

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI TERHADAP TINGKAT STRES DAN  
ANSIETAS PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYELESAIKAN  
TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER  
UNIVERSITAS LAMPUNG**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**EKA YULIANA MARTOGI SIMALANGO  
1818011057**



**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2022**

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI TERHADAP TINGKAT STRES DAN  
ANSIETAS PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYELESAIKAN  
TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER  
UNIVERSITAS LAMPUNG**

**Oleh**

**EKA YULIANA MARTOGI SIMALANGO**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar  
SARJANA KEDOKTERAN**

**Pada**

**Program Studi Pendidikan Dokter  
Fakultas Kedokteran Universitas Lampung**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2022**

**Judul Skripsi** : **Hubungan Efikasi Diri Terhadap Tingkat Stres Dan Ansietas Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung**

**Nama Mahasiswa** : **Eka Yuliana Martogi Simalango**

**No. Pokok Mahasiswa** : **1818011057**

**Program Studi** : **Pendidikan Dokter**

**Fakultas** : **Kedokteran**



**1. Komisi Pembimbing**

*[Signature]*  
**dr. Oktafany, S.Ked., M.Pd.,Ked.**

**NIP. 197610162005011003**

*[Signature]*  
**dr. Anisa Nuraisa Jausal, S.Ked**

**NIP. 2318106930731201**

**2. Dekan Fakultas Kedokteran**



*[Signature]*  
**Prof. Dr. Dyah Wulan Samekar RW., S. KM., M. Kes**

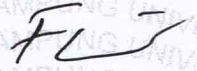
**NIP. 19720628 199702 2 001**

**MENGESAHKAN**

1. **Tim Penguji**

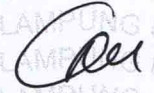
**Ketua**

**: dr. Oktafany, S.Ked., M.Pd.,Ked.**



**Sekretaris**

**: dr. Anisa Nuraisa Jausal, S.Ked.**



**Penguji**

**Bukan Pembimbing**

**: Dr. dr. Khairun Nisa B., S.Ked.,  
M.Kes., AIFO-K**



2. **Dekan Fakultas Kedokteran**



**Prof. Dr. Dyah Wulan SRW, S.K.M., M.Kes**

**NIP. 19720628 199702 2 001**

**Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 9 Agustus 2022**

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Eka Yuliana Martogi Simalango  
Nomor Pokok Mahasiswa : 1818011057  
Tempat Tanggal Lahir : Karawang, 26 Juli 2000  
Alamat : Jl. Prof. Dr. Ir. Sumantri Brojonegoro No. 15,  
RT.01/RW.01, Gedong Meneng, Kec. Rajabasa,  
Kota Bandarlampung

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**Hubungan Efikasi Diri dengan Tingkat Stres dan Ansietas Pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung**" adalah benar hasil karya penulis bukan menjiplak hasil karya orang lain. Jika dikemudian hari ternyata ada hal yang melanggar ketentuan akademik universitas maka saya bersedia bertanggung jawab dan diberi sanksi sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 9 Agustus 2022

Penulis,



Eka Yuliana Martogi Simalango

## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis dilahirkan di Karawang pada tanggal 26 Juli 2000 dari pasangan Bapak Pulider Simalango dan Ibu Telem Marpaung sebagai anak tunggal. Penulis menyelesaikan pendidikan sekolah dasar di SD Yos Sudarso Karawang pada tahun 2012, sekolah menengah pertama di SMP Yos Sudarso Karawang pada tahun 2015, dan sekolah menengah atas di SMA Yos Sudarso Karawang pada tahun 2018. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan sarjana di Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung pada tahun 2018 melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN).

Selama menjadi mahasiswa penulis aktif mengikuti kegiatan Lembaga kemahasiswaan yaitu LUNAR tahun 2019-2021, serta menjadi Staff Divisi Media dan Jurnalistik periode 2020/2021.

*"Kupersembahkan kepada kedua  
Orang tuaku dan keluarga besarku "*

*Be Strong and courageous. Do not be afraid or terrified because of them, for the  
Lord your God goes with you, he will never leave you nor forsake you*

*Deuteronomy 31 : 6*

*Do not be anxious about anything, but in everything by prayer and supplication  
with thanksgiving let your request be made known to God*

*Philippians 4 : 6*

## SANWACANA

Puji syukur diucapkan penulis untuk Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi dengan judul “Hubungan Efikasi Diri Terhadap Tingkat Stres dan Ansietas Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung” ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat-syarat guna mencapai gelar sarjana kedokteran. Penyusunan skripsi terselesaikan juga karena penulis banyak mendapat masukan, kritik dan saran, serta dukungan dari berbagai pihak.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa, atas izin-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi untuk gelar sarjana.
2. Prof. Dr. Karomani, M.Si., selaku Rektor Universitas Lampung.
3. Prof. Dr. Dyah Wulan SRW, S.K.M., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
4. dr. Oktafany, S.Ked., M.Pd.,Ked., selaku Pembimbing I yang telah bersedia membimbing dan mengarahkan penulis selama menyusun skripsi, serta membantu, memberi kritik dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
5. dr. Anisa Nuraisa Jausal, S.Ked., selaku Pembimbing II yang telah memberikan kesempatan waktu dan tempatnya untuk memberikan kritik dan saran serta bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Dr. dr. Khairun Nisa Berawi., S.Ked., M.Kes., AIFO-K., selaku Pembahas atas kesediaannya dalam membahas serta memberikan kritik dan saran yang membangun dalam penyelesaian skripsi ini.



7. dr. Roro Rukmi Windi P., M.Kes., Sp.A. selaku Pembimbing Akademik penulis pada semester 1-2. dr. Giska Tri Putri selaku Pembimbing Akademik penulis pada semester 3-7. Dr. dr, Syazili Mustofa, S.Ked., M.Biomed., selaku Pembimbing Akademik penulis pada semester 8 di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung yang telah memberikan masukan dan dukungannya dalam bidang akademik.
8. Seluruh dosen Fakultas Kedokteran Universitas Lampung atas ilmu dan bimbingan yang telah diberikan selama proses perkuliahan penulis di masa preklinik.
9. Seluruh staf dan civitas akademik Fakultas Kedokteran Universitas Lampung yang telah membantu proses penyusunan skripsi ini.
10. Kedua orang tua tercinta, Mama dan Papa, Pulider Simalango dan Telem Marpaung yang dalam doanya selalu terucap nama penulis, terima kasih yang tidak terhingga untuk segala hal yang telah diberikan, doa, keringat, air mata, perjuangan, kasih sayang, dan dukungan bagi penulis dalam perjalanan penulis menempuh pendidikan.
11. Segenap keluarga besar penulis yang telah memberi dukungan dan doa kepada penulis.
12. Untuk Teman Angin, sahabat sejak awal menjadi mahasiswa FK Unila, Shella Maharani, Chindy Annisa Putri Mandala Sempaga, Ilu Salsabila Sefin, Caroline Virgine Putri Lesilolo, dan Kaltihennah Oktavia Frauprades. Terima kasih untuk segala dukungan, motivasi, bantuan, dan kesediaannya mendengarkan semua keluh kesah dan suka duka penulis.
13. Untuk sahabat selama masa SMA, Amabel, Monicka, Elvareta, Vira Yeremia, Saida, Sela, Bimo, Ofil. Terima kasih atas kasih sayang, motivasi dan dukungan untuk penulis.
14. DPA 19 TIROID: Adin Gusti Putu Yogy Veda Ananta, Yunda Hasna Hamidah, Ilu Salsabila Sefin, Christ Fourta Hutagaol, Shella Maharani, Ezra Winandi Situmorang, Chindy Annisa Putri Mandala Sempaga, Kaltihennah Oktavia Frauprades, Caroline Virgine Putri Lesilolo, dan Muhammad Daffa Attila Firjatullah; terima kasih sudah memberikan warna, bantuan, dukungan, doa, dan bersedia saling membagi keluh kesah.

15. Teman-teman angkatan 2018 yang telah bersedia menjadi responden penelitian ini.
16. Keluarga LUNAR FK Unila, terutama divisi Media dan Jurnalistik; terima kasih telah menjadi tempat penulis berkembang menjadi lebih baik lagi.
17. Teman-teman angkatan 2018 (F18BRINOGEN) yang telah berjuang bersama selama masa pendidikan.
18. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan serta menyumbangkan ilmu, ide, dan pemikirannya dalam pembuatan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini memiliki banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan seluruh pihak yang terlibat.

Bandar Lampung, 9 Agustus 2022

Penulis

Eka Yuliana Martogi Simalango

## ABSTRACT

### CORRELATION OF SELF-EFFICIENCY TO STRESS AND ANXIETY LEVEL IN STUDENTS WHO ARE COMPLETING THE FINAL PROGRAM OF DOCTOR EDUCATION UNIVERSITY OF LAMPUNG

By

EKA YULIANA MARTOGI SIMALANGO

**Background:** Thesis is one of the requirements that must be completed by final year students. Writing a thesis requires students to think harder and can cause stress and anxiety. To overcome this situation, students need a belief or self-efficacy. This study aims to determine the correlation of self-efficacy to stress and anxiety levels in students who are completing the final project of the Medical Education Study Program, University of Lampung.

**Methods:** The design of this study used an observational analytic method with a cross sectional approach. Respondents consisted of 180 students using a total sampling technique. This study used primary data in the form of a questionnaire. The analysis used is Kruskal-Wallis.

**Results:** There were 56 students (68.3%) experiencing moderate stress and 36 students (43.9 %) experiencing mild anxiety. The results showed that there was a significant correlation between self-efficacy and stress levels (p-value 0.043) and there was a correlation between self-efficacy and anxiety levels (p-value 0.039).

**Conclusion:** The level of stress experienced by students who are completing their final project was in the moderate category of 68.3%, the level of anxiety experienced by students who are completing their final project is 43.9%, and there was a correlation between self-efficacy and student's stress and anxiety levels. who were completing his final project of the University of Lampung Medical Education Study Program.

**Keywords:** Anxiety, Self-Efficacy, Stress, Students, Thesis

## ABSTRAK

### HUBUNGAN EFIKASI DIRI TERHADAP TINGKAT STRES DAN ANSIETAS PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

EKA YULIANA MARTOGI SIMALANGO

**Latar Belakang:** Skripsi merupakan salah satu persyaratan yang wajib diselesaikan oleh mahasiswa tingkat akhir. Penulisan skripsi menuntut mahasiswa untuk berpikir lebih keras dan dapat menimbulkan stres maupun kecemasan. Dalam mengatasi hal tersebut mahasiswa efikasi diri. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan efikasi diri terhadap tingkat stres dan ansietas pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung  
**Metode:** Desain penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Responden terdiri dari 180 mahasiswa dengan menggunakan teknik *total sampling*. Penelitian ini menggunakan data primer berupa kuesioner. Analisis yang digunakan adalah Kruskal-Wallis.

**Hasil:** Terdapat 56 mahasiswa (68,3%) mengalami stres sedang dan 36 mahasiswa (43,9%) mengalami ansietas ringan. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan tingkat stres ( $p$ -value 0,043) dan terdapat hubungan efikasi diri dengan tingkat ansietas ( $p$ -value 0,039).

**Kesimpulan:** Tingkat stres yang dialami mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir yaitu dalam kategori sedang sebesar 68,3%, tingkat ansietas yang dialami mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir sebesar 43,9%, serta terdapat hubungan antara efikasi diri dengan tingkat stres dan ansietas mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung.

**Kata Kunci:** Ansietas, Efikasi diri, Mahasiswa, Skripsi, Stres

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>i</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>v</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
2.1 Efikasi Diri .....	7
2.1.1 Definisi .....	7
2.1.2 Aspek dalam Efikasi Diri.....	8
2.1.3 Klasifikasi Efikasi Diri .....	10
2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri.....	12
2.1.5 Alat Ukur Efikasi Diri .....	13
2.2 Stres dan Ansietas .....	15
2.2.1 Stres .....	15
2.2.1.1 Definisi .....	15
2.2.1.2 Jenis Stres .....	16
2.2.1.3 Aspek Stres.....	16
2.2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Stres.....	17
2.2.2 Ansietas.....	19
2.2.2.1 Definisi .....	19
2.2.2.2 Ciri Ansietas .....	19
2.2.2.3 Jenis Ansietas .....	20
2.2.2.4 Tingkat Ansietas .....	20
2.2.2.5 Faktor yang Mempengaruhi Ansietas.....	21
2.2.3 Alat Ukur Tingkat Stres dan Ansietas .....	23
2.3 Hubungan Efikasi Diri Terhadap Tingkat Stres, Ansietas, dan Depresi Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir .....	25
2.4 Kerangka Teori.....	27
2.5 Kerangka Konsep .....	28
2.6 Hipotesis.....	28

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
3.1 Desain Penelitian .....	29
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	29
3.2.1 Tempat .....	29
3.2.2 Waktu .....	29
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	29
3.3.1 Populasi.....	29
3.3.2 Sampel.....	30
3.4 Kriteria Inklusi .....	30
3.5 Kriteria Eksklusi .....	30
3.6 Variabel dan Definisi Operasional.....	31
3.7 Instrumen Penelitian .....	31
3.8 Alat dan Cara Pengambilan Data.....	33
3.8.1 Alat Penelitian.....	33
3.8.2 Cara Pengambilan Data.....	33
3.9 Prosedur Penelitian .....	33
3.10 Pengolahan Data dan Analisis Data.....	34
3.10.1 Pengumpulan Data .....	34
3.10.2 Analisis Data .....	35
3.11 Etika Penelitian .....	36
<b>BAB IV PEMBAHASAN.....</b>	<b>37</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	37
4.1.1 Hasil Analisis Univariat .....	37
4.1.2 Hasil Analisis Bivariat .....	38
4.2 Pembahasan .....	39
4.2.1 Analisis Univariat .....	39
4.2.2 Analisis Bivariat .....	43
4.2.3 Keterbatasan Penelitian.....	47
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>48</b>
5.1 Kesimpulan .....	48
5.2 Saran .....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>50</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>56</b>

**DAFTAR TABEL**

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Variabel dan Definisi Operasional Variabel .....	31
2. Domain <i>General Self Efficacy Scale</i> (GSES).....	32
3. Domain <i>Depression, Anxiety, and Scale-21</i> (DASS-21 .....	32
4. Interpretasi Hasil DASS-21 .....	32
5. Distribusi Frekuensi Tingkat Efikasi diri .....	37
6. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres .....	38
7. Distribusi Frekuensi Tingkat Ansietas .....	38
8. Hubungan Efikasi Diri dengan Tingkat Stres.....	39
9. Hubungan Efikasi Diri dengan Tingkat Ansietas .....	39

**DAFTAR GAMBAR**

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Teori.....	27
2. Kerangka Konsep .....	28
3. Alur Penelitian.....	34



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Lembar Persetujuan Etik .....	57
2. Lembar Informed Consent dan Form Kuesioner.....	58
3. Dokumentasi Pengambilan Data dari Sampel Penelitian .....	64
4. Hasil Data Penelitian .....	65
5. Hasil Analisis Data Penelitian .....	66

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Perguruan tinggi adalah suatu lembaga pendidikan yang menuntut peserta didiknya untuk mandiri. Mandiri pada berbagai aspek kegiatan belajar terutama dalam mengatur aktivitas dengan penuh tanggung jawab. Mahasiswa menghadapi berbagai macam tantangan dalam pandemi COVID-19. Perguruan tinggi memutuskan untuk mengubah metode pembelajaran secara daring yang berdampak negatif bagi psikologis mahasiswa. Mahasiswa mengalami stres disebabkan oleh ketidakpastian dan gangguan dalam proses belajarnya, maka dari itu mahasiswa harus menghentikan atau menunda penelitian (Zhai, 2020).

Mahasiswa tingkat akhir merupakan komponen yang juga terdampak COVID-19. Mahasiswa harus menyelesaikan tugas akhir (skripsi) sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademis. Penulisan skripsi menuntut mahasiswa untuk berpikir lebih keras dalam menentukan judul, mencari referensi, merancang penelitian dan dalam proses penelitian (Rismen, 2015).

Pandemi COVID-19 menyebabkan mahasiswa menghadapi banyak kesulitan dalam pengerjaan skripsi, diantaranya adalah susahnya konsultasi, hambatan dalam penelitian, koneksi yang terkadang menghambat, dan perubahan dalam metode penelitian. Banyaknya tekanan yang dirasakan mahasiswa selama pengerjaan skripsi di tengah pandemi COVID-19 dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan adalah keadaan takut berlebihan sebagai akibat dari

adanya konflik pada kehidupan seseorang atau biasanya muncul saat seseorang dituntut untuk beradaptasi dengan perubahan situasi yang terjadi dalam hidupnya (Rau *et.al.*, 2017). Kecemasan adalah perasaan tidak berdaya dan tidak mampu saat seseorang dihadapkan pada kenyataan yang ada atau tuntutan hidup sehari-hari (Annisa, 2016). Kecemasan tidak hanya bergantung pada faktor individu, tetapi juga dipengaruhi oleh sumber atau rangsangan yang membangkitkan kecemasan (Widodo *et al.*, 2017).

Sebagian besar mahasiswa menghadapi kecemasan dalam menyusun proposal skripsi pada kategori sedang yaitu sebanyak 41,1% (Kristianto *et al.*, 2014). Sebanyak sembilan mahasiswa menyatakan cemas dalam menyusun skripsi. Penyebab cemas adalah terkait proses bimbingan, ketidakpercayaan diri, khawatir akan penelitian yang sulit, dan tuntutan dari orang tua. Hal ini akan berakibat pada tertundanya bimbingan dan pengerjaan skripsi serta mundurnya target kelulusan (Listanto, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Thinagar & Westa (2017) di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana didapatkan hasil 23,1% mengalami kecemasan ringan, 76,9% mahasiswa PSPD FK mengalami kecemasan sedang, dan tidak ada mahasiswa PSPD FK yang mengalami kecemasan berat. Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang positif antara kecemasan dengan ekonomi, perubahan aktivitas harian dan juga penundaan dalam kegiatan belajar mengajar pada mahasiswa program sarjana kedokteran Universitas Changzhi China selama pandemi (Cao *et al.*, 2020).

Mahasiswa mengalami kecemasan, depresi dan stres dikarenakan sistem *lockdown* yang menyebabkan ketidakpastian sistem pembelajaran. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama masa pandemi rentan mengalami masalah kesehatan mental seperti kecemasan. Penting bagi mahasiswa untuk mengetahui penyebab kecemasan yang dialami, sehingga dapat belajar bagaimana cara mengatasi kecemasan dan meminimalisir terjadinya kecemasan di masa yang akan datang (Zhai, 2020).

Penelitian juga dilakukan oleh Duarsa *et al.* (2020) di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung didapatkan hasil sebanyak 23,5% memiliki kecemasan normal, 71,0% memiliki kecemasan ringan-sedang, dan 5,5% memiliki kecemasan berat. Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Ramadhan *et al.* (2019) mahasiswa tahap akademik tingkat akhir memiliki rerata skor kecemasan sebesar 9,53. Hal ini bisa dikarenakan karena mahasiswa tingkat akhir diwajibkan untuk mengerjakan skripsi sehingga mahasiswa tingkat akhir tidak lepas dari stres walaupun sudah beradaptasi dengan lingkungan kuliah.

Stres menyebabkan seseorang menjadi disfungsi di dalam aktivitasnya sebagai respon keseimbangan antara beban kerja dan kemampuan untuk menyelesaikan aktivitas. Seorang individu hanya akan melihat situasi tertentu sebagai penyebab stres jika situasi tersebut mengancam atau melampaui sumber daya yang dimiliki baik internal atau eksternalnya. Saat beban stres melebihi ambang stres individu maka akan berpengaruh negatif dan menimbulkan munculnya perasaan depresi, marah, cemas, khawatir, frustrasi, dan tidak percaya diri (Azizah, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati yang melakukan penelitian tentang gambaran stres pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang, bahwa mahasiswa tingkat akhir yang memiliki usia 22 tahun lebih dominan mengalami stres dengan jumlah 48 mahasiswa. Berikut adalah hasil yang mengalami tingkat stres ringan sebanyak 14 mahasiswa, stres sedang 30 mahasiswa, dan stres berat 4 mahasiswa (Ambarwati *et al.*, 2017). Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gamayanti yang dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, berdasarkan data hasil penelitian dari jumlah partisipan sebanyak 49 mahasiswa terdapat 9 mahasiswa berada dalam kategori tingkat stres rendah, 34 mahasiswa berada dalam kategori sedang, dan 6 mahasiswa berada dalam kategori tinggi (Gamayanti *et al.*, 2018).

Salah satu cara untuk menyeimbangkan antara beban yang berat dan hasil yang maksimal adalah dengan memupuk rasa percaya pada kemampuan diri, sehingga akan muncul motivasi dan semangat untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Efikasi diri dalam konteks ini adalah keyakinan mahasiswa tentang kemampuan dirinya untuk menyelesaikan suatu tugas. Efikasi diri menentukan bagaimana seseorang merasakan sesuatu, berpikir, memotivasi diri sendiri dan juga bertindak laku. Efikasi diri adalah keyakinan individu dalam memperkirakan kemampuannya dalam melaksanakan suatu tugas untuk mencapai hasil tertentu. Efikasi diri merupakan keyakinan diri dalam melaksanakan tugas untuk mencapai hasil tertentu. Saat dihadapkan masalah atau tugas, seseorang yang memiliki keyakinan untuk berhasil akan lebih optimis dalam melaksanakan tugas, mengambil keputusan dengan lebih tenang, berani menghadapi tekanan dan ancaman, serta dapat mengendalikan situasi (Rustika, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Sasmita dan Rustika pada tahun 2015 menyatakan bahwa mahasiswa pendidikan dokter Universitas Udayana tahun pertama memiliki *self-efficacy* yang tinggi sehingga sangat membantu mahasiswa dalam penyesuaian pembelajaran pada sekolah menengah ke perguruan tinggi. Pengalaman berhasil merupakan sumber *self-efficacy* yang paling penting, di mana untuk membentuk *self-efficacy* seseorang harus menghadapi tantangan atau permasalahan dalam hidupnya sehingga tantangan dan permasalahan ini akan mengajarkan individu untuk mengembangkan usaha dan kegigihan. Ketika individu dapat melewati tantangan tersebut akan membawa pengaruh dalam peningkatan *self-efficacy*.

Penelitian yang lain juga dilakukan oleh Efendi *et al.* pada tahun 2020 di Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati yang sudah melewati satu tahun pertama memiliki efikasi diri dengan kategori sedang sebanyak 76 mahasiswa (61,8%), untuk efikasi diri dengan kategori tinggi sebanyak 34 mahasiswa (27,6%), sedangkan untuk efikasi diri dengan kategori rendah sebanyak 13 mahasiswa (10,6%). Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti

mengenai hubungan efikasi diri terhadap tingkat stres dan ansiteas pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimanakah hubungan antara efikasi diri terhadap tingkat stres dan ansietas mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan antara efikasi diri terhadap tingkat stres dan ansietas mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui tingkat stres mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung.
- b. Mengetahui tingkat ansietas mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung.
- c. Mengetahui hubungan efikasi diri terhadap tingkat stres mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung.
- d. Mengetahui hubungan efikasi diri terhadap tingkat ansietas mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti**

Wujud untuk menambah pengalaman dan pemahaman dalam menulis karya ilmiah serta dapat menerapkan ilmu yang telah didapat selama perkuliahan serta untuk menambah pengetahuan penelitian tentang

hubungan efikasi diri terhadap tingkat stres dan ansietas mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir.

#### **1.4.2 Manfaat Bagi Masyarakat**

Dapat digunakan menjadi sumber kepustakaan untuk mendapatkan gambaran mengenai hubungan efikasi diri terhadap tingkat stres dan ansietas mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir.

#### **1.4.3 Manfaat Institusi**

Memberikan evaluasi terhadap efikasi diri terhadap tingkat stres dan ansietas mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Efikasi Diri**

##### **2.1.1 Definisi**

Efikasi diri adalah keyakinan diri seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan suatu hal. Efikasi diri merupakan penilaian terhadap kemampuan diri seseorang. Disebutkan bahwa efikasi diri mengacu pada harapan yang dipelajari seseorang bahwa dirinya mampu melakukan suatu perilaku ataupun menghasilkan sesuatu yang diharapkan dalam suatu situasi tertentu. Efikasi diri merupakan perasaan, penilaian seseorang mengenai kemampuan dan kompetensi yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas yang diberikan kepadanya (Mawaddah, 2019).

Efikasi diri merujuk kepada keyakinan pada kemampuan untuk mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mengelola situasi yang akan dihadapi. Efikasi diri merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari. Hal ini disebabkan efikasi diri yang dimiliki ikut memengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan termasuk di dalamnya perkiraan berbagai kejadian yang akan dihadapi (Sufirmansyah, 2015).

Efikasi diri merupakan keyakinan dan kepercayaan seorang individu akan kemampuannya dalam mengontrol hasil dari usaha yang telah



dilakukan. Efikasi diri dapat membawa pada perilaku yang berbeda di antara individu dengan kemampuan yang sama karena efikasi diri memengaruhi pilihan, tujuan, pengatasan masalah, dan kegigihan dalam berusaha (Novariandhini, 2012).

### **2.1.2 Aspek dalam Efikasi Diri**

Efikasi diri tiap individu berbeda satu sama lain, hal ini berdasarkan tiga dimensi efikasi diri menurut Bandura yaitu (Ghufron, 2017):

#### **a. Dimensi Tingkat (*Level*)**

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri individu mungkin akan terbatas pada tugas yang mudah, sedang, bahkan paling sulit sesuai dengan batas kemampuannya untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang akan dicoba atau dihindari. Individu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada diluar batas kemampuan yang dirasakannya.

#### **b. Dimensi Kekuatan (*Strength*)**

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menunjang. Dimensi ini berkaitan langsung dengan dimensi level yaitu semakin tinggi taraf kesulitan tugas, semakin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

c. Dimensi Generalisasi (*Generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku di mana individu merasa yakin akan kemampuannya dan bagaimana seseorang mampu menggeneralisasikan tugas dan pengalaman sebelumnya ketika menghadapi suatu tugas atau pekerjaan, misalnya apakah ia dapat menjadikan pengalaman sebagai hambatan atau sebagai kegagalan.

Efikasi diri berguna bagi seseorang dalam menentukan sesuatu hal yang berhubungan dengan kehidupannya kelak. Menurut Corsini aspek-aspek efikasi diri adalah kognitif, motivasi, afeksi, dan seleksi. Berikut ini adalah penjelasan tentang aspek-aspek efikasi diri tersebut (Mulyani *et al.*, 2015):

a. Kognitif

Keyakinan seseorang untuk memikirkan cara-cara yang dapat digunakan dan merancang tindakan yang akan diambil untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Asumsi yang timbul pada aspek ini kognitif adalah semakin efektif keyakinan seseorang dalam analisis berpikir dan dalam berlatih mengungkapkan ide-ide atau gagasan-gagasan pribadi, maka akan mendukung seseorang bertindak dengan tepat untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Aspek kognitif seseorang dapat dilihat melalui cara memikirkan tindakan dan menetapkan target, persepsi positif tentang situasi yang dihadapi, dan kemampuan dalam mengontrol kepercayaan tentang kemampuan diri sendiri.

b. Motivasi

Keyakinan seseorang untuk dapat memotivasi diri melalui pikirannya untuk melakukan tindakan dan keputusan dalam mencapai tujuan yang diharapkannya. Tiap orang berusaha memotivasi diri dengan menetapkan keyakinan pada tindakan yang akan dilakukan, merencanakan tindakan yang akan direalisasikan. Motivasi dalam efikasi diri digunakan untuk memprediksikan

kesuksesan dan kegagalan seseorang. Aspek motivasi seseorang dapat dilihat dari cara mengontrol kecemasan dan perasaan depresif, pemahaman akan situasi dan permasalahan, serta tanggapan positif terhadap situasi dan permasalahan.

c. Seleksi

Keyakinan seseorang untuk menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Seleksi tingkah laku mempengaruhi perkembangan personal. Asumsi yang timbul pada aspek ini adalah ketidakmampuan orang dalam melakukan seleksi tingkah laku membuat orang tidak percaya diri, bingung, dan mudah menyerah ketika menghadapi situasi konflik. Seleksi terhadap lingkungan dan aturan yang ada didalamnya juga sangat berpengaruh terhadap efikasi diri yang dimiliki oleh seseorang.

d. Afeksi

Kemampuan dalam mengatasi emosi yang timbul dalam diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Afeksi digunakan untuk mengontrol kecemasan dan perasaan depresif yang menghalangi pola – pola pikir yang benar untuk mencapai tujuan.

### **2.1.3 Klasifikasi Efikasi Diri**

Pada dasarnya setiap individu memiliki efikasi diri dalam dirinya masing-masing. Hal yang membedakan adalah seberapa besar tingkat efikasi diri tersebut apakah tergolong tinggi atau rendah. Bandura menyatakan memberikan ciri-ciri pola tingkah laku individu yang memiliki efikasi diri tinggi dan efikasi diri rendah (Aprianti, 2017).

a. Efikasi Diri Tinggi

Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi dalam mengerjakan suatu tugas akan cenderung memilih terlibat langsung. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung mengerjakan tugas tertentu, sekalipun tugas tersebut adalah tugas yang sulit. Mereka

tidak memandang tugas sebagai suatu ancaman yang harus mereka hindari. Selain itu, mereka mengembangkan minat intrinsik dan ketertarikan yang mendalam terhadap suatu aktivitas, mengembangkan tujuan, dan berkomitmen dalam mencapai tujuan tersebut. Mereka juga meningkatkan usaha mereka dalam mencegah kegagalan yang mungkin timbul. Mereka yang gagal dalam melaksanakan sesuatu, biasanya cepat mendapatkan kembali efikasi diri mereka setelah mengalami kegagalan tersebut.

Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi memiliki ciri-ciri seperti mampu menangani masalah yang mereka hadapi secara efektif, yakin terhadap kesuksesan dalam menghadapi masalah atau rintangan, masalah dipandang sebagai suatu tantangan yang harus dihadapi bukan untuk dihindari, gigih dalam usahanya menyelesaikan masalah, percaya pada kemampuan yang dimilikinya, cepat bangkit dari kegagalan yang dihadapinya, serta suka mencari situasi yang baru.

#### b. Efikasi Diri Rendah

Individu yang ragu akan kemampuan mereka atau efikasi diri yang rendah akan menjauhi tugas-tugas yang sulit karena tugas tersebut dipandang sebagai ancaman bagi mereka. Individu yang seperti ini memiliki aspirasi yang rendah serta komitmen yang rendah dalam mencapai tujuan yang mereka pilih atau mereka tetapkan. Ketika menghadapi tugas-tugas yang sulit, mereka sibuk memikirkan kekurangan-kekurangan diri mereka, gangguan-gangguan yang mereka hadapi, dan semua hasil yang dapat merugikan mereka. Dalam mengerjakan suatu tugas, individu yang memiliki efikasi diri rendah cenderung menghindari tugas tersebut.

Individu yang memiliki efikasi diri yang rendah memiliki ciri-ciri seperti lamban dalam membenahi atau mendapatkan kembali efikasi dirinya ketika menghadapi kegagalan, tidak yakin bisa menghadapi

masalahnya, menghindari masalah yang sulit (ancaman dipandang sebagai sesuatu yang harus dihindari), mengurangi usaha dan cepat menyerah ketika menghadapi masalah, ragu pada kemampuan diri yang dimilikinya, tidak suka mencari situasi yang baru, serta aspirasi dan komitmen pada tugas lemah.

#### **2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri**

Menurut Bandura, terdapat 4 faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri seseorang yaitu (Ghufron, 2017):

##### **a. Pengalaman Keberhasilan (*Mastery experience*)**

Sumber informasi ini memberikan pengaruh besar pada efikasi diri individu karena didasarkan pada pengalaman-pengalaman pribadi individu secara nyata yang berupa keberhasilan dan kegagalan. Pengalaman keberhasilan akan menaikkan efikasi diri individu, sedangkan pengalaman kegagalan akan menurunkannya. Setelah efikasi diri yang kuat berkembang melalui serangkaian keberhasilan, dampak negatif dari kegagalan-kegagalan yang umum akan berkurang. Bahkan, kemudian kegagalan diatasi dengan usaha-usaha tertentu yang dapat memperkuat motivasi diri apabila seseorang menemukan lewat pengalaman bahwa hambatan tersulit dapat melalui usaha yang terus-menerus.

##### **b. Pengalaman Orang Lain (*Vicarious learning*)**

Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan sesuatu tugas akan meningkatkan efikasi diri individu dalam mengerjakan tugas yang sama. Begitu pula sebaliknya, pengalaman terhadap kegagalan orang lain akan menurunkan penilaian individu mengenai kemampuannya dan individu akan mengurangi usaha yang dilakukan.

##### **c. Persuasi Verbal (*Verbal persuasion*)**

Pada persuasi verbal, individu diarahkan dengan saran, nasehat dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinannya tentang

kemampuan-kemampuan yang dimiliki yang dapat membantu mencapai tujuan yang diinginkan. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan. Pengaruh persuasi verbal tidaklah terlalu besar karena tidak memberikan suatu pengalaman yang dapat langsung dialami dan diamati individu. Dalam kondisi yang menekan dan kegagalan terus menerus, pengaruh sugesti akan cepat lenyap jika mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan.

d. Kondisi Psikologis dan Emosional (*Psychological states*)

Individu akan mendasarkan informasi mengenai kondisi fisiologis mereka untuk menilai kemampuannya. Ketegangan fisik dalam situasi yang menekan dipandang individu sebagai suatu tanda ketidakmampuan karena hal itu dapat melemahkan performansi kerja individu.

## 2.1.5 Alat Ukur Efikasi Diri

### 2.1.5.1 *General Self-Efficacy Scale* (GSES)

*General Self-Efficacy Scale* pada mulanya dikembangkan oleh Matthias Jerusalem dan Ralf Schwarzer pada tahun 1979 yang terdiri dari 20 item. Pada tahun 1995 instrumen ini dimodifikasi menjadi 10 item. *General Self-Efficacy Scale* telah diterjemahkan ke dalam 32 bahasa dan dipergunakan dalam penelitian di berbagai negara. *General Self-Efficacy Scale* dirancang untuk dapat mengukur *self-efficacy* individu dalam cakupan yang luas. Kemudian pada tahun 2019, dilakukan penelitian untuk menguji validitas konstruk *General Self-Efficacy* yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia. Alat ukur ini telah dipakai oleh banyak penelitian yaitu Fauziannisa (2013), Widowati (2020), Bureni (2019), Fathurrahman (2020), Yurhansyah (2016), Amila (2019). Pada penelitian yang dilakukan oleh Novrianto pada tahun

2019 didapatkan uji realibilitas dengan *alpha Cronbach* bernilai 0,877.

#### **2.1.5.2 *The Strengths Self-Efficacy Scale (SSES)***

Alat ukur ini dibuat oleh Zhao, Tsai, Chaichanasakul, Flores, Lopez pada tahun 2010. Alat ukur ini mengidentifikasi lima kekuatan yang didefinisikan sebagai kombinasi dari bakat, pengetahuan, dan keterampilan. Diukur pada skala *likert* 10 poin (1 = tidak setuju, 10 = sangat setuju) untuk membangun kekuatan pribadi mereka dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Alat ukur ini belum pernah digunakan pada penelitian di Indonesia, dengan nilai konsistensi internal 0,96, namun SSES lemah terkait dengan keinginan sosial.

#### **2.1.5.3 *The Self-Efficacy Questionnaire for School Situations (SEQ-SS)***

Alat ukur ini dibuat oleh Heyne dan Colleagues pada tahun 1998. Alat ukur ini dikembangkan untuk membantu dalam penilaian anak-anak yang menolak sekolah. Item ditulis untuk mengukur harapan efikasi diri spesifik yang terkait dengan situasi sekolah. Alat ukur ini berisi 12 item yang terdiri dari skala *likert* 5 poin dari koping yang dirasakan (1 = sangat yakin saya tidak bisa, 2 = mungkin tidak bisa, 3 = mungkin, 4 = mungkin bisa, 5 = sangat yakin bisa). Skor total diperoleh dengan menjumlahkan skor untuk 12 item, menghasilkan skor total yang mungkin antara 12 dan 60. Skor yang lebih tinggi mencerminkan ekspektasi diri yang lebih besar. Alat ukur ini memiliki nilai *alpha Cronbach* bernilai 0,85.

Alat ukur yang peneliti akan gunakan pada penelitian ini untuk mengukur variabel efikasi diri mahasiswa yaitu alat ukur *General Self-Efficacy Scale* dikarenakan alat ukur ini merupakan salah satu alat ukur

yang paling umum digunakan untuk mengukur efikasi diri pada seseorang yang telah dilakukan pada penelitian internasional maupun nasional. *General Self-Efficacy Scale* sudah diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia dengan nilai reliabilitas 0,877, sehingga dapat dipahami bahwa alat ukur *General Self-Efficacy Scale* merupakan alat ukur ideal dan memiliki reliabilitas yang tinggi untuk mengukur efikasi diri pada sampel populasi mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir jurusan Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

## **2.2 Stres dan Ansietas**

### **2.2.1 Stres**

#### **2.2.1.1 Definisi**

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental / psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. Stres juga didefinisikan sebagai bagian alami dan penting dari kehidupan, tetapi apabila berat dan berlangsung lama dapat merusak kesehatan kita. Meskipun stres dapat membantu menjadi lebih waspada dan antisipasi ketika dibutuhkan, namun dapat juga menyebabkan gangguan emosional dan fisik.

Stres adalah tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, di mana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali atau dengan bahasa lain stres adalah melebihi kemampuan individu untuk melakukan *coping* (Barseli *et al.*, 2017).



### **2.2.1.2 Jenis Stres**

Menurut Quick dan Quick mengkategorikan jenis stres menjadi dua, yaitu (Rivai & Mulyadi, 2013):

#### **a. Eustres**

Hasil dari respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun). Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat performansi yang tinggi.

#### **b. Distres**

Hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif (bersifat merusak). Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi seperti penyakit kardiovaskular dan tingkat ketidakhadiran yang tinggi, yang diasosiasikan dengan keadaan sakit, penurunan, dan kematian.

### **2.2.1.3 Aspek Stres**

Menurut (Sarafino, 2012), aspek-aspek stres yaitu:

#### **a. Aspek Biologis**

Aspek biologis dari stres berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan. Disamping itu gejala fisik lainnya juga ditandai dengan adanya otot-otot tegang, pernapasan dan jantung tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu makan, maag, dan lain sebagainya.

#### b. Aspek Psikologis

Aspek psikologis stres yaitu berupa gejala psikis.

Gejala psikis dari stres antara lain:

- 1) Gejala kognisi (pikiran) kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi. Disamping itu gejala kognisi ditandai juga dengan adanya harga diri yang rendah, takut gagal, mudah bertindak memalukan, cemas akan masa depan dan emosi labil.
- 2) Gejala emosi, kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih, dan depresi.
- 3) Gejala tingkah laku, kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal. Gejala tingkah laku yang muncul adalah sulit bekerja sama, kehilangan minat, tidak mampu rileks, mudah terkejut atau kaget, kebutuhan seks, obat-obatan, alkohol dan merokok cenderung meningkat.

#### **2.2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Stres**

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stres.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres menurut Santrock yaitu (Saputri, 2020):

- 1) Faktor Lingkungan
  - a. Beban yang terlalu berat, konflik, dan frustrasi istilah yang sering digunakan untuk beban yang terlalu

berat di masa kini adalah burnout, perasaan tidak berdaya, tidak memiliki harapan, yang disebabkan oleh stres akibat pekerjaan yang sangat berat.

- b. Kejadian besar dalam hidup dan gangguan sehari-hari. Para psikolog menekankan bahwa kehidupan sehari-hari dapat menjadi penyebab stres seperti halnya kejadian besar dalam hidup.
- 2) Faktor-faktor kepribadian pola tingkah laku tipe A (*type A behavior pattern*) sekelompok karakteristik rasa kompetitif yang berlebihan, kemauan keras, tidak sabar, mudah marah, dan sikap bermusuhan yang dianggap berhubungan dengan masalah jantung.
  - 3) Faktor-faktor kognitif, penilaian kognitif menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam, atau menantang dan keyakinan mereka apakah mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian dengan efektif.
  - 4) Faktor-Faktor Sosial Budaya
    - a. Stres akulturatif (*acculturation*) mengacu pada perubahan kebudayaan yang merupakan akibat dari kontak langsung yang sifatnya terus menerus antara dua kelompok kebudayaan yang berbeda. Stres akulturatif (*acculturative*) adalah konsekuensi negatif dan akulturasi.
    - b. Status sosial-ekonomi kondisi kehidupan yang kronis

## **2.2.2 Ansietas**

### **2.2.2.1 Definisi**

Ansietas atau bisa diartikan sebagai kecemasan merupakan penghayatan emosional yang tidak menyenangkan, berhubungan dengan antisipasi malapetaka yang akan datang. Kecemasan dapat muncul dalam berbagai tingkatan dari perasaan cemas dan gelisah yang ringan sampai ketakutan yang amat berat. Kecemasan juga dapat terjadi dengan perasaan takut dan terancam, tetapi seringkali tanpa adanya alasan. Kecemasan juga dapat terjadi karena ketakutan terhadap hal-hal belum tentu terjadi atau keadaan yang merugikan dan mengancam dirinya karena merasa tidak mampu menghadapinya. Rasa cemas juga dapat terjadi karena kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Namun ketika kecemasan terjadi terus-menerus, tidak rasional dan intensitasnya meningkat, maka kecemasan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan disebut sebagai gangguan kecemasan (Afriani, 2018).

### **2.2.2.2 Ciri Ansietas**

Ciri-ciri ansietas yaitu sebagai berikut (Lubis, 2019):

- 1) Reaksi fisik, yaitu telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdegup kencang, pipi merona, dan pusing-pusing.
- 2) Reaksi perilaku, yaitu menghindari situasi saat kecemasan bisa terjadi, meninggalkan situasi ketika kecemasan mulai terjadi, mencoba melakukan banyak hal secara sempurna atau mencoba mencegah bahaya.
- 3) Reaksi pemikiran, yaitu memikirkan bahaya secara berlebihan, menganggap diri anda tidak mampu mengatasi masalah, tidak menganggap penting bantuan yang ada, khawatir dan berpikir tentang hal yang buruk.

- 4) Suasana hati, yaitu gugup, jengkel, cemas dan panik.

### 2.2.2.3 Jenis Ansietas

Apabila dilihat berdasarkan jenisnya, kecemasan (*anxiety*) dibagi dalam tiga jenis, yaitu (Annisa, 2016):

- 1) Kecemasan realistis (*realistic anxiety*) yaitu ketakutan pada bahaya nyata yang terjadi di dunia luar. Kecemasan ini menjadi asal muasal terjadinya kecemasan neurosis dan kecemasan moral.
- 2) Kecemasan neurosis (*neurotic anxiety*) merupakan ketakutan pada hukuman yang akan diterima dari orang tua atau penguasa lainnya jikalau seseorang dapat memuaskan insting dengan caranya sendiri, yang diyakinkan akan menuai suatu hukuman.
- 3) Kecemasan moral (*moral anxiety*) yaitu kecemasan kata hati, kecemasan ini terjadi ketika orang melanggar standar nilai dari orang tua. Kecemasan moral dan kecemasan neurosis terkesan mirip, tetapi memiliki perbedaan prinsip yaitu tingkat *control ego* pada kecemasan moral tetap rasional dalam memikirkan suatu masalah. Sedangkan pada kecemasan neurosis orang dalam keadaan stres terkadang panik sehingga mereka tidak dapat berpikir jelas.

### 2.2.2.4 Tingkat Ansietas

Berdasarkan tingkatan ansietas dibagi menjadi empat macam, yaitu sebagai berikut (Donsu, 2017):

- 1) Kecemasan Ringan  
Kecemasan yang berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, kecemasan ini dapat menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Kecemasan ini dapat

memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.

2) Kecemasan Sedang

Kecemasan yang memungkinkan individu untuk berfokus terhadap hal-hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Kecemasan ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian, individu menjadi tidak perhatian dan selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

3) Kecemasan Berat

Kecemasan ini sangat mengurangi lapang persepsi individu. Individu cenderung fokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berpikir tentang yang lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan pada individu tersebut sehingga memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.

4) Sangat Berat

Pada tingkatan kecemasan ini, seseorang akan merasa ketakutan dan merasa diteror karena seseorang tersebut kendalinya telah hilang.

#### **2.2.2.5 Faktor yang Mempengaruhi Ansietas**

Faktor penyebab ansietas mahasiswa dalam menyusun tugas akhir dapat digolongkan menjadi dua faktor, yaitu:

1) Faktor Internal

Faktor internal yaitu yang bersumber dari individu itu sendiri. Faktor internal yang sering kali dialami oleh mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir seperti: kesulitan dalam menyusun perumusan masalah, mengonsep isi tugas akhir, teknik penulisan, isi dan metode penelitian yang digunakan, dan mencari sumber

data, serta kesulitan dalam menuangkan tulisan ke dalam naskah tugas akhir. Terdapat juga beberapa mahasiswa yang merasa pesimis dan merasa tidak mampu dengan kemampuan yang dimiliki, malas-malasan, dan tidak bersemangat dalam menyelesaikan tugas akhir.

## 2) Faktor Eksternal

Beberapa faktor eksternal antara lain biokrasi kampus, misalnya syarat kelulusan harus melalui beberapa syarat yang rumit, dosen pembimbing dan dosen penguji, penguji yang terkenal sulit membuat mahasiswa ketakutan sebelum ujian berlangsung. Faktor lainnya yaitu kuliah sambil bekerja, tuntutan dari orang tua agar cepat menyelesaikan tugas akhir, dan *deadline* masa penulisan tugas akhir seperti batas akhir pendaftaran ujian. Belum jelasnya lapangan pekerjaan (masa depan) yang akan dituju, ketatnya persaingan kerja, sempitnya lapangan pekerjaan, serta kenyataan alumni yang masih menganggur juga menjadi penyebab mahasiswa mengalami kecemasan terhadap masa depan mereka.

Pendapat lain menyatakan bahwa faktor ansietas atau kecemasan mahasiswa menyusun tugas akhir diantara yaitu (Malfasari, 2018):

### 1) Teman Bergaul

Semakin baik teman bergaul yang dimiliki oleh mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir maka akan semakin baik pula proses penyelesaian tugas akhirnya karena teman merupakan orang terdekat yang sering memberikan motivasi dan mengajak untuk mengerjakan tugas akhir bersama-sama sehingga mengurangi kecemasan. Lingkungan baik akan membawa dampak positif dalam proses belajar.

Sebaliknya semakin buruk lingkungan teman yang dimiliki misalnya yang menghabiskan waktu dengan sia-sia maka dari itu akan semakin memperburuk proses menyelesaikan tugas akhir. Hal ini membuktikan bahwa lingkungan teman yang positif memiliki pengaruh terhadap penyelesaian tugas akhir.

## 2) Dukungan Dosen Pembimbing

Dosen pembimbing merupakan tempat mahasiswa bertanya dan mengutarakan kesulitan yang dialami mahasiswa. Jika dosen pembimbing sulit untuk ditemui dan tidak dapat memberikan bimbingan secara maksimal terhadap mahasiswa bimbingannya, maka akan menimbulkan kecemasan terhadap mahasiswa tersebut. Kualitas bimbingan tugas akhir memiliki pengaruh yang positif terhadap penyelesaian tugas akhir. Semakin baik kualitas bimbingan tugas akhir maka akan semakin baik pula penyelesaian tugas akhir. Begitupula sebaliknya semakin buruk kualitas bimbingan tugas akhir maka akan semakin buruk juga proses penyelesaian tugas akhir yang sedang ditempuh mahasiswa yang bersangkutan.

## 2.2.4 Alat Ukur Tingkat Stres dan Ansietas

### 2.2.4.1 *Depression, Anxiety, and Stress Scale- 21 (DASS-21)*

DASS-21 merupakan alat ukur yang dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond pada tahun 1995. DASS-21 merupakan suatu kuesioner yang dirancang untuk mengukur keadaan emosional negatif dari depresi, ansietas dan stres. Tingkatan status psikologis pada instrumen ini berupa normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. DASS-21 terdiri dari 21 pertanyaan yaitu terdapat 7 pertanyaan untuk depresi, 7 pertanyaan untuk ansietas, dan 7 pertanyaan untuk



stres. Bobot pada masing-masing pertanyaan adalah 0-3. Skor total dapat dihitung dengan menjumlahkan keseluruhan skor yang diperoleh dari masing-masing pertanyaan. Skor minimal adalah 0 dan skor maksimal adalah 63. Penelitian terhadap DASS-21 telah dilakukan di beberapa negara Asia, termasuk Indonesia dan dari peneliti Oei, Sawang, Goh, dan Mukhtar (2013) diperoleh hasil reliabilitas dengan nilai *Alpha* untuk dimensi depresi ( $\alpha = 0,86$ ), dimensi kecemasan ( $\alpha = 0,81$ ), dimensi stres ( $\alpha = 0,70$ ), dan total skala ( $\alpha = 0,91$ ).

#### **2.2.4.2 Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)**

Alat ukur ini dibuat oleh Max Hamilton pada tahun 1959. Kuesioner ini digunakan untuk mengukur tingkat keparahan gejala kecemasan yang terdiri dari 14 item pertanyaan yang terdiri dari 14 indikator yaitu kecemasan, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, gangguan depresi, gejala somatik (otot), gejala somatik (sensori), gejala kardiovaskuler, gejala respiratori, gejala gastrointestinal, gejala urogenital, gejala otonom, dan tingkah laku. Skala ini digunakan pada penelitian Kuraesin tahun 2009 dengan uji reliabilitas 0,793.

#### **2.2.4.3 Perceived Stress Scale -10 (PSS-10)**

Alat ukur ini dibuat oleh Cohen & Williamson pada tahun 1988. Skala PSS-10 terdiri dari 10 *item* yang meliputi tiga aspek, yaitu *feeling of unpredictability*, *feeling of uncontrollability*, dan *feeling of overloaded*. Skoring untuk setiap pertanyaan berkisar antar 0-40 dengan semakin tinggi skor mengindikasikan semakin tinggi tingkat stres. Penelitian yang dilakukan Hary (2017) didapatkan nilai alpha Cronbach sebesar 0,81.

Pada penelitian ini, variabel tingkat depresi, ansietas, dan stres akan diukur menggunakan alat ukur *Depression, Anxiety, and Stress Scale- 21* (DASS-21). Alat ukur ini digunakan untuk mengukur variabel tingkat ansietas, dan stres yang dipilih peneliti dikarenakan alat ukur ini cocok dengan sampel penelitian, penelitian ini juga telah digunakan dengan nilai uji reliabilitas yang tinggi, sehingga penggunaan alat ukur ini diharapkan dapat mewakili secara objektif dan menyeluruh tingkat ansietas, dan stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

### **2.3 Hubungan Efikasi Diri Terhadap Tingkat Stres dan Ansietas Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir**

Efikasi diri adalah keyakinan individu dalam memperkirakan kemampuannya dalam melaksanakan suatu tugas untuk mencapai hasil tertentu. Efikasi diri dalam konteks ini adalah keyakinan mahasiswa tentang kemampuan dirinya untuk menyelesaikan suatu tugas. Efikasi diri menentukan bagaimana seseorang merasakan sesuatu, berpikir, memotivasi diri sendiri dan juga bertindak laku. Penelitian mengenai hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati berjumlah 101 mahasiswa dikatakan bahwa mahasiswa memiliki efikasi diri yang tinggi dapat terhindar dari kondisi stres akademik dengan nilai koefisien sebesar 0,616. Hasil penelitian ini menunjukkan semakin tinggi efikasi diri mahasiswa maka semakin rendah tingkat stres akademiknya. Sebaliknya semakin rendah efikasi diri pada mahasiswa maka semakin tinggi stres akademiknya (Avianti *et al.*, 2021).

Pada penelitian lainnya oleh Afnan (2020) pada 125 mahasiswa menyatakan terdapat korelasi 0,564 yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan stres pada mahasiswa yang berada dalam fase *quarter life crisis*. Berdasarkan hasil distribusi kategorisasi data variabel efikasi diri diketahui bahwa dari 125 mahasiswa, (0%) tidak ada mahasiswa

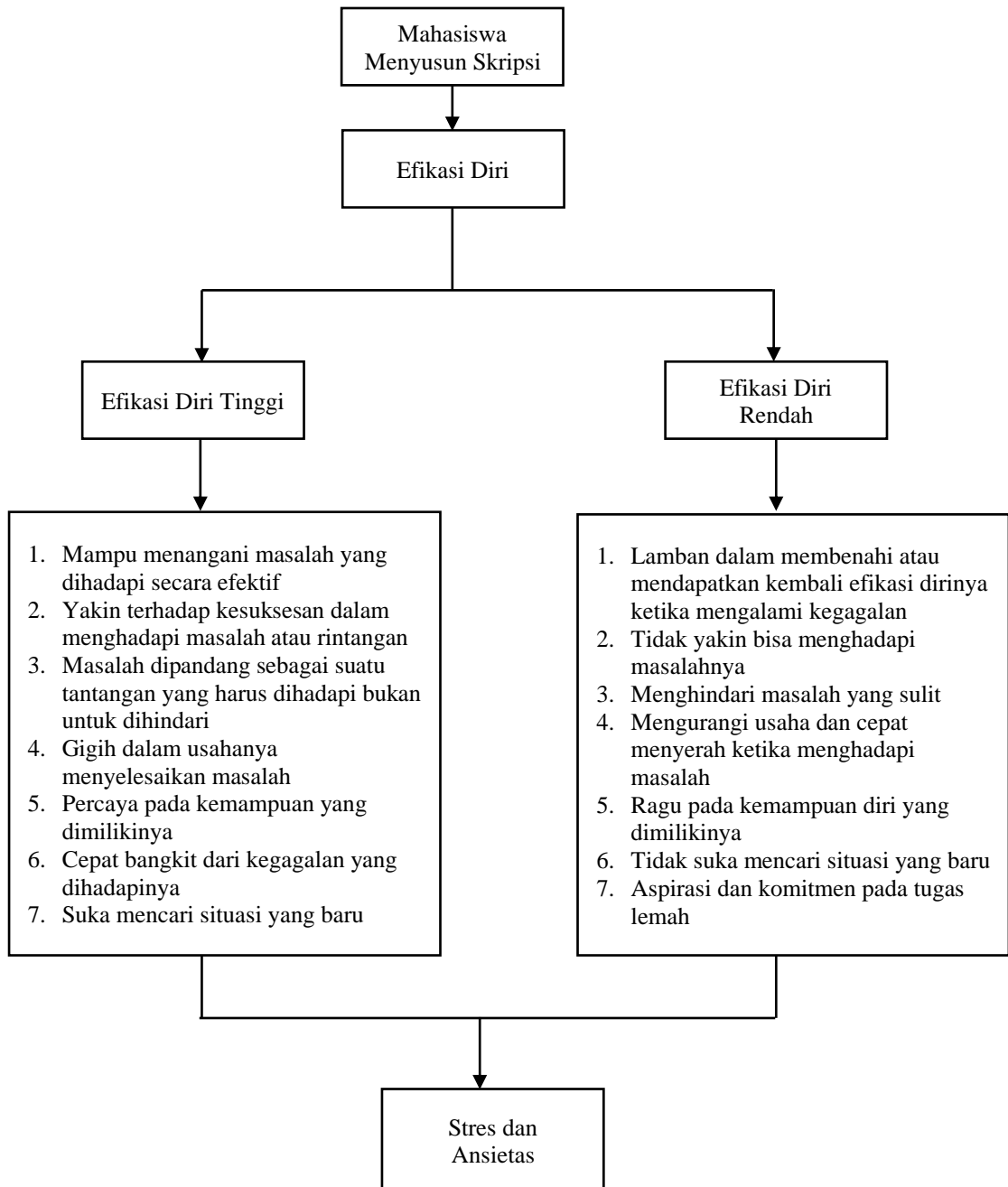
yang memiliki efikasi diri rendah, 72 mahasiswa (57,6%) memiliki efikasi diri yang sedang dan 53 mahasiswa (42,4%) memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi. Berdasarkan hasil distribusi kategorisasi data variabel stres, diketahui bahwa dari 125 mahasiswa terdapat 2 mahasiswa (1,6%) memiliki tingkat stres yang rendah, 111 mahasiswa (88,8%) memiliki tingkat stres yang sedang dan 12 mahasiswa (9,6%) memiliki tingkat stres yang tinggi. Hasil penelitian ini memberikan penjelasan bahwa efikasi diri dapat mempengaruhi bentuk tindakan yang akan dipilih individu untuk dilakukan, mengenali potensi diri dan melakukan penilaian sebelum melakukan tindakan, memiliki keyakinan untuk melakukan kontrol terhadap keberfungsian diri, hal ini dapat memicu terjadinya stres akan berkurang (Afnan, 2020).

Pada penelitian lainnya oleh Saraswati (2021) pada 156 mahasiswa menyatakan terdapat korelasi sebesar 0,575 yang menunjukkan hubungan yang cukup kuat antara efikasi diri dan kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Pada penelitian ini didapatkan hasil sebesar 58,9 mahasiswa mengalami kecemasan yang sedang terkait penyusunan skripsinya dengan tingkat efikasi diri yang tinggi sebesar 92,9%. Mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di tengah pandemi wabah COVID-19 dihadapkan pada berbagai tantangan terkait proses penelitian, pengambilan data, perubahan metode dan kesulitan dalam hal konsultasi yang menyebabkan mahasiswa rentan mengalami kecemasan. Kecemasan apabila tidak diatasi dapat menimbulkan dampak negatif terhadap psikologis mahasiswa dan juga proses pengerjaan skripsi. Mahasiswa memerlukan strategi yang tepat untuk mengatasi kecemasan tersebut. Salah satu caranya adalah dengan meningkatkan efikasi diri (Saraswati, 2021).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Duarsa *et al.* (2020) pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung menunjukkan hasil bahwa sebanyak 66% mahasiswa memiliki kecemasan ringan-sedang dengan tingkat efikasi diri tinggi, dan sebanyak 75% mahasiswa mengalami kecemasan ringan-sedang dengan tingkat efikasi diri sedang. Hal ini dapat

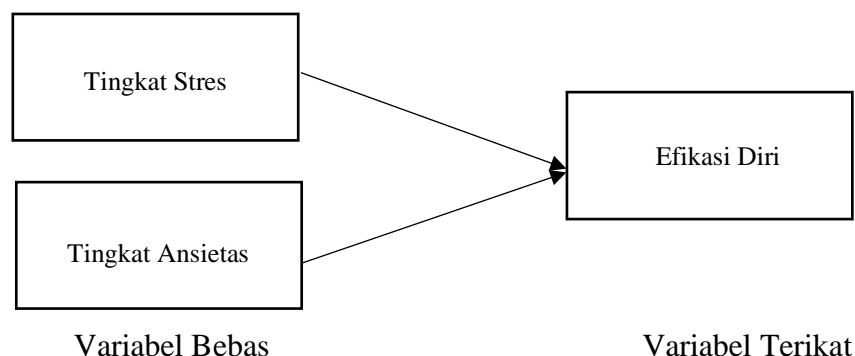
diartikan bahwa dengan semakin tinggi tingkat efikasi diri seseorang individu maka akan semakin rendah pula tingkat kecemasan yang dimiliki individu tersebut (Duarsa *et al.*, 2020).

## 2.4 Kerangka Teori



**Gambar 1.** Kerangka Teori Hubungan Efikasi Diri Terhadap Tingkat Stres dan Ansietas, Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

## 2.5 Kerangka Konsep



**Gambar 2.** Kerangka Konsep Hubungan Efikasi Diri Terhadap Tingkat Stres dan Ansietas Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

## 2.6 Hipotesis

- a.  $H_0$  : Tidak terdapat hubungan antara Efikasi Diri Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung.  
 $H_1$  : Terdapat hubungan antara Efikasi Diri Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung.
- b.  $H_0$  : Tidak terdapat hubungan antara Efikasi Diri Terhadap Tingkat Ansietas Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung.  
 $H_1$  : Terdapat hubungan antara Efikasi Diri Terhadap Tingkat Ansietas Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Desain Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional* yang menekankan pada waktu pengukuran dan observasi data dalam satu kali pada satu waktu yang dilakukan pada variabel terikat dan variabel bebas untuk mencari faktor efikasi diri terhadap tingkat stres dan ansietas mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung.

#### **3.2 Waktu dan Tempat Penelitian**

##### **3.2.1 Tempat**

Penelitian berlangsung di Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung.

##### **3.2.2 Waktu**

Waktu penelitian telah dilaksanakan pada Mei tahun 2022.

#### **3.3 Populasi dan Sampel Penelitian**

##### **3.3.1 Populasi**

Populasi dalam penelitian ini yaitu individu angkatan aktif Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung angkatan 2018 berjumlah 180 mahasiswa.

### **3.3.2 Sampel**

Sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik *total sampling*. Teknik *total sampling* merupakan suatu teknik sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Jadi, sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 82 orang.

### **3.4 Kriteria Inklusi**

- a. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung angkatan 2018
- b. Bersedia menjadi responden penelitian setelah diberikan pengarahan dan menandatangani lembar persetujuan

### **3.5 Kriteria Ekslusi**

- a. Individu yang mengisi kuesioner tidak lengkap
- b. Mahasiswa yang telah menyelesaikan tugas akhirnya sebelum pengambilan data penelitian dilakukan

### 3.6 Variabel dan Definisi Operasional

Berikut merupakan variabel dan definisi operasional pada penelitian ini

**Tabel 1.** Variabel dan Definisi Operasional Variabel

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Efikasi diri	Keyakinan yang dipegang seseorang tentang kemampuannya dan juga hasil yang akan diperoleh dari kerja kerasnya (Widayarti, 2013)	Kuesioner <i>General Self Efficacy Scale</i>	1. <i>Self-efficacy</i> rendah (skor 10-25) 2. <i>Self-efficacy</i> tinggi (skor 26-40)	Ordinal
2.	Tingkat Ansietas	Kecemasan merupakan suatu respon psikologis maupun fisiologis individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan, atau reaksi atas situasi yang dianggap mengancam (Pardede, 2016)	Kuesioner <i>Depression, Anxiety, and Stress Scale</i> (DASS-21)	1. Sangat Berat (>20) 2. Berat (15-19) 3. Sedang (10-14) 4. Ringan (8-9) 5. Normal (0-7)	Ordinal
3.	Tingkat Stres	Stres adalah reaksi/respon tubuh terhadap stresor sikososial (tekanan mental/beban kehidupan (Piyoto, 2014)	Kuesioner <i>Depression, Anxiety, and Stress Scale</i> (DASS-21)	1. Sangat Berat (>34) 2. Berat (26-33) 3. Sedang (19-25) 4. Ringan (15-18) 5. Normal (0-14)	Ordinal

### 3.7 Instrumen Penelitian

Peneliti menggunakan instrumen berupa kuesioner dengan skala *likert* yaitu *General Self Efficacy Scale* untuk mengukur efikasi diri mahasiswa. Pada kuesioner terdapat empat pilihan jawaban yang terdiri dari jawaban tidak setuju dengan poin +1, agak setuju dengan poin +2, hampir setuju dengan poin +3, dan sangat setuju dengan poin +4. Pada kuesioner *General Self Efficacy Scale* memiliki 3 indikator yaitu *magnitude* (tingkatan), *strength* (kekuatan), dan *generality* (lebih kearah tingkah laku) (Puspita, 2018).



**Tabel 2.** Domain *General Self Efficacy Scale* (GSES)

No	Domain	Butir Soal	Total
1.	<i>Magnitude</i>	1,4,7	3
2.	<i>Strenght</i>	2,3,6,8,9	5
3.	<i>Generality</i>	5,10	2
Jumlah			10

*Depression, Anxiety, and Stress Scale-21* (DASS-21) berupa kuesioner dengan skala *likert* untuk mengukur tingkat depresi, kecemasan, dan stres mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Pada kuesioner ini terdapat 21 pertanyaan yang terdiri dari masing-masing tujuh pertanyaan untuk menilai depresi, rasa cemas dan menilai stres dengan empat pilihan jawaban yang terdiri dari jawaban tidak pernah dialami dengan poin 0, kadang dialami dengan poin +1, sering dialami dengan poin +2, dan sangat sering dialami dengan poin +3, kemudian skor pada masing-masing kategori dijumlahkan dan dilakukan interpretasi.

**Tabel 3.** Domain *Depression, Anxiety, and Stress Scale-21* (DASS-21)

No	Domain	Butir Soal
1.	Stres	1,6,8,11,12,14,18
2.	Ansietas	2,4,7,9,15,19,20

Terdapat lima interpretasi dari hasil DASS-21 yaitu kategori normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat yang masing-masing digolongkan pada tingkat depresi, rasa cemas, dan stres.

**Tabel 4.** Intepretasi Hasil DASS-21

Kategori	Rasa Stres	Ansietas
Normal	0-14	0-7
Ringan	15-18	8-9
Sedang	19-25	10-14
Berat	26-33	15-19
Sangat Berat	>34	>20

### 3.8 Alat dan Cara Pengambilan Data

#### 3.8.1 Alat Penelitian

Pada penelitian ini, alat penelitian yang digunakan yaitu:

a. Alat Elektronik

Alat elektronik yang dapat digunakan oleh responden dalam penelitian ini dapat berupa *handphone*, laptop, atau komputer yang terhubung dengan sambungan internet.

b. *Google Form*

*Google form* merupakan suatu platform yang digunakan oleh responden untuk mengisi instrumen penelitian.

#### 3.8.2 Cara Pengambilan Data

Pada penelitian ini, seluruh data dikumpulkan secara langsung oleh peneliti melalui *google form* yang diberikan kepada responden saat pengarahannya pengisian kuesioner dengan durasi pengisian 10-15 menit. Pada *google form* tersebut jika responden tidak mengisi jawaban dengan lengkap maka data tidak dapat dikirimkan. Data-data yang dikumpulkan meliputi:

a. Karakteristik Responden

- 1) Inisial
- 2) NPM
- 3) Jenis Kelamin
- 4) Umur
- 5) No. *Handphone*

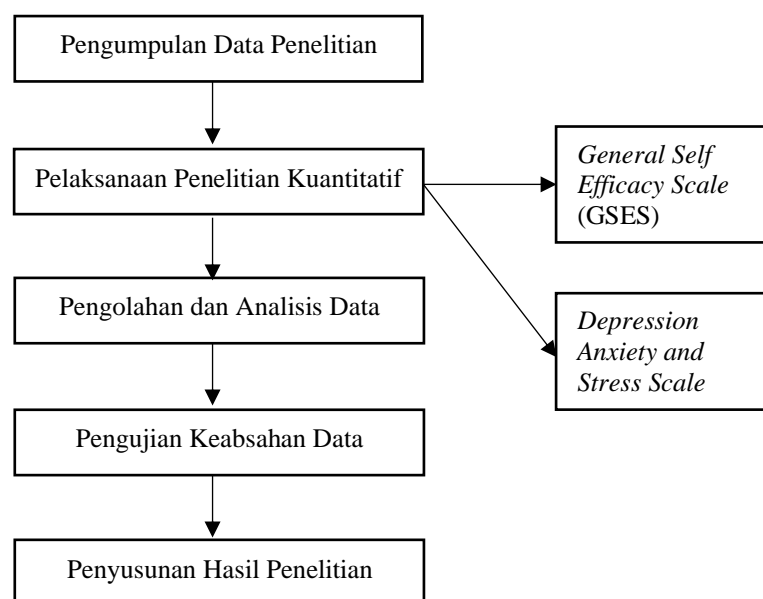
b. Lembar *Informed Consent*

c. Kuesioner *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS-21) dan *General Self Efficacy Scale* (GSES)

### 3.9 Prosedur Penelitian

Penelitian ini dimulai dengan penyusunan proposal penelitian dan apabila telah disetujui oleh Komisi Pembimbing, akan dilakukan seminar proposal. Selanjutnya, dilakukan pengajuan izin etik penelitian di Program Studi

Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, apabila izin telah didapatkan peneliti akan memberikan *informed consent* terhadap sampel penelitian yaitu mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung dan dilanjutkan dengan pengisian kuesioner *Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21)* dan *General Self Efficacy Scale (GSES)*, setelah semua responden mengisi kuesioner yang diberikan melalui *Google Form* peneliti akan melakukan pengolahan data untuk dapat dianalisis. Setelah pengolahan data selesai, dilakukan penarikan kesimpulan terkait penelitian hubungan efikasi diri terhadap tingkat stres dan ansietas mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung.



**Gambar 3.** Alur Penelitian

### 3.10 Pengolahan Data dan Analisis Data

#### 3.10.1 Pengumpulan Data

Data yang telah didapatkan dan terkumpul akan diolah menggunakan program komputer dengan langkah yang terdiri dari:

1. *Editing*

Pada tahap ini, peneliti akan melakukan *cross check* terhadap data yang telah diterima terkait kelengkapan data sesuai dengan kriteria inklusi.

2. *Coding*

Setelah dilakukan pemeriksaan kembali terhadap data yang terkumpul, peneliti akan menerjemahkan data ke dalam kode atau simbol yang sesuai untuk keperluan analisis pada program *data entry*.

3. *Data Entry*

Peneliti memasukkan data ke dalam program untuk dapat diolah.

4. *Verifying*

Setelah dilakukan pemasukkan data, peneliti akan memeriksa kembali secara visual data yang telah dimasukkan untuk mengurangi kesalahan perhitungan.

5. *Computer Output*

Peneliti menerima hasil uji korelasi pada variabel bebas terhadap variabel terikat.

### **3.10.2 Analisis Data**

#### **3.10.2.1 Analisis Univariat**

Analisis yang digunakan untuk melihat gambaran distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel yang diteliti, baik variabel dependen (efikasi diri) maupun variabel independen (stres dan ansietas).

#### **3.10.2.2 Analisis Bivariat**

Dalam penelitian ini skala yang digunakan untuk kedua variabel adalah skala ordinal. Uji statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Chi-square*.

### **3.11 Etika Penelitian**

Penelitian ini telah disetujui oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Lampung dengan surat No:1198/UN26.18/PP.05.02.00/2022

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan

1. Terdapat hubungan antara efikasi diri terhadap tingkat stres dan ansietas mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung.
2. Tingkat stres yang dialami mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir yaitu dalam kategori sedang sebesar 68,3%.
3. Tingkat ansietas yang dialami mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir yaitu dalam kategori ringan sebesar 43,9%.
4. Terdapat hubungan antara efikasi diri dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung.
5. Terdapat hubungan antara efikasi diri dengan tingkat ansietas mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Bagi Institusi**

Penelitian ini dapat dijadikan sumber kepustakaan baru serta menjadi bahan penilaian mengenai evaluasi terhadap efikasi diri terhadap tingkat stres dan ansietas mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir.

### **5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Pada studi mendatang dapat dilakukan penelitian mengenai hubungan motivasi dan dukungan sosial terhadap tingkat stres dan ansietas pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, Fauzia R, Tanau MU. 2020. Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis. *Jurnal Kognisia*. 3(1): 23-9.
- Afriani B. 2018. Motivasi mahasiswa dan dukungan keluarga terhadap kecemasan mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*. 9(1): 116-28.
- Alimah C, Khoirunnisa RN. 2021. Hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 8(2): 160-70.
- Ambarwati PD, Pinilih SS, Astuti RT. 2017. Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*. 5(1): 40-7.
- Annisa DF, Ifdil. 2016. Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*. 5(2): 93-9.
- Aprianti M. 2017. Keyakinan diri (self efficacy) dan intensi perilaku mencontek pada saat ujian (studi kasus pada sekelompok mahasiswa jurusan BPI). Palembang: Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.
- Aryawan PKD, Diniari NKS. 2020. Gambaran stresor dan koping stres dalam proses penyelesaian skripsi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun 2016. *Jurnal Medika Udayana*. 9(9): 87-92.
- Astuti R, Gunawan W. 2016. Sumber-sumber efikasi diri karier remaja. *Jurnal Psikogenesis*. 4(2): 141-51.
- Avianti D, Setiawati OR, Lutfianawati D, Putri AM. 2021. Hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*. 3(1): 83-93.
- Azizah LN. 2016. Hubungan dukungan sosial dan efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi UIN Malang angkatan 2015. Malang: UIN Malang.



- Barseli M, Ifdil, Nikmarijal. 2017. Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 5(3): 143-8.
- Cao W, Fang Z, Hou G, Han M, Xu X, Dong J. 2020. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research Journal*. January, 1–5.
- Dachew BA, Bisetegn TA, Gabremariam B, Reddy H. 2015. Prevalence of mental distress and associated factors among undergraduate students of university of gondar, Northwest Ethiopia: a cross-sectional institutional based study. *10(3)*.
- Dewi NMBRS, Subrata IM, Kardiwinata MP, Ekawati NK. 2019. Tingkat depresi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di fakultas kedokteran universitas Udayana tahun 2019. *Arc. Com. Health*. 6(2): 1-16.
- Diferiansyah O, Septa T, Lisiswanti R. 2016. Gangguan Cemas Menyeluruh. *J Medula Unila*. 5(2): 63-8.
- Donsu TDJ. 2017. Psikologi keperawatan, aspek-aspek psikologi, konsep dasar psikologi, teori perilaku manusia. Yogyakarta:Pustaka Baru Press.
- Duarsa HAP, Oktafany, Angraini DI. 2020. Hubungan efikasi diri dengan tingkat kecemasan mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung tahun 2018. *Medula*. 10(2): 222-8.
- Dulhadi. 2013. Mengenal depresi mental, resiko yang ditimbulkan dan cara penanggulangannya. *Jurnal Al-Hikmah Pontianak*. 7(1): 29-38.
- Efendi DH, Sandayanti V, Hutasuhut AF. 2020. Hubungan efikasi diri dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *Anfusina Journal of Psychology*. 3(1): 21-32.
- Fikriyani N, Lestari SMP, Fitriani D, Utari EM. 2020. Hubungan efikasi diri dan kecemasan dengan motivasi belajar pada mahasiswa. *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*. 2(2): 224-31.
- Firmawati, Wahyuni S. 2018. Self Efficacy dan kecemasan mahasiswa tingkat akhir di AKAFARMA Banda Aceh. *Jurnal Serambi PTK*. 5(2): 65-70.
- Florencea S, Hapsari EW. 2019. *Self efficacy* dan kecemasan dalam menghadapi tugas akhir pada mahasiswa UKWMS. *Jurnal Experientia*. 7(1): 55-67.
- Gamayanti W, Mahardianisa, Syafei I. 2018. Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 5(1): 115-30.
- Ghufron MN, Risnawita R. 2017. Teori-teori psikologi. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

- Hartono DR. 2012. Pengaruh self-efficacy (efikasi diri) terhadap tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret [skripsi]. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Ilahi ADW, Rachma V, Janastri W, Karyani U. 2021. The level of anxiety of students during the covid-19 pandemi: tingkat kecemasan mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Pyschology*. 1(1): 1-6.
- Kemenkes RI. 2018. Apakah Stres itu ?. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kristianto PH, Pm S, Setyorini. 2014. Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menyusun proposal skripsi. *Jurnal Satya Widya*, 30(1): 43–8.
- Listanto V, Demak IPK. 2015. Kecemasan pada mahasiswa angkatan 2010 yang mengerjakan tugas akhir Program Studi Pendidikan Dokter FKIK Untad tahun 2010. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 2(1): 40-9.
- Livana PH, Susanti Y, Arisanti D. 2018. Tingkat ansietas mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*. 6(2): 113-8.
- Lubis RA. 2019. Kecemasan menyusun skripsi ditinjau dari perfeksionisme pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia. *Psikologi Prima*. 2(2): 25-40.
- Malfasari E, Devita Y, Erlin F, Filer. 2018. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di Stikes Payung Negeri Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*. 8(2): 124-31.
- Maulida A. 2012. Gambaran tingkat depresi pada mahasiswa program sarjana yang melakukan konseling di badan konseling mahasiswa Universitas Indonesia. Universitas Indonesia: Fakultas Ilmu Keperawatan.
- Mawaddah H. 2019. Analisis efikasi diri pada mahasiswa psikologi Unimal. *Jurnal Psikologi Terapan*. 2(2): 20-6.
- Merolla D. 2017. Self-efficacy and academic achievement. *Sociological Perspective*. 60(2): 378-93.
- Mulyani, Mubarak, Hairina Y. 2015. Mt (*achievement motivation training*) sebuah rancangan intervensi untuk meningkatkan efikasi diri pada mahasiswa program khusus ulama iain antasari banjarmasin (studi eksperimen). *Jurnal Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin*. 3(1): 45-62.

- Novariandhini DA, Latifah M. 2012. Harga diri, efikasi diri, motivasi belajar dan prestasi akademik siswa SMA pada berbagai model pembelajaran. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*. 5(2): 138-46.
- Oktavia WK, Fitroh R, Wulandari H, Feliana F. 2019. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*. 13(2): 142-9.
- Paramita PAP, Putere SPPLM, Sumadewi KT. 2022. Hubungan antara self efficacy dengan tingkat stres mahasiswa baru FKIK Universitas Warmadewa angkatan 2020. *Aesculapius Medical Journal*. 1(2): 44-50.
- Pardede JA, Hulu DESP, Sirait A. 2021. Tingkat kecemasan menurun setelah diberikan terapi hipnotis lima jari pada pasien preoperatif. *Jurnal Keperawatan*, 13(1): 265-72.
- Permana H, Harahap F, Astuti B. 2016. Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas ix di MTS Al Hikmah Brebes. *Jurnal Hisbah*. 13(1): 51-68.
- Priyoto. 2014. *Konsep manajemen stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Puspita, RD. 2018. *Hubungan antara self efficacy dengan penerimaan pada pasien penyakit jantung [skripsi]*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Ramadhan AF, Sukohar A, Saftarina F. 2019. Perbedaan derajat kecemasan antara mahasiswa tahap akademik tingkat awal dengan tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Medula*. 9(1): 78-82.
- Rau MJ, Rahman A, Randalembah GR. 2017. Faktor risiko kejadian gangguan ansietas di rumah sakit umum daerah ampama kota kabupaten tojo una-una tahun 2016. *Jurnal Preventif*. 8(1): 34-8.
- Rismen S. 2015. Analisis kesulitan mahasiswa dalam penyelesaian skripsi di prodi pendidikan matematika STKIP PGRI. *Lemma*, 1(2): 57-62.
- Rivai V, Mulyadi D. 2013. *Kepemimpinan dan perilaku organisasi, Edisi 2*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Robby DR. 2013. Hubungan antara kecerdasan spiritual dengan depresi pada penyandang cacat pasca kusta di Liposos Donorojo Binaan Yastimakin Bangsri Jepara. *Journal of Social and Industrial Psychology*. 2(1): 50-5.
- Rustika IM. 2016. Efikasi diri: tinjauan teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*. 20 (1-2): 18-25.
- Sanger M, Bidjuni H, Buanasari A. 2022. Hubungan efikasi diri dengan tingkat ansietas mahasiswa praktik Profesi Ners Program Studi Ilmu Keperawatan FK

- Unsrat Manado pada amsa pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan*. 10(1): 99-109.
- Saputri KA, Sugiharto DYP. 2020. Hubungan antara self efficacy dan social support dengan tingkat stres pada mahasiswa akhir penyusun skripsi di FIP Unnes tahun 2019. *Journal of Guidance and Counseling*. 4(1): 101-22.
- Sarafino EP, Smith TW. 2012. *Health psychology: biopsychosocial interactions*. 7<sup>th</sup> Edition. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Saraswati N, Dwidiyanti M, Santoso A, Wijayanti DY. 2021. Hubungan efikasi diri dengan kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*. 4(1): 1-7.
- Sasmita IAGHD, Rustika IM. 2015. Peran efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, *Jurnal Psikologi Udayana*. 2(2): 280-9.
- Solih M, Purwoningsih E, Gultom D, Fujiati I. 2018. Pengaruh penulisan skripsi terhadap simtom depresi dan simtom kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2014. *Jurnal Ibnu Sina Biomedika*. 2(1): 80-90.
- Son C, Hedge S, Smith A, Wang X, Sasangohar F. 2020. Effects of covid-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*. 22(9): 1-14.
- Stuart GW. 2013. *Principles & practice of psychiatric nursing* edisi 9. Philadelphia: Elsevier Mosby.
- Stuart GW. 2016. *Prinsip dan praktik keperawatan kesehatan jiwa* buku 1 edisi Indonesia. Singapura: Elsevier.
- Sufirmansyah. 2015. Pengaruh efikasi diri terhadap prestasi belajar mahasiswa Pascasarjana prodi PAI STAIN Kediri dengan motivasi sebagai variabel intervening. *Didaktika Religia*, 3(2): 141.
- Supriyati, Lestari SMP, Wulandari E. 2019. Efikasi diri dan self directed learning readiness pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Psikologi Malahayati*. 1(2): 8-17.
- Susanti R, Maulidia S, Ulfah M, Nabila A. 2021. Pandemi dan tingkat stress mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir kuliah: studi analitik pada mahasiswa FKM Universitas Mulawarman. *Jurnal Kesehatan dan Masyarakat Mulawarman*. 3(1): 1-8.
- Syahputra A, Putri RN. 2017. Hubungan self efficacy terhadap stres pada dosen pemula di Universitas Ubudiyah Indonesia. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*. 3(2): 193-206.

- Tantra MA, Irawaty E. 2019. Hubungan antara tingkat stres dengan hasil belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2014. *Tarumanagara Medical Journal*. 1(2): 367-72
- Thinagar W, Westa W. 2017. Tingkat kecemasan mahasiswa kedokteran Universitas Udayana dan implikasinya pada hasil ujian. *Intisari Sains Medis*. 8(3): 181-3.
- WHO. 2017. Depression and other common mental disorders.
- Widaryati S. 2013. Efektivitas pengaruh konseling kelompok terhadap efikasi diri siswa. *Psikopedagogia jurnal bimbingan dan konseling*, 2(2): 96.
- Widodo SA, Laelasari L, Sari RM, Nur IRD, Putrianti FG. 2017. Analisis faktor tingkat kecemasan, motivasi dan prestasi belajar mahasiswa. *Taman Cendekia*. 1(1): 67.
- Yuwanto D, Mayangsari MD, Anward HH. 2014. Hubungan efikasi diri dengan kesiapan kerja pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Jurnal Ecopsy*. 1(4): 1-5.
- Zhai Y, Du X. 2020. Addressing collegiate mental health amid covid-19 pandemic. *Psychiatry Research*. 288: 1–2.