul apabila mahasiswa menganggap bahwa berbagai tuntutan yang mereka hadapi adalah sebuah beban hidup, merasa tidak yakin dan berpikir bahwa hal tersebut tidak sesuai dengan kemampuannya. Hal- hal inilah yang mendasari bahwa mahasiswa harus memiliki efikasi yang tinggi untuk mengatasi stresnya (Purwanti, 2011).

Efikasi diri menurut Bandura (1977) adalah keyakinan atau persepsi seseorang dalam mengatur dan melaksanakan suatu tindakan untuk mencapai tujuan tertentu yang sesuai dengan harapannya.Efikasi diri ialah suatu penilaian individu terhadap potensi atau kemampuannya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan menghasilkan sesuatu (Baroon dan Bryne, 2000). Dari teori diatas dapat disimpulkan bahwa jika seseorang memiliki keyakinan yang tinggi dalam mengatur, melaksanakan dan menyelesaikan suatu tugas atau permasalahan, akan memiliki tingkat stres yang rendah, karena mereka akan mampu mengatur dan mengendalikan emosi serta pola pikirnya agar tugas atau permasalahan tersebut dapat diatasi.Hal ini juga diperkuat oleh teori Bandura (1977) dalam Purwanti (2011) bahwa seseorang dengan efikasi diri tinggi memiliki keyakinan terhadap kemampuannya, dan merasa tertantang untuk menyelesaikan tugas yang sulit dengan tekun dan penuh tanggung jawab sehingga tidak mudah putus asa dan menganggap sebagai motivasi untuk dapat bekerja lebih baik.Penelitian yang dilakukan oleh Rizky dkk (2014) pada mahasiswa angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Riau tentang hubungan efikasi diri dan koping stres, menyimpulkan bahwa 60 orang (56,1%) memiliki kriteria efikasi tinggi, 47 orang (43,9%) memiliki efikasi sedang, dan 0 orang (0%) atau

bisa dikatakan tidak ada yang memiliki efikasi rendah. Berdasarkan hasil uji korelasinya didapatkan adanya hubungan antara variabel keduanya, dan hal itu disimpulkan oleh peneliti bahwa ketika mahasiswa memiliki efikasi yang tinggi maka semakin baik seseorang tersebut dalam menanggulagi stresnya atau dalam arti lain seseorang tersebut cenderung memiliki coping yang adaptif.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Fakultas Keperawatan Universitas Jember dengan cara memberikan kuesioner tingkat stres akademik pada 10 mahasiswa baru, 7 diantaranya mengalami stres berat, dan 3 mahasiswa lainnya mengalami stres ringan. Peneliti juga melakukan wawancara secara langsung kepada empat dari sepuluh mahasiswa baru tersebut, mereka mengatakan bahwa saat ini dihadapkan pada tugas akademik yang banyak, seperti analisa jurnal yang sebelumnya tidak mereka dapatkan di bangku SMA, jadwal praktikum di ruang laborat, belum lagi jadwal kuliah yang terkadang berubah-ubah sesuai dengan kesanggupan dosen pengajar masing-masing, membuat mereka merasa bingung mengatur waktu, dan membuat mereka sulit untuk tidur dan *refreshing*. Sedangkan untuk efikasi diri, peneliti mendapatkan data dengan cara memberikan kuesioner efikasi diri kepada 10 mahasiswa, 6 diantaranya dikategorikan memiliki efikasi yang kurang baik, dan 4 lainnya memiliki efikasi yang baik. Data lain yang didapatkan peneliti dari pihak akademik Fakultas Keperawatan UNEJ adalah jumlah mahasiswa baru yang mengundurkan diri dari Fakultas Keperawatan UNEJ sejumlah 10 mahasiswa, beberapa alasan yang ditemukan peneliti dari pihak akademik karena sebagian dari

mereka memilih fakultas lain dalam satu Universitas ataupun di luar Universitas, adapula yang memilih untuk bekerja dan alasan yang lain.

Mahasiswa baru Fakultas Keperawatan UNEJ pada tahun pertamanya akan ditantang untuk segera beradaptasi dengan lingkungan kampus. Mahasiswa harus bisa menerima dan segera menyesuaikan diri dan mematuhi semua tata tertib yang berlaku. Fakultas Keperawatan UNEJ memiliki beberapa ketentuan terkait tata tertib yang harus dipatuhi oleh semua mahasiswa selama kegiatan perkuliahan dan praktikum. Mahasiswa tidak diperkenankan memakai kaos (sekali pun berkerah) pada waktu kegiatan perkuliahan maupun praktikum, mahasiswa laki-laki juga tidak diperkenankan memakai celana panjang yang berbahan dasar jeans, celana yang bermodel lebar di bagian lutut hingga kaki, celana yang ketat. Mahasiswa perempuan, rok tidak boleh ketat atau rok mini (panjang rok minimal 10 cm di bawah lutut). Mahasiswa laki-laki juga tidak diperkenankan untuk memiliki rambut panjang (rambut tiga jari di atas kerah baju) dan tidak di cat, dan untuk mahasiswa perempuan batas maksimal hak sepatu adalah 3 cm (Buku konseling mahasiswa, 2016). Peraturan yang dibuat Fakultas Keperawatan UNEJ mencerminkan salah bentuk etika keperawatan tentang cara berpenampilan yaitu seorang perawat harus berpenampilan yang baik, rapi, dan sopan (Utami., *et al* 2016).

Selain adanya perbedaan pada kebijakan dan peraturan di perguruan tinggi, kurikulum pada saat kuliah akan berbeda dengan aturan dan kurikulum pada saat di sekolah. Fakultas Keperawatan UNEJ dalam proses pendidikannya menerapkan sistem kredit semester atau yang biasa disebut dengan SKS. Dalam prosesnya

sistem pembelajaran ini berbeda dengan masa sekolah, dimana seorang mahasiswa akan mengambil mata kuliah tiap semesternya sesuai dengan nilai IP yang dia miliki, artinya apabila IP semester mahasiswa kurang dari nilai standar IP yang ditentukan, maka mahasiswa tersebut tidak dapat menempuh atau mengambil mata kuliah penuh sesuai dengan SKSnya (Pedoman Akademik Universitas Jember, 2016). Dengan adanya perbedaan peraturan, kebijakan, dan kurikulum tersebut menuntut mahasiswa baru untuk segera beradaptasi dan menyesuaikan diri, mereka harus mengikuti tata tertib dan aturan yang berlaku, agar kedisiplinan dapat terbentuk.

Proses adaptasi ini terkadang membuat sebagian mahasiswa baru mendapatkan masalah dalam dirinya dan merasa stres. Hal ini sesuai dengan pernyataan Handoko (2013) bahwasanya setiap individu yang memasuki suatu lingkungan baru, akan timbul masalah tersendiri bagi individu tersebut karena timbulnya perbedaan lingkungan fisik dan sosial. Christyanti, *et al* (2010) juga berpendapat bahwa stres atau tidaknya individu dapat ditentukan oleh kemampuan menyesuaikan dirinya dengan perubahan-perubahan yang terjadi. Berdasarkan uraian dari permasalahan diatas, peneliti ingin mengetahui hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Keperawatan Universitas Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang yang telah dijelaskan maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu, apakah ada hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Keperawatan Universitas Jember?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas keperawatan Universitas Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik mahasiswa baru Fakultas Keperawatan Universitas Jember;
- b. Mengidentifikasi efikasi diri pada mahasiswa baru Fakultas Keperawatan Universitas Jember;
- c. Mengidentifikasi stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Keperawatan Universitas Jember;
- d. Menganalisis hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Keperawatan Universitas Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini mampu menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti tentang hubungan efikasi diri dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa baru Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember

1.4.2 Bagi Instansi Pendidikan

Penelitian ini sebagai tambahan pustaka hubungan efikasi diri dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa baru Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. Hal ini juga memacu instansi pendidikan keperawatan memunculkan penelitian baru yang mendukung dan menguatkan hasil penelitian-penelitian sebelumnya. Disamping itu, juga sebagai bahan pertimbangan kepada para DPA (dosen pembimbing akademik) untuk lebih memperhatikan dan memberikan dukungan keyakinan dan motivasi kepada mahasiswa bimbingannya, agar mahasiswa tersebut memiliki keyakinan positif dalam menjalani hari harinya, sebagai mahasiswa khususnya di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.

1.4.3 Bagi Instansi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini sebagai tambahan pengetahuan hubungan tentang efikasi diri dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa baru Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember, sehingga diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan perawat sebagai inovasi dalam metode pendekatan atau konseling perawat tentang masalah psikologis/kejiwaan yang dialami oleh semua rekan

sejawat yang mengalami masa orientasi sebagai orang baru dalam instansi tersebut

1.5 Keaslian Penelitian

Variabel	Penelitian Sebelumnya	Penelitian Sekarang
Judul	Hubungan Efikasi Diri Dengan Coping Stres Pada Mahasiswa Angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Riau	Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Keperawatan Universitas Jember
Tempat Penelitian	Fakultas Kedokteran Universitas Riau	Fakultas Keperawatan Universitas Jember
Tahun	2014	2018
Variabel Dependen	Coping Stres	Stres Akademik
Variabel Independen	Efikasi Diri	Efikasi Diri
Desain Penelitian	Deskriptif analitik dengan pendekatan <i>Cross sectional</i>	Deskripsi Korelatif dengan pendekatan <i>Cross sectional</i>
Teknik Sampling	Teknik Total Sampling	<i>Cluster random sampling</i>

BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Mahasiswa Tahun Pertama

2.1.1 Definisi

Mahasiswa baru ialah mahasiswa yang berada pada posisi ditahun pertama. Diposisi tahun pertama ini mahasiswa mengalami peralihan dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi. Hal ini menjadikan suatu anggapan bahwa yang semula berada pada posisi sebagai siswa tertua dan terkuat akan berubah menjadi siswa paling muda dan terlemah. Mahasiswa tahun pertama juga dapat diartikan sebagai orang baru atau pemula yang belum memiliki kekuasaan membuat keputusan lebih (Purwanti, 2011).

2.1.2 Masalah yang muncul pada mahasiswa baru

Seorang mahasiswa baru, akan diterpa berbagai tantangan sebagai persiapan pembelajaran (Achmadin, 2015). Mahasiswa akan dituntut untuk bisa beradaptasi dengan dunia yang baru, lingkungan baru, suasana dimana yang awalnya mereka menjadi senior disekolah menengah atas, sekarang menjadi mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi. Transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi melibatkan peralihan memasuki struktur sekolah yang lebih besar dan impersonal, berinteraksi dengan kawan-kawan sebaya yang berasal dari berbagai geografis, dan latar belakang etnis, serta meningkatkan focus pada pencapaian, performa, dan pengukurannya (Santrock, 2007). Menurut Nurfitriana (2016) dalam hal akademik, mahasiswa baru akan mengalami

kesulitan pada mekanisme pembelajarannya misalnya adanya perbedaan tipe dan karakter dosen saat mengajar, metode pembelajaran yang berbeda dengan SMA, materi pelajaran yang sulit disertai adanya SKS (satuan kredit semester) untuk menentukan jumlah mata kuliah, dan SKS ini ditentukan oleh IP dari masing-masing mahasiswa tiap semesternya.

Masalah lain yang dihadapi oleh mahasiswa baru adalah masalah dalam lingkungan sosialnya di perguruan tinggi, diantaranya masalah tempat tinggal dan kehidupannya yang jauh dari orang tua (bagi mahasiswa yang asalnya dari luar kota), adanya perbedaan latar belakang dan sosial budaya, kesulitan dalam mengatur keuangannya, dan masalah dengan teman-teman barunya diperkuliahan (Nurfitriana, 2016). Berkaitan dengan hal di atas, Tinto dalam Olani (2009) menyimpulkan bahwa tahun pertama perkuliahan inilah yang dikatakan periode transisi kritis karena dimasa inilah waktunya mahasiswa meletakkan dasar atau pondasi yang kuat sebagai keyakinan untuk mempengaruhi keberhasilan ditahun-tahun berikutnya.

2.2 Konsep Efikasi diri

2.2.1 Definisi Efikasi diri / keyakinan diri

Efikasi diri menurut Bandura(1977), adalah keyakinan atau persepsi seseorang dalam mengatur dan melaksanakan suatu tindakan untuk mencapai tujuan tertentu yang sesuai dengan harapannya. Menurut Baroon dan Bryne (2000) efikasi diri adalah kemampuan individu untuk menilai kompetensi yang dimilikinya dalam mengatur, melaksanakan tugas demi mencapai suatu tujuan dan

menghasilkan sesuatu. Sedangkan menurut Azizah(2016) efikasi diri ialah persepsi seseorang atau individu dalam meyakini dan menilai sejauh mana dirinya mampu mengatasi berbagai persoalan dengan kondisi tertentu dalam hidupnya. Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dapat menentukan bagaimana seseorang dapat bertahan dengan segala tuntutan dan tantangan yang dihadapi, bagaimana mereka menghadapi kesuksesan atau kegagalan dari tugas tersebut yang nantinya akan mempengaruhi perilakunya di masa depan.

Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Purwanti (2011) bahwa Individu yang memiliki keyakinan yang kuat akan kemampuannya adalah seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi. Individu tersebut akan tertantang untuk dapat menyelesaikan tugas atau masalah yang sulit, dan dirinya akan berusaha dengan penuh tanggung jawab sehingga tidak mudah putus asa dan tugas tersebut dianggap sebagai motivasi untuk dapat bekerja lebih baik.

2.2.2 Aspek-aspek efikasi diri

Menurut Bandura (1977) efikasi dari tiap individu berbeda antar satu individu dengan lainnya berdasarkan 3 aspek. Tiga aspek tersebut adalah:

a. Tingkat (*level*)

Aspek ini berhubungan dengan tingkat kesulitan tugas yang dimiliki individu.

Dalam hal ini misalnya, ketika individu dihadapkan pada berbagai macam tugas yang disusun berdasarkan tingkat kesulitannya, maka keyakinan individu akan menyesuaikan dengan masalah pada tugas tersebut. Individu

umumnya akan terbatas pada tugas atau masalah yang mudah, sedang, atau bahkan paling sulit yang disesuaikan dengan batas kemampuan yang dirasakan. Dalam dimensi ini individu akan menghadapi dan memilih tingkah laku yang dirasa individu tersebut mampu melakukannya, dan sebaliknya apabila merasa tidak mampu individu tersebut akan menghindarinya.

b. Kekuatan (*Strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan pengharapan individu mengenai kemampuannya. Hal ini berhubungan dengan keyakinan individu dengan keberhasilannya dalam bertindak. Individu yang memiliki pengharapan yang lemah akan mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, jika individu memiliki pengharapan yang kuat akan terdorong untuk tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun individu tersebut mungkin kurang berpengalaman.

c. Generalisasi (*generality*)

Dimensi ini berhubungan dengan luas bidang tingkah laku individu dalam merasakan keyakinan akan kemampuannya. Hal ini berdasarkan pada keyakinan akan kemampuan individu tersebut, apakah terbatas dalam satu kegiatan dan situasi tertentu atau pada berbagai macam kegiatan dan situasi yang bervariasi.

2.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri

Bandura (1977) menjelaskan efikasi diri/ keyakinan diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat hal, yaitu:

a. Pengalaman menguasai sesuatu (*Master Experience*)

Pengalaman ini yang dimaksud adalah performa masa lalu. Pengalaman akan keberhasilan sangat mempengaruhi efikasi diri seseorang. Efikasi diri seseorang dapat ditingkatkan dengan pengalaman keberhasilan. Namun efikasi diri seseorang juga dapat menurun, jika dirinya pernah memiliki pengalaman tentang kegagalan. Setelah efikasi diri tumbuh dan berkembang dengan kuat melalui serangkaian keberhasilan, maka dengan sendirinya dampak negatif dari kegagalan-kegagalan yang pernah terjadi akan berkurang (Siti, 2015).

b. Pengalaman orang lain (*modeling sosial*)

Individu akan melakukan proses belajar dengan cara melihat perilaku dan pengalaman orang lain. Berkaitan dengan hal ini, efikasi diri individu juga dapat ditingkatkan melalui kemampuan individu itu sendiri, namun jika kemampuan individu tersebut sama atau lebih baik dari seseorang yang dijadikan contoh atau model. Efikasi diri akan meningkat secara efektif jika individu dengan model tersebut memiliki kesamaan antara kondisi, dan tingkat kesulitan tugas.

c. Persuasi Verbal

Individu yang diberikan keyakinan secara verbal akan cenderung berusaha keras untuk mencapai keberhasilannya. Dalam hal ini Individu diarahkan dan diberi nasihat, saran, serta bimbingan sehingga keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya akan meningkat dan tujuan yang diinginkan individu tersebut dapat tercapai. Akan tetapi, pengaruh persuasi tidaklah terlalu besar, karena tidak memberikan pengalaman yang dapat langsung dialami atau diamati individu.

d. Kondisi Fisik dan Emosional

Seseorang dengan emosi yang kuat umumnya akan mengurangi performa, saat dirinya sedang merasakan ketakutan berlebihan, kecemasan akut, atau tingkat stres yang cukup tinggi. Hal ini memungkinkan bahwa seseorang tersebut memiliki efikasi yang rendah.

2.2.4 Perkembangan efikasi diri

Bandura (1977) menjelaskan bahwa perkembangan efikasi diri akan terbentuk sesuai umur, proses tumbuh kembang, kondisi lingkungan, dan pengalaman seseorang tersebut. Pada bayi, efikasi akan berkembang melalui lingkungan fisik dan sosial. Perkembangan efikasi dirinya berasal dari orang tua, saudara kandungnya, dan orang dewasa lainnya. Sedangkan pada anak usia sekolah efikasi diri terbentuk dan berkembang melalui kemampuan berpikir, pengetahuan, serta interaksi sosial dari teman dan gurunya.

Pada saat usia remaja, efikasi diri berasal dari kemandirian, tanggung jawab terhadap dirinya, serta pengalaman hidup yang dialami. Sedangkan pada

usia dewasa efikasi dapat tumbuh dalam proses adaptasi pada masalah pernikahan, masalah pekerjaan, serta pengalaman menjadi orang tua. Dan pada saat usia lanjut efikasi diri focus pada penerimaan atau penolakan tentang kemampuannya dikarenakan pada usia lanjut telah mengalami proses degeneratif yaitu penurunan intelektual dan kondisi fisik.

2.2.5 Fungsi Efikasi diri

Bandura (1977) dalam (Siti, 2015) menjelaskan bahwa efikasi diri dapat mempengaruhi dan memberikan fungsi pada aktifitas individu, diantaranya adalah:

a. Fungsi Kognitif

Efikasi diri memberikan pengaruh yang bermacam-macam pada proses kognitif seseorang. Salah satu contohnya adalah tujuan yang dimiliki individu. Tujuan pribadi ini akan dipengaruhi oleh efikasi diri yang kuat. Semakin kuat efikasi yang dimiliki, semakin tinggi tujuan yang ditetapkan oleh individu. Dan hal ini akan diperkuat juga oleh komitmen individu terhadap tujuan tersebut.

b. Fungsi Motivasi

Pengaturan motivasi diri juga dipengaruhi oleh efikasi diri. Motivasi individu dapat dibangkitkan secara kognitif. Individu akan memotivasi dirinya sendiri dan mengarahkan tindakan atau perilakunya dengan menggunakan pemikirannya tentang masa depan sehingga terbentuk kepercayaan mengenai apa yang dapat dilakukannya.

c. Fungsi Selektif

Pemilihan kegiatan atau tujuan yang akan diambil oleh individu akan dipengaruhi oleh fungsi ini. Individu akan menghindari aktivitas dan situasi yang dipercayaitelah melampaui batas kemampuan coping dalam dirinya, namun individu tersebut dapat memilih dan menentukan situasi lain yang dianggap mampu untuk diatasi.

d. Fungsi Afeksi

Efikasi diri akan memiliki coping individu untuk mengatasi stres dan depresi yang dialaminya pada saat situasi yang sulit dan tertekan. Penjelasan ini berkaitan dengan teori Bandura bahwa efikasi diri mengatur perilaku untuk menghindari suatu kecemasan.

2.2.6 Alat ukur efikasi diri

Alat ukur untuk efikasi diri secara umum berupa angket atau kuesioner yang di buat dan dikembangkan oleh Ralf Schwarzer dan Matthias Jerusalem (1995). Kuesioner ini berisikan 10 item pertanyaan yang isinya berlandaskan teori dari Bandura (1977) yaitu menggunakan tiga aspek/ dimensi dari efikasi diri yaitu *level*, *strength*, dan *generality* (Ervyna, 2014). Berdasarkan penelitian pada 23 negara kuesioner baku GSE ini memiliki hasil uji validitas dan realibilitas pada rentang alpha cronbach 0.76-0.9 (Schwarzer & Jerusalem, 1995). (Schwarzer, 1998) menjelaskan bahwa GSE (*general self efficacy*) dalam versi bahasa indonesianya telah diujikan pada 536 pelajar jurusan pariwisata di Bandung, Jawa Barat dengan nilai *alpha cronbach* 0.8 (Wantiyah, 2010).

2.3 Konsep Stres

2.3.1 Definisi Stres

Baum et al (1984) dalam Niven (2002) menjelaskan bahwa stres telah menjadi konsep yang populer untuk menjelaskan variasi yang luas dari hasil akhir yang kebanyakan negatif, dan sebenarnya tidak membutuhkan penjelasan. Kondisi stres dapat ditimbulkan karena adanya interaksi seseorang dengan lingkungannya yang bersumber pada sistem psikologis, biologis dan keadaan sosial dari seseorang (Sarafino dan Smith, 2001). Robbins (2001) dalam Achmadin (2015) juga menjelaskan bahwa stres didefinisikan sebagai suatu kondisi seseorang yang mengalami tekanan pada psikisnya pada saat dirinya sedang mencapai suatu tujuan atau kesempatan, dan dalam mencapai tujuan tersebut terdapat hambatan dan batasan. Maka, dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu kondisi psikis yang dialami seseorang karena adanya berbagai tuntutan yang melebihi kemampuan seseorang.

Potter & Perry (2005) mengatakan, terdapat 2 konsep dari stressor. Yang pertama adalah stressor internal, stressor ini berasal dari dalam diri individu, misalnya: kelelahan fisik, trauma fisik, malnutrisi, penyakit infeksi, serta fungsi biologik yang terganggu secara terus-menerus. Sedangkan stressor eksternal adalah stressor yang berasal dari luar diri seseorang, meliputi: adanya perubahan pada peran dan sosial, suhu lingkungan, proses pembelajaran, pekerjaan, serta hubungan individu tersebut dengan orang lain.

2.3.2 Stres akademik

Alvin (2007) mengemukakan bahwa stres akademik adalah stres yang terjadi karena adanya tuntutan dan tekanan dalam akademik untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan yang terus meningkat, sehingga mereka semakin terbebani oleh tekanan dan tuntutan tersebut. Sedangkan menurut Azizah (2016) stres akademik adalah suatu kondisi yang dialami siswa karena tidak adanya kesesuaian antara sumber daya aktual yang dimiliki individu dengan tuntutan lingkungan akademik, sehingga siswa tersebut semakin tertekan dan terbebani oleh tuntutan tersebut.

Berdasarkan definisi dari berbagai teori di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa stres akademik adalah suatu respon atau keadaan tertekan yang dialami mahasiswa karena adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan akademik dan sumber daya aktual yang dimiliki dalam masa perkuliahan.

2.3.3 Faktor yang mempengaruhi stres

Lahey (2007) dalam Nurrahmi (2013) berpendapat bahwa ada beberapa hal yang dapat menimbulkan stres pada seseorang.

a. Peristiwa atau kejadian dalam hidup

Suatu peristiwa di kehidupan yang terjadi secara mendadak dan memberikan tekanan kepada jiwa seseorang di luar batas kemampuannya, berbagai

peristiwa tersebut diantaranya peristiwa bencana alam, kematian, kekerasan, dan lain-lain.

b. Frustrasi

Frustrasi adalah sikap dan perasaan yang timbul akibat suatu keinginan atau tujuan yang telah ditetapkan tidak dapat tercapai dengan baik sehingga menimbulkan kekecewaan. Frustrasi dapat terjadi ketika ada hambatan yang mempengaruhi tercapainya tujuan.

c. Tekanan

Stres dapat timbul akibat adanya tekanan yang berhubungan dengan tanggung jawab yang harus dilaksanakan oleh individu.

d. Konflik

Adanya pertentangan antara dua keinginan atau tujuan yaitu kekuatan untuk mendorong suatu tujuan dan kekuatan yang mengendalikan suatu tujuan tersebut.

e. Kondisi Lingkungan

Kedua lingkungan yang dapat memicu adanya stres antara lain suhu ruangan, polusi udara, kebisingan, dan kelembapan udara.

Sedangkan Alvin (2007) menjelaskan ada beberapa faktor yang mempengaruhi stres dalam akademik, faktor tersebut dibagi menjadi dua yaitu:

a. Faktor Internal, faktor internal meliputi:

1) Pola pikir

Seseorang yang berfikir bahwa dirinya tidak mampu untuk mengendalikan situasi dalam keadaan apapun, maka mereka cenderung mengalami stres berat. Semakin besar pola pikir siswa untuk mengendalikan situasi yang dialaminya, maka semakin kecil kemungkinan stres yang dialami siswa tersebut.

2) Kepribadian

Toleransi terhadap stres yang dialami seorang siswa dapat ditentukan oleh tipe kepribadiannya. Siswa yang memiliki kepribadian yang optimis biasanya mengalami tingkat stres yang kecil dari pada siswa yang berkepribadian pesimis.

3) Keyakinan

Keyakinan terhadap diri juga menjadi faktor penting dalam menentukan tingkat stres. Dimana faktor ini dapat menggambarkan situasi dan kondisi individu. Keyakinan siswa dalam menilai sesuatu dapat mengubah cara berfikirnya tentang suatu hal yang bahkan dalam jangka panjang dapat mengakibatkan terjadinya stres.

b. Faktor eksternal, faktor eksternal meliputi:

1) Pelajaran lebih padat

Adanya kurikulum yang berbeda dalam sistem pendidikan menjadi faktor penyebab timbulnya stres akademik. Kurikulum sistem pendidikan yang menambahkan bobot dengan standar lebih tinggi mengakibatkan adanya persaingan semakin ketat, bertambahnya beban dan waktu belajar siswa

semakin berlipat. Hal tersebut dapat menjadikan tingkat stres siswa semakin meningkat.

2) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Siswa pasti akan dituntut dan ditekan untuk memiliki prestasi yang baik dalam masa studinya. Tekanan ini terutama berasal dari orang tua, keluarga, guru/dosen, teman sebaya, dan diri sendiri.

3) Dorongan status sosial

Perbedaan pendidikan sering dijadikan suatu simbol status sosial bagi sebagian kalangan masyarakat. Seseorang yang memiliki kualifikasi pendidikan yang tinggi akan dihormati, sebaliknya jika seseorang yang memiliki kualifikasi pendidikan rendah akan diremehkan. Begitu juga dengan siswa yang memiliki tingkat prestasi yang baik, mereka akan dipuji dan didekati dan dikenal oleh masyarakat. Namun apabila siswa yang memiliki prestasi yang kurang baik akan dipandang rendah, dianggap malas, bahkan mereka diremehkan dan tidak diberi kepercayaan.

4) Tuntutan orang tua untuk mencapai penghargaan

Persaingan orang tua untuk menjadikan anak-anak mereka menjadi seseorang yang sukses dan berprestasi juga menjadi salah satu faktor eksternal terjadinya stres bagi siswa. Di kalangan orang tua yang kaya informasi dan memiliki tingkat pendidikan tinggi biasanya ingin menjadikan anak-anak mereka unggul dalam bidang apapun. Seiring dengan menjamurnya pusat-pusat pendidikan informal, orang tua biasanya menginginkan putra-putri mereka untuk mengikuti berbagai macam program tambahan seperti, kursus

seni rupa, music, olahraga, dan lain sebagainya. Upaya ini dilakukan orang tua demi keinginannya menjadikan anak-anak yang unggul, berprestasi, dan serba bisa.

2.3.4 Tahapan Stres

Stres menurut Dr. Robert J Van Amberg (1979) dalam Nurrachmi (2013) dibagi menjadi beberapa tahapan yaitu :

- a. Stres tahap pertama yaitu stress yang menyebabkan semangat kerja yang berlebihan, penglihatan menjadi tajam, dan tidak memperhitungkan tenaga pada saat melakukan kerja.
- b. Stres tahap kedua ditandai dengan gejala yang awalnya menyenangkan menjadi banyak keluhan seperti: mudah capek, kurang tidur, tidak dapat santai, jantung berdebar, pencernaan tidak nyaman, otot tengkuk menjadi tegang.
- c. Stres tahap ketiga gejala yang dirasa semakin berat, defekasi semakin tidak teratur, insomnia, otot tegang, terjadi perubahan emosional, serta koordinasi tubuh menjadi berkurang.
- d. Stres tahap keempat gangguan yang terjadi semakin nyata, seseorang akan merasa tidak mampu bekerja sepanjang hari, aktivitas terasa menjenuhkan, respon berkurang, pola tidur terganggu, daya ingat dan konsentrasi menurun, dan mulai timbul perasaan cemas dan ketakutan.
- e. Stres tahap kelima yaitu tahapan stres yang ditandai dengan kelelahan fisik dan mental, individu tidak mampu menyelesaikan pekerjaan yang sederhana

dan mudah, gangguan pencernaan terasa berat, rasa kecemasan dan ketakutan yang semakin menjadi.

- f. Tahap keenam merupakan stres tahapan terakhir, gejala yang muncul meliputi: tanda-tanda jantung berdebar keras, sesak napas, badan gemetar, keluar keringat dingin, lemas, hingga dapat menyebabkan pingsan (Sunaryo, 2004).

2.3.5 Jenis Stres

Dalam teori Selye (1992) mengemukakan bahwa jenis stress dibagi menjadi dua yaitu :

- a. *Eustres* (stres positif)

Stres ini bersifat menyenangkan, hal ini berupa pengalaman atau kejadian memuaskan yang dialami seseorang. *Eustres* dapat meningkatkan motivasi, kewaspadaan, dan kognisi individu untuk menciptakan sesuatu.

- b. *Distres* (stres negatif).

Dalam teori Selye (1992) stres jenis ini termasuk stres yang bersifat tidak menyenangkan. Individu akan selalu merasa cemas, ketakutan, gelisah atau khawatir. Kondisi ini akan berdampak pada keadaan psikologis yang negative, dan hal ini dapat menimbulkan keinginan individu untuk menghindarinya.

Sedangkan Alimul (2006) dalam (Hariyanto 2013) membagi jenis stres berdasarkan pada penyebab stres, yaitu:

- a. Stres fisik adalah stres yang ditimbulkan karena adanya kondisi fisik seperti suhu yang terlalu tinggi atau rendah, sinar yang terlalu terang, suara yang bising, dan tersengat arus listrik.
- b. stres mikrobiologik yaitu stres yang diakibatkan karena virus, bakteri, atau parasit yang dapat menimbulkan penyakit.
- c. Stres kimiawi adalah stres yang disebabkan oleh obat-obatan, asam-basa kuat, zat beracun, hormone, atau gas.
- d. Stres psikis/emosional adalah stres yang disebabkan karena gangguan dalam hubungan interpersonal, budaya, sosial atau keagamaan.
- e. Stres fisiologis ialah jenis stres yang ditimbulkan oleh gangguan struktur, jaringan, fungsi, organ, atau sistemik sehingga menimbulkan penyakit.
- f. Stres pertumbuhan dan perkembangan adalah stres yang ditimbulkan karena proses pertumbuhan pada setiap tahapan tumbuh kembang manusia dari masa bayi sampai masa lanjut usia mengalami.

2.3.6 Gejala Stres

Wijaya (2010) dalam Christyanti, *et al* (2010) menjelaskan beberapa gejala-gejala dari stres, antara lain:

- a. Gejala Fisikal seperti gangguan tidur (insomnia), urat tegang terutama pada leher dan bahu, mudah lelah, dan diare.
- b. Gejala Intelektual seperti sulit untuk berkonsentrasi dan focus dalam berpikir, atau lamban dalam membuat keputusan.

- c. Gejala Emosional misalkan mudah marah, gelisah dan merasa harga diri menurun.
- d. Gejala Interpersonal seperti kehilangan kepercayaan terhadap orang lain, tidak peduli pada orang lain, serta mudah menyalahkan orang lain.

2.3.7 Respon terhadap stres

Individu akan merespon dirinya untuk menghadapi stres. Menurut Potter dan Perry (2005) respon tersebut berupa respon fisiologis dan respon psikologis, respon yang muncul dipengaruhi oleh intensitas, cakupan, durasi stressor, dan besarnya stressor lain yang diterima.

Respon fisiologis terhadap stres dibagi menjadi 2 bagian, yaitu:

- a. LAS (*Local Adaption Syndrome*), meliputi respon inflamasi dan proses perbaikan yang terjadi pada suatu jaringan yang cedera. Sindrom lokal ini memiliki beberapa karakteristik, antara lain respon yang terjadi hanya setempat dan tidak melibatkan seluruh system tubuh.
- b. GAS (*General Adaptation Syndrome*) yaitu suatu respon fisiologis dari seluruh tubuh terhadap stres. GAS terdiri dari 3 tahap yaitu, tahap alarm (peringatan), tahap pertahanan, dan kelelahan. Respon ini melibatkan system saraf dan endokrin. Tiga tahap tersebut dapat dijelaskan seperti di bawah ini:
 - 1. Tahap peringatan (*alarm*)

Reaksi pada tahap ini adalah menggerakkan tubuh untuk mempertahankan diri. Proses ini berawal drari otak keudian diatur oleh sistem endokrin dan

cabang simpatis dari sistem saraf autonom. Reaksi ini juga dapat disebut sebagai reaksi berjuang atau melarikan diri.

2. Tahap pertahanan (*Resistance Stage*)

Pada tahap ini tubuhkan bertahan menghadapi stres yang berkepanjangan dan akan menjaga sumber kekuatan. Pada tahap ini sistem endokrin dan sistem simpatis tetap mengeluarkan hormon-hormon stres tetapi tidak setinggi pada saat reaksi waspada.

3. Tahap kelelahan (*Exhaustion Stage*)

Tahap ini adalah tahap dimana resistensi mengalami fase penurunan. Aktivitas para simpatis akan meningkat dan kemungkinan deteriorasi fisik, yaitu jika stresor tetap berlanjut atau timbul stres baru yang dapat memperburuk keadaan. Apabila sumber stress itu menetap dapat menimbulkan “penyakit adaptasi” (*disease of adaption*). Penyakit ini rentangnya panjang, mulai dari reaksi alergi sampai penyakit jantung bahkan hingga menimbulkan kematian.

Respon Psikologis terhadap stres dapat berupa perilaku adaptif psikologis atau disebut dengan istilah mekanisme koping. Mekanisme koping ini berupa perilaku yang berorientasi pada tugas sebagai teknik pemecahan masalah secara langsung untuk menghadapi ancaman. Potter & Perry (2005) dalam Hariyanto (2015) mengemukakan contoh perilaku yang berorientasikan pada tugas, diantaranya :

a. Perilaku menyerang

Perilaku atau tindakan untuk menyingkirkan atau mengatasi suatu stresor untuk memuaskan kebutuhan.

b. Perilaku menarik diri

Perilaku menarik diri adalah menarik diri secara fisik atau emosional dari stressor.

c. Perilaku kompromi

Perilaku untuk mengubah metode yang biasa digunakan atau mengganti tujuan untuk menghindari stres.

Sedangkan respon stres menurut Taylor (1991) dalam Kartika (2015) adalah respon stres yang mengacu pada beberapa aspek, yaitu:

a. Respon Fisiologis

Respon ini biasanya ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, detak jantung, detak nadi, dan sistem pernapasan.

b. Respon Psikologi

Umumnya respon ini berkaitan dengan respon kognitif dan emosi. Respon kognitif dapat dilihat dari pikiran yang kacau, daya konsentrasi yang menurun, pikiran berlebihan yang tidak wajar, dan berulang-ulang. Sedangkan respon emosi dapat timbul dengan gejala yang bervariasi seperti malu, cemas, takut, marah, dan lain sebagainya.

c. Respon Perilaku

Respon ini dapat dibedakan menjadi *fight* yaitu melawan keadaan atau situasi yang menekan, dan *flight* yaitu menghindari situasi yang menekan.

2.3.8 Tingkatan Stres

Persepsi dan respon stres yang dihasilkan dari tiap individu memiliki karakteristik yang berbeda. Individu memiliki persepsi yang didasarkan pada keyakinan, norma, pengalaman, pola hidup, faktor lingkungan, fungsi keluarga, tahap perkembangan keluarga, dan pengalaman masa lalunya (Purwati, 2012). Dalam penelitian Purwati (2012) dijelaskan beberapa tingkatan stres yang dialami oleh individu, didalam skripsinya dijelaskan bahwa terdapat 5 tingkatan stres menurut beberapa literature, antara lain:

a. Stres normal

Stres normal merupakan bagian alamiah dari kehidupan apabila dialami secara teratur. Situasi dalam stres normal meliputi: kelelahan setelah mengerjakan tugas, detak jantung terasa lebih cepat setelah melakukan aktivitas, takut tidak lulus ujian (Crowford & Henry, 2003).

b. Stres ringan

Stres ringan yang dialami seseorang saat dirinya terkena stressor yang berlangsung beberapa menit atau jam, biasanya seseorang mengalami situasi seperti mengalami kecemasan saat perjalanan menuju tempat kerja atau kampus, dimarahi dosen. Stressor seperti ini menimbulkan gejala seperti bibir kering, kesulitan menelan, kesulitan bernafas (sering terengah-engah), merasa lemas, takut tanpa alasan yang jelas, tremor pada tangan, dan apabila stresor tersebut berakhir individu akan merasa lega.

c. Stres sedang

Stres ini terjadi selama beberapa jam sampai beberapa hari. Misalnya masalah perselisihan dengan dosen, rekan satu kampus, atau pacar. Situasi seperti ini

menimbulkan gejala antara lain, mudah marah, sulit untuk beristirahat, mudah tersinggung, gelisah, reaksi berlebihan terhadap suatu situasi.

d. Stres berat

Stres berat termasuk dalam situasi kronis yang terjadi dalam beberapa minggu sampai beberapa tahun. Misalnya seperti perselisihan dengan dosen atau teman yang berkepanjangan, kesulitan dalam keuangan yang terus-menerus, dan penyakit fisik kronis. Stressor ini menimbulkan gejala seperti: merasa tidak ada hal yang diharapkan dimasa depan, merasa tidak kuat untuk melakukan suatu kegiatan, mudah putus asa, tertekan, sedih berkepanjangan, dan berpikir bahwa hidup tidak bermanfaat. Apabila seorang mahasiswa baru mengalami situasi seperti ini secara bertahap, maka akan menurunkan energi dan respon adaptif.

e. Stres Sangat berat

Stres dalam kategori ini dapat terjadi dalam beberapa bulan dan dalam waktu yang tidak dapat ditentukan. Individu yang mengalami stres sangat berat tidak memiliki semangat untuk hidup, dan cenderung pasrah. Jika mahasiswa baru teridentifikasi seperti gejala diatas dapat dikatakan mahasiswa tersebut mengalami depresi berat.

2.3.9 Alat ukur untuk pengukuran stres

Ada beberapa teori yang menjelaskan tentang alat ukur untuk mengukur tingkat stres pada seseorang diantaranya:

a. DASS 42 (*Depression Anxiety Stres Scale 42*)

Merupakan alat ukur yang dirancang dan dibuat oleh Lovibond (1995) untuk mengukur keadaan emosional negatif dari depresi, kecemasan dan stres, yang terdiri dari 42 item pertanyaan yang mencakup 3 subvariabel antara lain fisik, emosi/ psikologis, dan perilaku. Untuk item skala stres, terdiri dari 14 item pertanyaan dengan 4 poin jawaban (Psychology Foundation of Australia, 2013). DASS dapat digunakan untuk melakukan pengukuran pada orang dewasa, remaja, dan anak-anak (Patrick *et al*, 2010). DASS memiliki tingkatan discriminant validitas serta nilai reliabilitas dengan *cronbach's alpha* 0,91 (Crawford & Henry, 2003)

b. Skala PSS (*Perceived Stress Scale*)

Skala ini dipublikasikan oleh Sheldon Cohen pada tahun 1983. Skala ini mengukur tingkat stres untuk keluarga yang mana diukur pada kejadian yang telah terjadi sekitar satu bulan yang lalu. PSS memiliki 10 item pertanyaan dengan 5 skala yakni 0 = tidak pernah, 1 = hampir tidak pernah, 2 = kadang-kadang, 3 = cukup sering, dan 4 = sangat sering. Nilai tertinggi untuk rentan terhadap stres adalah 20 poin (Cohen, 1983) dalam (Hariyanto, 2013)

c. *Stress Symptom Checklist*

Alat ukur ini dikembangkan oleh Hyland Behavioral Center yang berisikan 52 pernyataan tentang peristiwa atau kejadian yang dialami individu selama satu bulan terakhir. Checklist ini memiliki dua indikator yaitu gejala fisik dan gejala psikologi (Nurrahmi, 2013)

2.4 Hubungan Efikasi diri dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Baru

Mahasiswa baru atau mahasiswa tahun pertama juga dikatakan sebagai remaja akhir yang mengalami masa peralihan dari remaja ke dewasa. Mahasiswa akan dituntut untuk bisa beradaptasi dengan dunia yang baru, lingkungan baru, suasana dimana yang awalnya mereka menjadi senior disekolah menengah atas, sekarang menjadi mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi. Hal lain yang mereka hadapi saat menjadi mahasiswa baru adalah perbedaan sifat pendidikan yang dilihat dari kurikulum, aturan kedisiplinan, hubungan sosial dengan dosen dan teman sebaya, pemilihan bidang studi dan jurusan, perubahan gaya belajar dari SMA ke perguruan tinggi, tugas-tugas perkuliahan, target pencapaian nilai, sistem mata kuliah yang menggunakan SKS (sistem kredit semester), dan problem-problem akademik lainnya yang menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan di tahun pertamanya (Sasmita dan I Made, 2015).

Berbagai permasalahan akademik yang dihadapi oleh mahasiswa baru tak jarang yang menimbulkan stres. Stres akademik sendiri adalah suatu kondisi yang dialami siswa karena adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki, sehingga siswa tersebut semakin tertekan dan terbebani oleh tuntutan tersebut (Azizah, 2016). Kondisi stres ini juga mempengaruhi perubahan perilaku mahasiswa pada umumnya. Mahasiswa akan mengalami penurunan minat dan efektivitas, cenderung berprasangka atau memandang sinis orang lain, merasa kecewa, frustrasi, kebingungan dalam mengambil keputusan, serta putus asa dapat melemahkan tanggung jawab (Christyanti, 2010).

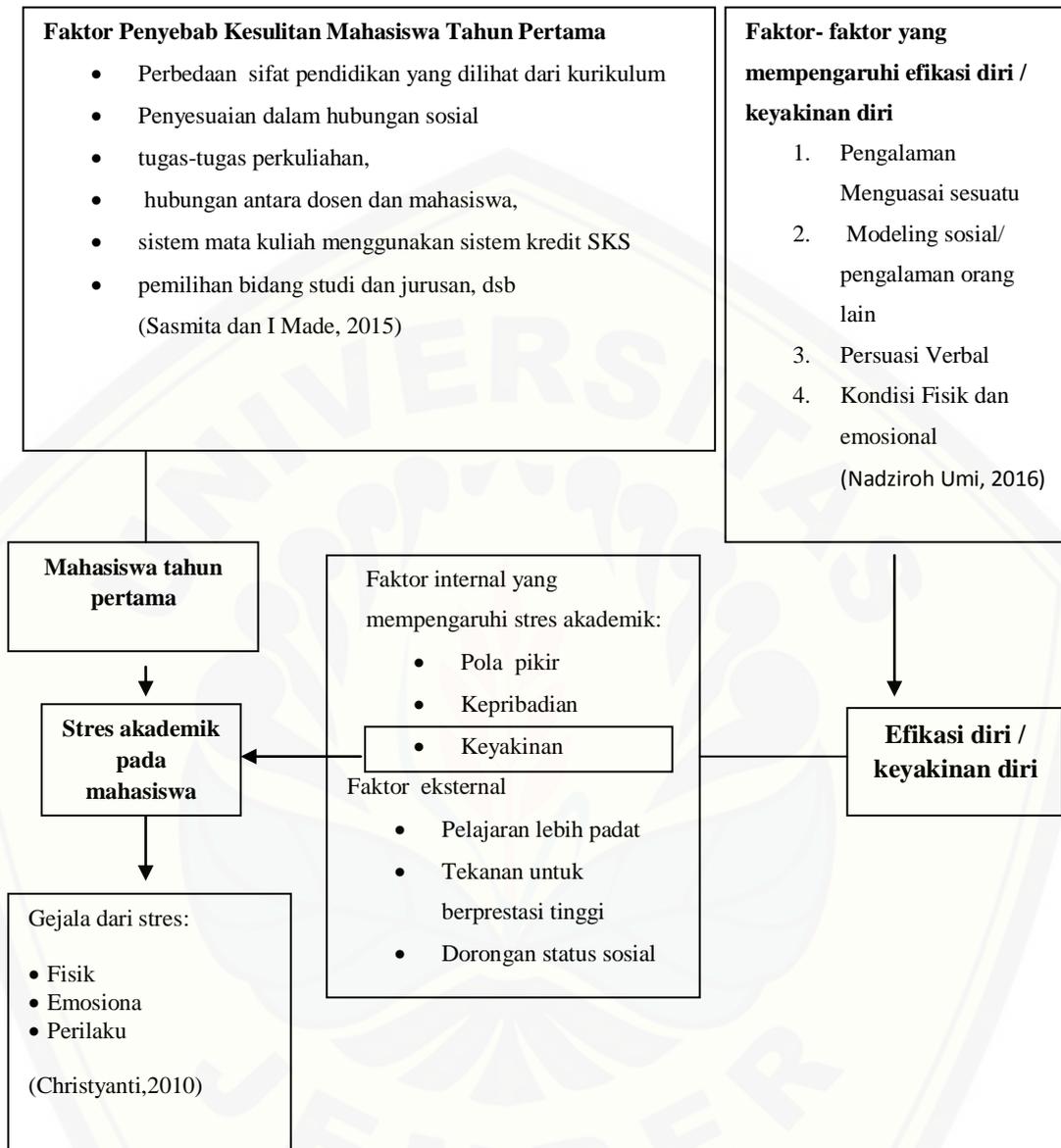
Cristyanti (2010) menyimpulkan bahwa dampak dari stres yang dialami pada mahasiswa baru dapat dikategorikan menjadi 4 bagian yaitu gejala fisik, emosional, intelektual, dan interpersonal. Kondisi stres ini akan muncul apabila mahasiswa baru menganggap bahwa berbagai tuntutan dan tantangan di awal perkuliahan yang mereka hadapi adalah sebuah beban hidup, merasa tidak yakin dan berpikir bahwa hal tersebut tidak sesuai dengan kemampuannya. Hal inilah yang mendasari bahwa mahasiswa harus memiliki efikasi diri yang tinggi untuk mengatasi masalah-masalah yang akan dihadapinya, sehingga dapat mengatasi stresnya (Purwanti, 2011)

Efikasi diri adalah penilaian individu terhadap kemampuan untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan menghasilkan sesuatu (Baroon dan Bryne, 2000). Nadziroh (2016) berpendapat bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri adalah pengalaman menguasai sesuatu, modeling sosial atau pengalaman orang lain, persuasi verbal, kondisi fisik dan emosional. Apabila seorang mahasiswa baru memiliki keyakinan yang tinggi dalam mengatur, melaksanakan dan menyelesaikan suatu tugas atau permasalahan, akan memiliki tingkat stres yang rendah, karena mereka akan mampu mengatur permasalahan dan mengendalikan emosi serta pola pikirnya agar tugas atau problematika tersebut dapat diatasi.

Pernyataan tersebut dibuktikan dengan pernyataan Sujono (2014) bahwa individu yang memiliki efikasi tinggi akan cenderung menganggap masalah sebagai suatu tantangan bukan sebagai beban. Dan didukung juga oleh hasil penelitian Rusdi (2015) tentang hubungan antara efikasi diri dan manajemen

waktu terhadap stres mahasiswa Farmasi semester IV Universitas Mulawarman, dengan kesimpulan hasil terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres mahasiswa Farmasi semester IV Universitas Mulawarman, hasil ini menunjukkan semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki maka semakin rendah tingkat stresnya. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Purwanti (2011), bahwa ada peran parsial yang signifikan antara keyakinan diri dengan stres, yakni semakin tinggi efikasi diri seseorang maka semakin rendah stres yang dialaminya, sebaliknya semakin rendah efikasi diri seseorang maka semakin tinggi tingkat stresnya.

2.5 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Keterangan:

— = berhubungan

→ = berpengaruh



BAB 3. KERANGKA KONSEP

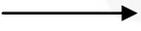
3.1 Kerangka Konsep



Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian

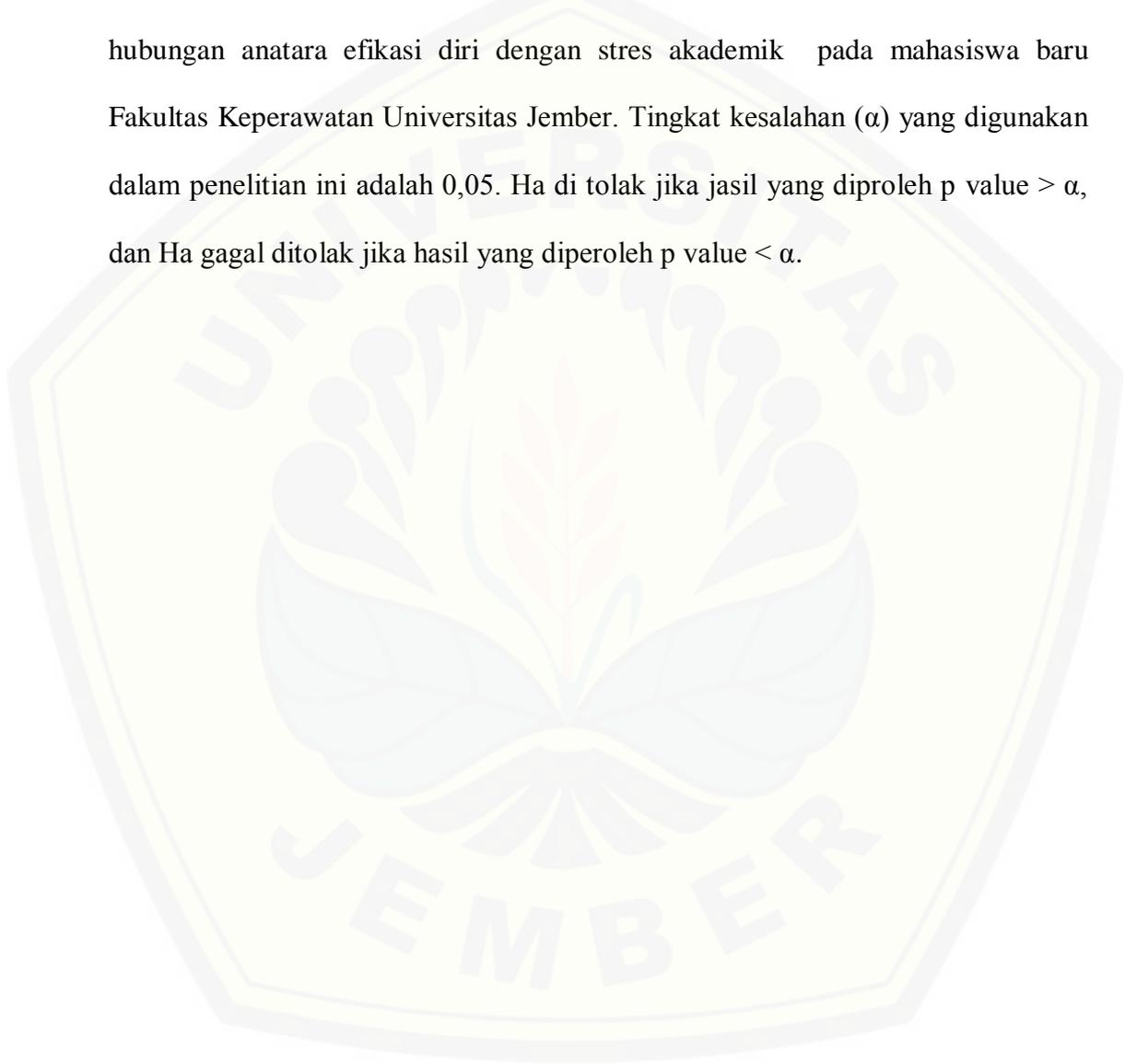
Keterangan :

 : Diteliti

 : Diteliti

3.2 Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan jawaban, patokan atau dugaan sementara dari sebuah penelitian yang kebenarannya nanti akan dibuktikan dalam penelitian ini (Notoatmodjo, 2010). Hipotesis dalam penelitian ini adalah H_a yaitu ada hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Keperawatan Universitas Jember. Tingkat kesalahan (α) yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0,05. H_a di tolak jika hasil yang diperoleh $p \text{ value} > \alpha$, dan H_a gagal ditolak jika hasil yang diperoleh $p \text{ value} < \alpha$.



BAB 4. METODOLOGI PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelatif dengan menggunakan rancangan penelitian *cross Sectional*. *Cross Sectional* merupakan rancangan penelitian yang dilakukan dengan pengukuran variabel sesaat atau satu kali saja dan dalam satu kali waktu (Setiadi, 2007). Peneliti melakukan pengambilan data pada variabel bebas yaitu efikasi diri sedangkan variabel terikat yaitu stres akademik mahasiswa baru Fakultas Keperawatan UNEJ

4.2 Populasi dan Sampel Penelitian

4.2.1 Populasi Penelitian

Populasi merupakan semua/keseluruhan subyek peneliti yang akan diteliti dalam penelitian (Notoatmodjo,2010). Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa baru kelas reguler Fakultas Keperawatan Universitas Jember tahun ajaran 2017 yang berjumlah 210 mahasiswa.

4.2.2 Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari populasi yang menjadi obyek yang akan diteliti dan dianggap mewakili dari polpulasi itu sendiri (Notoatmojo,2010). Sampel pada penelitian ini ialah sampel yang memenuhi krteria inklusi dan kriteria ekslusi yang telah ditetapkan oleh peneliti. Sampel pada variabel efikasi diri dan variabel stres adalah mahasiswa baru reguler Fakultas Keperawatan UNEJ tahun ajaran 2017

Peneliti menggunakan rumus Slovin (1960) dalam Setiadi (2007) untuk pengambilan sampel pada penelitian ini, yaitu

$$\begin{aligned}n &= \frac{N}{1 + N (d)^2} \\&= \frac{210}{1 + 210 (0,05)^2} \\&= \frac{210}{1,525} \\&= 137,70 = 137 \text{ sampel}\end{aligned}$$

Keterangan:

N = Besar populasi

n = Besar Sampel

d = Tingkat signifikansi /
tingkat kepercayaan (95 %)

(Setiadi, 2007)

4.2.3 Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling*. *Cluster random sampling* adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan lokasi populasi dan cara teknik ini digunakan untuk kelompok-kelompok bukan untuk individu (Putra, 2012). Cara peneliti untuk mengambil sampel dengan teknik ini adalah peneliti akan melakukan pengundian di tiap-tiap kelas mahasiswa baru (reguler) angkatan 2017 yang terdiri dari kelas a, b, c, dan d dengan menggunakan absen tiap kelas. Selanjutnya hasil pengundian yang sesuai dengan sampel yang diinginkan tadi, diberikan kuesioner penelitian oleh peneliti.

Tabel 4.1 Tabel Pengambilan sampel

Kelas	Jumlah Siswa	Jumlah Sampel per Kelas
A	54	$54/210 \times 137 = 35$
B	50	$50/210 \times 137 = 32,8 = 33$
C	51	$51/210 \times 137 = 33$
D	55	$55/210 \times 137 = 36$

Nama-nama mahasiswa dari masing-masing kelas A,B,C dan D di undi secara acak oleh peneliti sejumlah sampel per kelas yang telah ditentukan diatas, dengan menggunakan absen kelas. Nama-nama yang telah terpilih itulah yang dijadikan sampel penelitian ini dan selanjutnya diberikan kuesioner penelitian.

4.2.4 Kriteria Subjek Penelitian

Kriteria sampel ini membantu peneliti mengurangi bias hasil dari penelitian, terlebih apabila pada variabel control ternyata mempunyai pengaruh terhadap variabel yang diteliti. Kriteria sampel penelitian ini dibagi menjadi 2 yakni:

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merupakan cirri-ciri/karakteristik yang harus dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel (Notoatmojo,2010).

Kriteria Inklusi dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Mahasiswa baru Fakultas Keperawatan UNEJ tahun 2017
- 2) Bersedia menjadi responden dalam penelitian

b. Kriteria Ekslusi

- 1) Mahasiswa baru Fakultas Keperawatan tahun 2017 yang sebelumnya pernah merasakan bangku kuliah di tempat lain
- 2) Mahasiswa yang berhalangan hadir saat penelitian dikarenakan sakit



Tabel 4.2 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Skala Indikator	Alat ukur	Skala	Hasil
1.	Independen: Efikasi diri	Keyakinan atau kemampuan diri seorang mahasiswa baru dalam menyikapi dan mengatur permasalahan pada masa awal perkuliahan	1. <i>Level</i> 2. <i>Strength</i> 3. <i>Generality</i>	Kuesioner baku efikasi diri yaitu GSE (<i>General Self Efficacy</i>) yang dibuat oleh Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). terdiri dari 10 item pernyataan	Interval	Nilai min: 10 Nilai max: 40
2.	Dependen: Stres akademik mahasiswa baru	Rentang respon stres yang didapatkan dari penilaian terhadap berat ringannya stres akademik yang dialami oleh mahasiswa baru yang dapat mengakibatkan terganggunya kondisi keseimbangan mahasiswa tersebut	1. Gejala psikologis 2. Gejala fisik 3. Perilaku	Kuesioner <i>scoring</i> menggunakan skala yang ditetapkan dalam alat ukur DASS 42 oleh Lovibond (1995) . dengan total item stres sebanyak 14 item soal untuk item stres .	Interval	Nilai min: 0 Nilai max: 42

4.3 lokasi Penelitian

Penelitian ini berlokasi di Fakultas Keperawatan Universitas Jember

4.4 Waktu Penelitian

Penelitian ini dimulai sejak pembuatan proposal sampai dengan publikasi hasil yaitu pada bulan September 2017 sampai dengan Januari 2018

4.5 Pengumpulan Data

4.5.1 Sumber Data

a. Data primer

Data ini didapatkan dari hasil pengisian kuesioner kepada Mahasiswa Baru Fakultas Keperawatan Universitas Jember tahun 2017. Data primer ini meliputi data efikasi diri dan stres akademik

b. Data Sekunder

Data ini berasal dari data yang diperoleh peneliti dari pihak akademik Fakultas Keperawatan Universitas Jember. Data yang diperoleh meliputi absensi mahasiswa, jumlah total mahasiswa baru kelas reguler di Fakultas Keperawatan Universitas Jember tahun 2017, data mahasiswa yang mengundurkan diri dari Fakultas Keperawatan UNEJ.

4.5.2 Teknik Pengumpulan Data

Merupakan proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik yang diperlukan dalam suatu penelitian (Nursalam, 2013). Teknik pengumpulan data ini antara lain:

- a. Peneliti mengajukan ijin ke Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. Setelah peneliti mendapatkan ijin untuk melakukan penelitian, peneliti segera mendata calon responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi untuk menjadi sampel penelitian;
- b. Kemudian peneliti melakukan pengundian nama yang sesuai dengan absen masing-masing kelas sebanyak sampel yang diinginkan sesuai dengan penghitungan untuk kelas A sebanyak 35 orang, kelas B sebanyak 33 orang, kelas C sebanyak 33 orang, dan kelas D sebanyak 36 orang. Nama-nama yang keluar dari hasil pengundian tiap kelas tersebut digunakan sebagai calon responden/ sampel. Peneliti juga melakukan kontrak waktu terlebih dahulu pada masing-masing komting kelas agar saat menemui calon responden nantinya tidak mengalami kesulitan.
- c. Selanjutnya peneliti menemui calon responden mahasiswa baru yang sedang berada di beberapa kelas dan berada di halaman kampus dan peneliti juga menggunakan smartphone sebagai alat untuk membantu penyebaran kuesioner pada mahasiswa Fakultas Keperawatan UNEJ dalam waktu sehari yakni pada tanggal 8 Desember 2017.
- d. Setelah mendapatkan persetujuan responden, peneliti segera membagikan kuesioner dan memberikan waktu pada responden mahasiswa tersebut untuk

menjawab lembar kuesioner. Dan untuk sebagian mahasiswa yang tidak ada di tempat, peneliti membagikan kuesioner melalui via *whatsapp*.

- e. Peneliti mengakhiri pertemuan dengan mahasiswa baru setelah mendapatkan lembar jawaban kuesioner dari responden tersebut dan mengucapkan terimakasih atas partisipanya dalam pengisian kuesioner

4.5.3 Alat Pengumpulan Data

a. Karakteristik Responden

Instrumen Karakteristik responden yang digunakan adalah kuesioner yang berisi data karakteristik responden seperti jenis kelamin, Usia , tempat tinggal saat ini, dan pemilihan Fakultas Keperawatan UNEJ sebagai pilihan keberapa.

b. Efikasi Diri

Alat pengumpul data yang digunakan oleh peneliti pada variabel independen berupa kuesioner GSE (*General Self Efficacy*) yang di buat dan dikembangkan oleh Ralf Schwarzer dan Matthias Jerusalem (1995). Berdasarkan penelitian pada 23 negara kuesioner baku GSE ini memiliki hasil uji validitas dan realibilitas pada rentang alpha cronbach 0.76-0.9 (Schwarzer& Jerusalem, 1995). Kuesioner ini berisikan 10 item pertanyaan yang isinya berlandaskan teori dari Albert Bandura yaitu menggunakan tiga aspek/ dimensi dari efikasi diri yaitu *level*, *strength*, dan *generality* (Ervyna, 2014).

(Schwarzer, 1998) menjelaskan bahwa GSE (*general self efficacy*) dalam versi bahasa Indonesianya telah diujikan pada 536 pelajar jurusan pariwisata di Bandung, Jawa Barat dengan nilai *alpha cronbach* 0,8. Kemudian peneliti juga

membandingkan kuesioner GSE versi Indonesia dengan hasil terjemahan yang dilakukan peneliti melalui Lembaga Kursus dan Pelatihan Bahasa TEXAS di Jember JawaTimur. Berikut adalah *blueprint* dari kuesioner GSE yang telah diterjemahkan peneliti melalui Lembaga Kursus dan Pelatihan Bahasa TEXAS di Jember JawaTimur:

Tabel 4.3 *Blue print* kuesioner efikasi diri hasil terjemahan Lembaga Kursus dan Pelatihan Bahasa TEXAS di Jember JawaTimur

No	Pernyataan
1	Saya akan selalu bisa menyelesaikan masalah-masalah sulit, jika saya mencoba cukup keras
2	Jika seseorang menentang saya, saya akan menemukan tujuan dan cara untuk mendapatkan apa yang saya inginkan
3	Mudah bagiku untuk tetap atau mempertahankan tujuan-tujuanku dan mencapai hasilnya
4	Saya percaya diri bahwa saya dapat mengatasi hal-hal yang tidak terduga dengan efisien
5	Saya bersyukur dengan cara berfikir saya yang panjang, dan saya tahu bagaimana untuk menangani situasi-situasi yang tidak terduga
6	Saya bisa menyelesaikan sebagian besar masalah jika saya berupaya dengan baik
7	Saya dapat tetap tenang ketika menghadapi kesulitan karena saya mengandalkan kemampuan saya untuk mengatasinya
8	Ketika saya dihadapkan dengan masalah, saya biasanya dapat menemukan beberapa solusi
9	Jika saya dalam masalah, saya biasanya bisa memikirkan solusi
10	Saya biasanya dapat mengatasi apa saja yang menghalangi jalan saya

c. Tingkat Stres

Pengukuran tingkat stres dalam penelitian ini menggunakan instrument tingkat stres yaitu skala DASS 42 oleh Lovibond & Lavibond (1995). Alat ukur ini terdiri dari 42 item pertanyaan yang mencakup 3 subvariabel antara lain fisik, emosi/ psikologis, dan perilaku. Untuk item skala stres, terdiri dari 14 item pertanyaan dengan 4 poin jawaban (Psychology Foundation of Australia). DASS memiliki tingkatan discriminant validitas serta nilai reliabilitas dengan *cronbach's alpha* 0,91 (Crawford & Henry, 2003). Peneliti menggunakan kuesioner DASS 42 versi Indonesia yang telah di terjemahkan oleh Damanik (2011) dari Fakultas Psikologi Universitas Indonesia dengan hasil *alpha cronbach* 0.9483.

4.6.4 Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Uji Validitas

Validitas merupakan ukuran yang menunjukkan tingkat kesahihan suatu instrument, valid berarti instrumen tersebut bisa digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Hasil penelitian yang valid apabila ada kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyek yang diteliti (Sugiyono, 2009). Untuk melihat nilai korelasi tiap-tiap pertanyaan signifikan, maka nilai *r* hitung dibandingkan dengan *r* tabel dimana taraf signifikan yang digunakan 5%. Dasar pengambilan keputusan adalah valid jika r hitung $>$ *r* tabel dan tidak valid jika r hitung $<$ *r* tabel.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah nilai atau hasil dari alat ukur/ instrumen yang dapat dipercaya dan diandalkan meski telah digunakan dan diamati berkali-kali dalam waktu yang berbeda (Arikunto, 2013). Instrumen yang Reliabel bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2009). *Cronbach's alpha* digunakan untuk menguji reliabilitas kuesioner penelitian. Jika *alpha* semakin mendekati nilai 1, nilai reliabilitas semakin tinggi dan jika $r_{alpha} > r_{tabel}$, instrumen tersebut reliabel (Sugiyono, 2010).

Untuk penelitian ini tidak dilakukan uji validitas dan realibilitas karena instrumen untuk mengukur variabel dependen dan independen yang digunakan peneliti saat ini adalah instrument baku yaitu *General Efficacy Scale* untuk skala efikasi diri dan *DASS 42* untuk skala tingkat stres sehingga validitas dan realibilitasnya tidak diragukan.

4.6 Pengolahan Data dan Analisis Data

4.6.1 *Editing*

Editing dilakukan dengan pemeriksaan lembar kuesioner yang diisi oleh responden. Pemeriksaan meliputi kelengkapan jawaban, kejelasan jawaban, dan relevansi jawaban dengan pertanyaan dengan sesuai (Setiadi,2007)

4.6.2 *Coding*

Coding merupakan penklasifikasikan jawaban dari responden kedalam kategori. Klasifikasi dilakukan dengan pengkodean berbentuk angka pada tiap jawaban.

a. Jenis Kelamin

- 1) Laki-laki : 1
- 2) Perempuan : 2

b. Tempat tinggal saat ini

- 1) Rumah sendiri : 1
- 2) Kos : 2
- 3) Asrama/ pondok pesantren : 3

c. Pemilihan Studi

- 1) Pertama : 1
- 2) Kedua : 2
- 3) Ketiga : 3

4.6.3 *Entry*

Jawaban dari tiap-tiap responden yang dimasukkan ke dalam program computer (Setiadi,2007). Data tersebut dimasukkan dalam program SPSS versi 20 yang ada di komputer untuk dilakukan pengolahan data.

4.6.4 *Cleaning*

Proses pembersihan data adalah pengecekan kembali semua data dari tiap-tiap sumber data atau responden yang telah selesai dimasukkan untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode, ketidaklengkapan dan sebagainya, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi (Notoatmojo,2010).

Disini peneliti melakukan pengecekan ulang pada setiap data yang akan dimasukkan untuk melihat kebenaran data.

4.7 Analisa Data

Penelitian ini menggunakan analisis data univariat dan Bivariat:

a. Analisis univariat

Analisa univariat adalah analisa yang dilakukan pada suatu variabel dari hasil penelitian, yang bertujuan untuk menjelaskan karakteristik setiap variabel penelitian. Biasanya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel yang diteliti (Notoatmojo,2010). Dalam penelitian ini mendeskripsikan karakteristik responden yang terdiri dari jenis kelamin, usia, tempat tinggal, dan pilihan studi mahasiswa yang disajikan dalam distribusi frekuensi di dalam tabel.

b. Analisa data bivariat

Analisa data dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen efikasi diri dan variabel dependen stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Keperawatan Universitas Jember, sehingga dapat diketahui ada atau tidaknya hubungan antara kedua variabel ini dengan menggunakan uji statistik. Peneliti, sebelumnya juga melakukan uji normalitas. Uji normalitas ini bertujuan untuk menguji apakah variabel terikat dan variabel bebas keduanya memiliki distribusi data normal atau mendekati normal.

Skala pengukuran dari dua variabel penelitian adalah interval-interval. Sebelumnya peneliti menguji terlebih dahulu apakah data tersebut berdistribusi

normal atau tidak, dikarenakan sampel yang digunakan peneliti adalah > 50 orang, maka uji normalitas yang digunakan adalah metode kolmogorov smirnov (Dahlan, 2015). Uji statistik yang digunakan untuk menguji dua variabel dalam penelitian ini adalah uji korelasi *Spearman rank* karena kedua variabel tersebut tidak terdistribusi normal. Alpha (α) dalam penelitian ini sebesar 0.05 dengan menggunakan tingkat kepercayaan (CI) 95% dan kesimpulan yang diambil adalah H_a diterima jika $p\text{ value} < \alpha$; dan H_a ditolak jika $p\text{ value} > \alpha$. (Sugiyono, 2014).

4.8 Etika Penelitian

Nursalam (2013) menjelaskan beberapa prinsip etis dalam penelitian, yakni:

a. Otonomi

Prinsip otonomi menyatakan bahwa setiap orang memiliki kebebasan dalam menentukan keputusan atau tindakan yang dipilih. Lembar *consent* merupakan lembar persetujuan responden untuk menerima atau menolak suatu prosedur atau tindakan yang akan diberikan dan dilakukan pada dirinya. Peneliti nantinya akan memberikan lembar *informed consent* kepada mahasiswa baru Fakultas Keperawatan Universitas Jember ini yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. *Informed consent* tersebut berisi tujuan penelitian, manfaat penelitian, prosedur penelitian. Dalam prosedur pengumpulan data ke responden, peneliti telah menjelaskan kepada responden tentang waktu yang dibutuhkan untuk mengisi kuesioner yaitu sekitar 20-25 menit. Kemudian responden yang bersedia berpartisipasi diminta untuk menandatangani lembar *consent* tersebut.

b. Manfaat

Kemanfaatan penelitian berarti peneliti dapat memberikan jaminan bahwa manfaat didalam penelitian ini lebih besar dibandingkan dengan risiko atau kerugian yang akan diterima pihak lain saat dilakukannya penelitian (Notoatmojo,2010). Peneliti disini telah memberikan penjelasan kepada responden bahwa penelitian ini memiliki manfaat yang besar bagi responden yaitu dapat mengetahui informasi terkait keyakinan diri dan mekanisme koping yang biasanya dialami oleh mahasiswa baru, sehingga nantinya hasil penelitian ini dapat diaplikasikan atau dijadikan acuan oleh mahasiswa untuk mengatur dan menentukan keyakinan dirinya dan bagaimana cara dia untuk mengatasi masalahnya.

c. Menghargai hak asasi manusia

Responden harus diperlakukan secara manusiawi oleh peneliti, dan peneliti harus memberikan hak pada responden untuk memutuskan apakah responden tersebut setuju atau tidak untuk dijadikan sampel dalam penelitiannya. Disini peneliti memberikan kebebasan kepada responden untuk memberikan informasi atau tidak kepada peneliti. Persetujuan penelitian ditunjukkan dengan kesediaan responden untuk menandatangani *informed consent*.

d. Kerahasiaan

Responden mempunyai hak untuk meminta bahwa data yang diberikan harus dirahasiakan. maka dalam hal ini peneliti harus memperhatikan kerahasiaan identitas responden dengan tidak mencantumkan nama responden pada kuesioner yang diisi oleh responden (anonimity). Disini peneliti menjamin kerahasiaan data, identitas dan informasi yang diberikan responden dengan cara tidak

memberitahukan kepada siapapun mengenai data kuesioner yang sudah di dapat dari responden.

e. Keadilan

Dalam melakukan penelitian, responden harus diperlakukan secara adil dan baik selama dan sesudah keikutsertaannya dalam penelitian tanpa adanya diskriminasi apabila mereka ternyata tidak bersedia atau dikeluarkan dari penelitian. Peneliti disini melaksanakan penelitian kepada responden bersikap adil dan tidak membedakan jenis kelamin, etnik, dan agama.

BAB 6. PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa baru Fakultas Keperawatan UNEJ, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Sebagian besar mahasiswa baru sebagai responden dari penelitian ini adalah perempuan dengan jumlah 106 (77,4%) mahasiswa. Usia rata-rata responden adalah 18 tahun. Mayoritas mahasiswa memilih kos sebagai tempat tinggal mereka sebanyak 97 (70,3%) mahasiswa. Sebagian besar mahasiswa memilih Fakultas Keperawatan sebagai pilihan pertamanya dalam memilih studi sebanyak 74 (54%) mahasiswa
- b. Efikasi diri pada mahasiswa baru Fakultas Keperawatan memiliki nilai *mean* (rata-rata) sebanyak 28,82;
- c. Stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Keperawatan memiliki nilai *mean* (rata-rata) sebanyak 13,61;
- d. Ada hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Keperawatan Universitas Jember. Hasil ini memiliki hubungan yang negatif yang berarti semakin tinggi efikasi diri mahasiswa semakin rendah pula stres akademik yang akan terjadi pada mahasiswa. Nilai koefisien korelasi atau keeratan (r) hubungan antara kedua variabel sebesar $-0,724$ yang artinya hubungan korelasi tersebut kuat.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Intitusi Pendidikan

a. Bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini yang menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki efikasi sedang dan keadaan stres akademik yang normal. Berdasarkan hasil tersebut diharapkan para mahasiswa agar terus berusaha untuk meningkatkan keyakinannya dalam menghadapi berbagai problem selama kuliah dengan cara memperbanyak dukungan dari teman sebaya, adik atau kakak tingkat, para dosen dan lain-lain. Mahasiswa juga dapat mengikuti berbagai unit kegiatan kampus, dan bergabung dalam organisasi di dalam/luar kampus agar menambah pengalaman dan pengetahuan yang positif serta memiliki pemikiran yang luas. Untuk menghindari adanya kenaikan tingkat stres akademik yang terjadi, mahasiswa disarankan untuk tidak menunda-nunda dalam mengerjakan tugas, banyak bertanya pada yang lebih berpengalaman, dan sering datang ke perpustakaan untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan.

b. Bagi dosen pembimbing (DPA)

Hasil penelitian ini agar dijadikan suatu acuan bagi dosen pembimbing akademik (DPA) dalam membimbing dan memotivasi mahasiswanya, hal ini mungkin dapat dilakukan dengan cara mengatur jadwal bimbingan akademik bersama mahasiswa, yang semula tidak terjadwal secara teratur dapat dijadwalkan setiap 1 bulan sekali atau beberapa minggu sekali, peran dosen tak hanya sebagai pengajar materi akademik di kampus namun bisamenjadi

rekan *sharing* atau tempat curhat bagi mahasiswanya. Sehingga mahasiswa tersebut memiliki motivasi yang tinggi dan merasa terdukung penuh dalam menjalani hari-harinya sebagai mahasiswa Fakultas Keperawatan UNEJ.

6.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan variabel (harapan orang tua dalam prestasi akademik, mekanisme coping, faktor kepribadian dan lain-lain) dalam menghubungkan kejadian stres akademik pada mahasiswa baru
- b. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memilih kondisi dan waktu yang tepat saat melakukan penelitian, sehingga menghasilkan data yang lebih baik dan hasil yang sesuai dengan masa periode adaptasi mahasiswa baru.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulghani. 2006. Stress and depression among medical students: A cross sectional study at a medical college in Saudi Arabia. <https://www.pjms.com.pk/issues/janmar08/article/article2.html>. [diakses pada tanggal 13 Januari 2018]
- Achmadin, Anggit J. 2015. Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. eprints.umm.ac.id/34265/. [Diakses pada tanggal 3 Mei 2017]
- Alvin. 2007. Stres Akademik. Jakarta: PT Raja
- Arikunto, Suharsimi. 2013. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta
- Azizah, Lely N. 2016. Hubungan Dukungan Sosial Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN Malang Angkatan 2015. <http://etheses.uin-malang.ac.id/2839/1/12410062.pdf>. [diakses pada tanggal 05 November 2017]
- Azwar, Saifuddin. 2016. Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Bandura, A. 1997. Self Efficacy, the exercise of control. New York: Freeman and Company.
- Christyanti, Dika, Dkk. 2010. Hubungan antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-3-12_3.pdf. [Diakses pada tanggal 23 September 2017]

Crawford, and Henry. 2003. The Depression Anxiety Stres Scales (DASS): Normative data and latent stucture in a large non- clinal sample. http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1348/014466503321903544/epdf?r3_referer=wol&tracking_action=preview_click&show_checkout=1&purchase_referrer=www.readcube.com&purchase_site_license=LICENSE_DENIED [diakses pada tanggal 10 Desember 2017]

Dariyo,Agoes. 2007. Psikologi Perkembangan Remaja. Bandung : PT Refika Aditama

Embu. Yoseph Kea, Lina Mahayat. 2012. Hubungan Antara Motivasi Menjadi Peawat Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan William Booth Surabaya. https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiwyrizfTYAhXBpI8KHYQNDbUQFgg6MAI&url=http%3A%2F%2Fdownload.portalgaruda.org%2Farticle.php%3Farticle%3D313454%26val%3D7549%26title%3DHUBUNGAN%2520ANTARA%2520MOTIVASI%2520MENJADI%2520PERAWAT%2520DENGAN%2520PRESTASI%2520BELAJAR%2520MAHASISWA%2520AKADEMI%2520KEPERAWATAN%2520WILLIAM%2520BOOTH%2520SURABAYA&usg=AOvVawIQQGZuQ0OxOdcg62_XceBI [diakses pada tanggal 14 Januari 2018]

Ervyna. 2014. Hubungan Efikasi Diri Dan Self Regulated Learning Terhadap Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja. repository.mercubuana.ac.id/12588/ [diakses pada tanggal 10 Desember 2017]

Handono, Oki T. 2013. Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwj1u6SZwvpXAhXIgrwKHUmMAGMQFggqMAA&url=http%3A%2F%2Fjournal.uad.ac.id%2Findex.php%2FEMPATHY%2Farticle%2FviewFile%2F3005%2F1744&usg=AOvVaw0huA2n8vccI0w-5z-Puh0H>. [Diakses pada tanggal 12 September 2017]

Hariyanto, Dita D. 2013. Hubungan Persepsi Tentang Kesesuaian Harapan Orang Tua Dengan Diri Dalam Pilihan Studi Lanjut Dengan Tingkat Stres Pada Siswa Kelas XII Di Kabupaten

Jember. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/608> [Diakses pada tanggal 5 Agustus 2017]

Hidayat. 2012. Metode Penelitian, Orddinal, Penjelasan, Teori, Uji Korelasi. <https://www.statiskian.com/2012/07/pearson-spearman-rho-kendall-tau-gamma-dan-somers.html>. [diakses pada tanggal 10 November 2017]

Ilyas, Yasis. 2001. Kinerja Teori, Penilaian, dan Penelitian. Depok: Pusat Kajian Ekonomi Kesehatan FKM UI

Legiran, Zalili Azis, Nedy Bellinaawati. 2015. Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjiI9WA9_TYAhVKNo8KHfLfDr8QFggpMAA&url=http%3A%2F%2Fjournal.unsri.ac.id%2Findex.php%2Fjkk%2Farticle%2Fview%2F2556&usg=AOvVaw2koYbII8wSktegwVqGH0yx. [diakses pada tanggal 21 Januari 2018]

Notoatmodjo. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta

Nursalam, 2014. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Edisi Ketiga. Jakarta: Salemba Medika

Papadopoulus, C & Nasreen Ali. 2013. Stress Levels and Their Risk/Protective Factors Among MSc Public Health Students. https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwi63Y2OPTYAhXBqY8KHc_WBPsQFggsMAA&url=https%3A%2F%2Fwww.beds.ac.uk%2Fjpd%2Fvolume-3-issue-2%2Fstress-levels-and-their-risk-protective-factors-among-msc-public-health-students&usg=AOvVaw2RsKXcLS1nVcIGNNAjVnH0. [diakses pada tanggal 6 Januari 2018]

Patrick, Jeff *et al.* 2010. Depression Anxiety Stress Scale (DASS): Is it Valid for Children and Adolescent. <https://research->

repository.griffith.edu.au/bitstream/handle/10072/35344/65670_1.pdf?sequence=1 [diakses pada tanggal 10 Desember 2017]

Psychology Foundation of Australia. 2014. Depression Anxiety Stress Scales (DASS). <http://www2.psy.unsw.edu.au/dass/>. [diakses pada tanggal 09 desember 2017]

Putra, Sitiatava R. 2012. Panduan Riset Keperawatan dan Penulisan Ilmiah. Yogyakarta: D-Medika.

Purwanti, Nanik. 2011. Peran *Conscientiousness* Dan *Self Efficacy* Terhadap Stres Pada Mahasiswa Tahun Peratama. https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjMnZXFwJvXAhVBHZQKHbfjDVUQFggzMAI&url=http%3A%2F%2Fwww.e-jurnal.com%2F2015%2F09%2Fperan-conscientiousness-dan-self.html&usg=AOvVaw15fdHzstU2_GR3IQvtEe1. [Diakses pada Tanggal 3 Juli 2017]

Purwati, Susi. 2012. Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20299163-S1958-Tingkat%20stres.pdf> [Diakses pada tanggal 2 September 2017]

Rizky, Elsavina *et al.* 2014. Hubungan Efikasi Diri Dengan *Coping Stress* Pada Mahasiswa Angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Riau. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiohYqvw5vXAhUCgLwKHV-SDtIQFggvMAE&url=https%3A%2F%2Fjom.unri.ac.id%2Findex.php%2FJOMFDOK%2Farticle%2Fdownload%2F3152%2F3053&usg=AOvVaw1Rry4u6J46wGjE13ZpFhXk>. [Diakses pada tanggal 4 Maret 2017]

Rusdi, Rahmi. 2015. Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Mahasiswa Farmasi Semester IV Universitas Mulawarman. ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id. [diakses pada tanggal 05 November 2017]

Sasmita, Ida Ayu G H D & I Made R. 2015. Peran Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjyqaKN7pnXAhVCbrwKHcqMB8IQFggMAE&url=https%3A%2F%2Fsimdos.unud.ac.id%2Fuploads%2Ffile_penelitian_1_dir%2F1aefda104a6cfd76575ad8b9de2c9d23.pdf&usg=AOvVaw07E9EufTWBdwqIsZbgYWXR . [Diakses pada tanggal 4 Agustus 2017]

Santrock., J.W. 2007. Adolescence Perkembangan Remaja. Jakarta: Erlangga

Schwarzer, & Jerusalem. 1995. The general Self Efficacy Scale (GSE). <https://userpage.fu-berlin.de/health/engscal.htm> [Diakses pada tanggal 14 November 2017]

Setiadi. 2007. Konsep & Penulisan Riset Keperawatan. Yogyakarta: Graha Ilmu

Sugiyono. 2015. Statistika Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta

Sunaryo. 2013. Psikologi Untuk Keperawatan. Edisi kedua. Jakarta. EGC

Sujanto, Agus. 1986. Psikologi Perkembangan. Jakarta: Aksara Baru

Sujono. 2014. Hubungan Antara Efikasi Diri (*Self Efficacy*) Dengan Problem Focused Coping Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa FMIPA UNMUL. ejurnal.psikologi.fisip-unmul.org. [diakses pada tanggal 5 September 2017]

Sutjiato, Margareth, G.D.Kandou, A.A.T.Tucunan. 2015. Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jikmu/article/view/7176/6688>. [diakses pada tanggal 21 Januari 2018]

Utami, Ngesti.,Uly Sgustin, R. E. Happy. 2016. Etika Keperawatan Dan Keperawatan Profesional. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan KEMENKES RI

Yanti, Retyaningsih Ida. Bambang Edi Warsito.2013. Hubungan Karakteristik Perawat, Motivasi, Dan Supervisi Dengan Kualitas Dokumentasi Proses Asuhan Keperawatan
<https://media.neliti.com/media/publications/111695-ID-hubungan-karakteristik-perawat-motivasi.pdf>

Wantiyah. 2010. Analisa Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Efikasi Diri Pasien Penyakit Jantung Koroner Dalam Konteks Asuhan Keperawatan DI RSD dr. Soebandi Jember.
<http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/137273-T%20Wantiyah.pdf> [dia akses pada tanggal 7 Agustus 2017]

LAMPIRAN



LAMPIRAN A. Lembar *Informed*

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Raisya Nadirawati
NIM :162310101311
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat :Jl. Kertanegara VII No 116 B, Kaliwates, Jember
No Telepon : 085230572350
Email :raisyanadirawati14@gmail.com

Bermaksud mengadakan penelitian yang berjudul “Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Keperawatan Universitas Jember’. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa baru Penelitian ini merupakan bagian dari persyaratan untuk program sarjana saya di Universitas Jember dengan pembimbing utama adalah Ns. Erti Ikhtiarini Dewi, M.Kep. Sp., Kep J dan pembimbing anggota Ns. Mulia Hakam,. M.Kep. Sp., Kep Mb

Penelitian ini tidak menimbulkan akibat yang akan merugikan baik bagi anda maupun orang lain sebagai responden, serta kerahasiaan dan semua informasi akan dijaga dan digunakan untuk kepentingan penelitian. Apabila anda bersedia menjadi responden, maka saya mohon kesediaannya untuk mendatangi lembar persetujuan yang saya lampirkan. Atas perhatian saudara saya ucapkan terimakasih.

Hormat saya,

Raisya Nadirawati
NIM 162310101311

LAMPIRAN B. Lembar *Consent***PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Judul Penelitian : “ Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres akademik
Pada Mahasiswa Baru Program Studi Ilmu Keperawatan
Jember Universitas Jember”

Peneliti : Raisya Nadirawati

NIM : 162310101311

Asal : Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas
Jember

Setelah memahami isi dan penjelasan pada lembar pemohon menjadi responden, tanpa paksaan dari pihak manapun saya bersedia turut berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang dilakukan. Saya memahami bahwa penelitian ini tidak membahayakan dan merugikan saya, keluarga, teman saya maupun orang lain.

Demikian persyaratan ini saya buat dengan sukarela untuk ikut sebagai responden, semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jember,

Responden

Lampiran C. Kuesioner Penelitian (Karakteristik Responden)

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU PROGRAM
STUDI ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS JEMBER**

Tanggal:

Karakteristik Mahasiswa

1. Nama :
2. Tempat, tanggal lahir : usia:
3. Angkatan :
4. Jenis Kelamin (berilah tanda x pada jawaban yang anda pilih)
 - a. Laki-laki
 - b. Perempuan
5. Tempat tinggal (berilah tanda x pada jawaban yang anda pilih)
 - a. Rumah
 - b. Kos
 - c. Asrama/ Pondok pesantren
6. Saat anda memilih fakultas atau jurusan sebagai pilihan studi anda, PSIK UNEJ termasuk pilihan anda yang ke berapakah?
 - a. Pertama
 - b. Kedua
 - c. Ketiga

Lampiran D. Lembar Kuisioner Pengukuran Efikasi Diri

Petunjuk Pengisian!

- a. Jawablah peratanyaan dibawah ini yang menunjukkan tingkat stres yang anda alami:
 - 1) TS = Tidak Setuju
 - 2) HS = Hampir Setuju
 - 3) CS = cukup Setju
 - 4) SS = Sangat Setuju
- b. Isilah tabel dibawah ini dengan tanda (√) sesuai yang anda alami
- c. Jika ada pertanyaan yang tidak dimengerti, silahkan menanyakan pada peneliti
- d. Jawablah dengan jujur dengan keadaan yang anda alami
- e. Dimohon tidak mengosongkan jawaban, karena jawaban anda sangat penting untuk kebutuhan penelitian ini

No	Pernyataan	Tidak Setuju	Hampir Setuju	Cukup Setuju	Sangat Setuju
1	Saya akan selalu bisa menyelesaikan masalah-masalah sulit, jika saya mencoba cukup keras				

2	Jika seseorang menentang saya, saya akan menemukan tujuan dan cara untuk mendapatkan apa yang saya inginkan				
3	Mudah bagiku untuk tetap atau mempertahankan tujuan-tujuanku dan mencapai hasilnya				
4	Saya percaya diri bahwa saya dapat mengatasi hal-hal yang tidak terduga dengan efisien				
5	Saya bersyukur dengan cara berfikir saya yang panjang, dan saya tahu bagaimana untuk menangani situasi-situasi yang tidak terduga				
6	Saya bisa menyelesaikan sebagian besar masalah jika saya berupaya dengan baik				
7	Saya dapat tetap tenang ketika menghadapi kesulitan karena saya mengandalkan kemampuan saya untuk mengatasinya				

8	Ketika saya dihadapkan dengan masalah, saya biasanya dapat menemukan beberapa solusi				
9	Jika saya dalam masalah, saya biasanya bisa memikirkan solusi				
10	Saya biasanya dapat mengatasi apa saja yang menghalangi jalan saya				

Lembar E. Kuesioner Stres Akademik**Petunjuk Pengisian!**

kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan perasaan dan pengalaman saudara dalam menghadapi situasi selama saudara berada dalam suasana akademik (kampus) atau keadaan yang berkaitan dengan kegiatan akademik (kampus)

- a. Terdapat 4 pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataannya, diantaranya:
- TP : Tidak pernah
- K : Kadang- kadang
- S :Sering
- SS :Sangat Sering / sering sekali
- b. Isilah tabel dibawah dengan tanda (√) sesuai yang anda rasakan dan anda alami.
- c. Dimohon untuk tidak mengosongkan jawaban, karena jawaban anda sangat penting untuk penelitian ini.

No	Pernyataan	Tidak Pernah	Kadang -kadang	Sering	Sangat Sering
1	Saya merasa bahwa diri saya merasa marah karena hal hal sepele				

2	Saya merasa bibir saya cepat kering				
3	Saya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif				
4	Saya mengalami kesulitan bernafas (misalnya : sering kali terengah-engah atau tidak dapat bernafas, padahal tidak melakukan aktifitas fisik sebelumnya)				
5	Saya sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan.				
6	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi				
7	Saya merasa goyah (mis: kaki terasa mau “copot”)				
8	Saya merasa sulit untuk bersantai				
9	Saya menemukan diri saya berada dalam situasi yang membuat saya merasa sangat cemas dan saya akan merasa sangat lega jika semua ini berakhir				
10	Saya merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan dimasa depan				
11	Saya menemukan diri saya mudah kesal				

12	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas				
13	Saya merasa sedih dan tertekan				
14	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (mis: kemacetan lalu lintas. atau menunggu sesuatu)				
15	Saya merasa lemas seperti mau pingsan				
16	Saya merasa saya kehilangan minat akan segala hal				
17	Saya merasa bahwa saya tidak berharga sebagai seorang manusia				
18	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung				
19	Saya berkeringat secara berlebihan (mis: tangan berkeringat), padahal temperatur tidak panas atau tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya				
20	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas				
21	Saya merasa bahwa hidup saya tidak bermanfaat				

22	Saya merasa sulit untuk beristirahat				
23	Saya mengalami kesulitan dalam menelan				
24	Saya tidak dapat merasakan kenikmatan dari berbagai hal yang saya lakukan				
25	Saya menyadari adanya reaksi dari jantung (mis: merasa detak jantung meningkat atau melemah) walaupun saya sebelumnya tidak melakukan aktivitas				
26	Saya merasa putus asa dan sedih				
27	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah				
28	Saya merasa saya hampir panik				
29	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal				
30	Saya takut bahwa saya akan “terhambat” oleh tugas- tugas sepele yang tidak biasa saya lakukan				
31	Saya tidak merasa antusias dalam hal apapun				
32	Saya sulit unuk bersabar dalam				

	menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan				
33	Saya sedang merasa gelisah				
34	Saya merasa bahwa saya tidak berharga				
35	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan				
36	Saya merasa sangat ketakutan				
37	Saya melihat tidak ada harapan untuk masa depan				
38	Saya merasa bahwa hidup ini tidak berarti				
39	Saya menemukan diri saya mudah gelisah				
40	Saya merasa khawatir dengan situasi dimana saya bisa panik dan dapat mempermalukan diri sendiri				
41	Saya merasa gemetar (mis : pada tangan)				
42	Saya merasa sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu				

Lampiran F. Hasil Analisa Data

F.1 Analisa Univariat

F.1.1 Data Deskriptif Karakteristik Responden

Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-laki	31	22,6	22,6	22,6
Valid Perempuan	106	77,4	77,4	100,0
Total	137	100,0	100,0	

Umur

Descriptives

	Statistic	Std. Error
Mean	18,28	,055
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound Upper Bound	18,18 18,39
5% Trimmed Mean	18,31	
Median	18,00	
Variance	,411	
Umur Std. Deviation	,641	
Minimum	17	
Maximum	20	
Range	3	
Interquartile Range	1	
Skewness	-,167	,207
Kurtosis	-,445	,411

Tempat tinggal

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rumah	37	27,0	27,0	27,0
Kos	97	70,8	70,8	97,8
Asrama / Ponpes	3	2,2	2,2	100,0
Total	137	100,0	100,0	

Pemilihan Fakultas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Pertama	74	54,0	54,0	54,0
Kedua	40	29,2	29,2	83,2
Ketiga	23	16,8	16,8	100,0
Total	137	100,0	100,0	

F.1.2 Distribusi karakteristik Efikasi Diri

Statistics

Efikasi Diri		
N	Valid	137
	Missing	0
Mean		28,82
Median		29,00
Std. Deviation		5,296
Range		24
Minimum		13
Maximum		37

keyakinan diri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	33	22,0	24,1
	sedang	92	61,3	91,2
	tinggi	12	8,0	100,0
	Total	137	91,3	100,0
Missing	System	13	8,7	
Total		150	100,0	

F.1.3 Distribusi Karakteristik Stres Akademik

Statistics

Tingkat Stres

N	Valid	137
	Missing	13
Mean		13,61
Median		13,00
Mode		12
Std. Deviation		4,431
Minimum		7
Maximum		27

tingkat stres

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	normal	91	66,4	66,4
	ringan	23	16,8	83,2
	sedang	22	16,1	99,3
	berat	1	,7	100,0
	Total	137	100,0	100,0

F.2 LAMPIRAN ANALISA BIVARIAT

F.2.1 Distribbusi Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Efikasi Diri	,112	137	,000	,957	137	,000

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Si
transform efikasi	,081	137	,029	,980	137	

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Tingkat Stres	,131	137	,000	,948	137	,000

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
transform class	,081	137	,029	,980	137	,038

a. Lilliefors Significance Correction

F.2.2 Korelasi Efikasi Diri dengan Stres Akademik

Correlations

		Efikasi Diri	Tingkat Stres
Spearman's rho	Correlation Coefficient	1,000	-,724**
	Efikasi Diri		
	Sig. (2-tailed)	.	,000
	N	137	137
	Correlation Coefficient	-,724**	1,000
	Tingkat Stres		
	Sig. (2-tailed)	,000	.
	N	137	137

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

LAMPIRAN G. DOKUMENTASI KEGIATAN

Gambar 1. Kegiatan Penjelasan *inform consent* dan Pembagian Kuesioner Efikasi Diri dan Stres Akademik pada mahasiswa reguler 2017 Fakultas Keperawatan UNEJ oleh Raisya Nadirawati Mahasiswa Fakultas Keperawatan UNEJ



Gambar 2. Kegiatan Penjelasan *inform consent* dan Pembagian Kuesioner Efikasi Diri dan Stres Akademik pada mahasiswa reguler 2017 Fakultas Keperawatan UNEJ oleh Raisya Nadirawati Mahasiswa Fakultas Keperawatan UNEJ



Gambar 3. Kegiatan Penjelasan *inform consent* dan Pembagian Kuesioner Efikasi Diri dan Stres Akademik pada mahasiswa reguler 2017 Fakultas Keperawatan UNEJ oleh Raisya Nadirawati Mahasiswa Fakultas Keperawatan UNEJ



Gambar 4. Kegiatan Penjelasan *inform consent* dan Pembagian Kuesioner Efikasi Diri dan Stres Akademik pada mahasiswa reguler 2017 Fakultas Keperawatan UNEJ oleh Raisya Nadirawati Mahasiswa Fakultas Keperawatan UNEJ

LAMPIRAN H.SURAT IJIN

 KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS JEMBER
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
Alamat : Jl. Kalimantan 37 Telp./ Fax. (0331) 323450 Jember

Nomor : 3529/UN25.1.14/SP/2017 Jember, 02 October 2017
Lampiran : -
Perihal : Ijin Melaksanakan Studi Pendahuluan

Yth. Ketua PSIK
Universitas Jember

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir/skripsi mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember berikut :

nama : Raisya Nadirawati
N I M : 162310101311
keperluan : Ijin Melaksanakan Studi Pendahuluan
judul penelitian : Hubungan Efikasi Diri dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Baru Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember
lokasi : Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember
waktu : satu bulan

mohon bantuan Saudara untuk memberi ijin kepada mahasiswa yang bersangkutan untuk melaksanakan studi pendahuluan sesuai dengan judul di atas.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Sekretaris I,

Nst. Wantiyah, M.Kep
NIP. 19810712 200604 2 001

