

HUBUNGAN ACADEMIC SELF-EFFICACY DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS X DI KOTA MAKASSAR

Nurul Azizah Wahdini
Universitas Negeri Makassar

Muh. Ahkam Alwi
Universitas Negeri Makassar

Journal of Correctional Issues
2024, Vol.7 (2)
Politeknik Ilmu
Pemasyarakatan

Review
10-11-2024

Accepted
28-12-2024

Abstract

Medical students are generally required to be able to adapt quickly to the learning process because medical students have a very busy learning schedule. It is not uncommon for students to experience academic stress during the learning process because they are unable to accommodate the burden and demands of the learning they receive. This study aims to determine the relationship between academic self-efficacy and academic stress in medical students. The research method used is a quantitative method. Respondents in this study were 249 medical students aged 18-23 years. The results of this study indicate a negative relationship between academic self-efficacy and academic stress in medical students at University X in Makassar City of ($r = -0.550$, $p = 0.000$). The implications of this study are to provide information and references related to the importance of academic self-efficacy as a prevention in reducing the intensity of academic stress in students, especially those majoring in medicine.

Keywords : Academic self-efficacy, Academic Stress, Students

Abstrak

Mahasiswa kedokteran umumnya dituntut untuk mampu beradaptasi secara cepat terhadap proses belajar hal ini disebabkan karena mahasiswa jurusan kedokteran memiliki jadwal pembelajaran yang sangat padat. Tidak jarang dalam proses belajar tersebut mahasiswa mengalami stres akademik karena tidak mampu menampung beban dan tuntutan pembelajaran yang diterima. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *academic self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Responden pada penelitian ini berjumlah 249 mahasiswa kedokteran dengan rentan usia 18-23 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara *academic self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran universitas X di Kota Makassar sebesar ($r = -0,550$, $p = 0,000$). Implikasi penelitian ini untuk memberikan informasi dan referensi terkait pentingnya *academic self-efficacy* sebagai salah satu pencegahan dalam mengurangi intensitas stres akademik pada mahasiswa khususnya jurusan kedokteran.

Kata kunci : *Academic Self-efficacy*, Mahasiswa Kedokteran, Stres Akademik

Pendahuluan

Menempuh pendidikan di Universitas memiliki tuntutan yang lebih besar bagi sebagian peserta didik dan program pendidikan kedokteran dianggap sebagai program studi yang memiliki tingkat kesulitan tinggi. Pendidikan kedokteran adalah salah satu program studi yang diminati banyak individu. Saat menempuh pendidikan kedokteran dibutuhkan kesiapan dari segi fisik dan psikologis. Mahasiswa pendidikan kedokteran dituntut mampu memiliki sikap profesionalitas dan kompetensi yang tinggi agar mampu melaksanakan pelayanan kesehatan di tingkat primer, sekunder dan tersier (Putri, Oktaria & Rahmayani, 2023). Dalam proses pembelajaran mahasiswa pendidikan kedokteran terdapat beberapa metode yang dilakukan, dimulai dari kuliah pakar, tutorial, *clinical skill learning* (CSL), ujian blok, praktikum laboratorium dan tugas-tugas mandiri. Banyaknya kegiatan dan tuntutan besar di program pendidikan dokter kerap memunculkan gejala stres yang berkepanjangan pada mahasiswa (Abdulghani, dkk, 2011).

Sarafino (2011) mengemukakan bahwa stres merupakan suatu kondisi dimana individu tidak bisa menyesuaikan antara situasi yang diinginkan dengan keadaan fisik, psikis dan lingkungan sosial. Menurut Selye (1976) mengemukakan bahwa stres dibagi menjadi dua jenis yaitu *distress* (*negative stress*) yang artinya jenis stres yang bersifat merugikan individu dan berpotensi mengancam ketika mengalami suatu tekanan. Individu akan merasa tidak termotivasi serta menurunkan imunitas tubuh sehingga rentan mengalami gangguan kesehatan baik fisik dan mental. *Eustress* (*good*

stress) didefinisikan sebagai jenis stres yang memberikan dampak positif bagi penderitanya, individu dengan jenis stres ini akan memotivasi dirinya untuk keluar dari tuntutan yang mengancam dirinya. Merry dan Mamahit (2020) mengemukakan bahwa stres terdiri dari beberapa macam stres berdasarkan kondisi lingkungannya. Lingkungan seperti tempat kerja, rumah tangga bahkan akademik memiliki jenis stres tersendiri. Umumnya jenis stres yang kerap dialami oleh para peserta didik disebut stres akademik.

Widjaja dan Cahyono (2022) mengemukakan bahwa gangguan kesehatan mental dilaporkan cukup sering terjadi pada mahasiswa kedokteran, gangguan mental tersebut bersumber dari tekanan psikologis yang diterima, depresi, ansietas dan kelelahan apabila dibandingkan dengan jurusan lain. Hal ini terjadi karena mahasiswa kedokteran memiliki tekanan tugas yang berlebihan dan masa belajar yang panjang sehingga dapat menimbulkan stres. Lin dan Zeppa (1984) mengemukakan bahwa penelitian menunjukkan prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran berkisar antara 30 hingga 50%. Stres dalam tingkat kronis dapat menimbulkan efek buruk pada kondisi fisik, mental hingga emosional mahasiswa. Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki tingkat stres mahasiswa kedokteran lebih tinggi (Legiran, Azis & Bellinawati, 2015).

Peneliti telah melakukan *survey* berupa kuisisioner menggunakan *google form* dengan jumlah 45 responden. Responden terdiri dari 35 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Makassar, 6 mahasiswa Universitas Hasanuddin, 4

mahasiswa Universitas Muslim Indonesia. Sebanyak 91,1% responden menyatakan memiliki banyak tuntutan akademik yang harus dihadapi. Tuntutan akademik tersebut, menimbulkan perasaan lelah, jenuh dan tidak termotivasi ketika ingin memulai mengerjakan tugas. Selama mendapatkan tuntutan akademik, mahasiswa kedokteran kerap mengalami kelelahan fisik seperti sakit kepala, sakit punggung, tegang pada area otot tubuh, mual, hingga insomnia. Mahasiswa juga menunjukkan perilaku yang emosional seperti marah, sedih sehingga memilih menghindar dari tuntutan yang diberikan. Tidak sedikit juga mahasiswa yang merasa tertekan dan memilih menjauh dari orang lain setelah mendapat tuntutan tugas yang dirasa terlalu padat. Mahasiswa yang mengisi *survey* juga mengatakan bahwa kelelahan fisik yang dialami tersebut berpotensi menghalangi aktivitas akademik dan aktivitas sehari-hari mahasiswa.

Peneliti menarik kesimpulan bahwa hasil dari *survey* yang telah dilakukan bahwa mahasiswa kedokteran di universitas X merujuk pada ciri-ciri stres akademik. Menurut Vania, Supriata & Fatima (2019) bahwa terdapat beberapa komponen yang dapat mengidentifikasi kemunculan stres akademik yaitu komponen kognitif dan meragukan diri sendiri, komponen afektif meliputi merasa dibawah tekanan. Komponen fisiologis meliputi sakit kepala, sulit tidur, gugup. Komponen motivasi meliputi hilang rasa minat, kesulitan menyelesaikan pelajaran, hilang minat pergi ke kampus. Selain itu menurut Gadzella dan Masten (2005) terdapat gejala-gejala yang dapat mengidentifikasi stres pada individu hal, ini dapat dilihat dari reaksi seperti reaksi fisik berupa sakit pada area kepala hingga kaki, reaksi

emosional yang meliputi rasa takut, marah, sedih dan bersalah. Reaksi perilaku meliputi menyakiti diri dan orang lain, mudah marah kepada orang lain dan menjauh dari orang lain. Reaksi kognitif meliputi mencari solusi untuk mencoba bertahan pada situasi stres yang dialami. Reaksi perilaku muncul ketika berada pada suatu keadaan yang membuatnya tertekan. Selain itu berdasarkan data awal ditemukan bahwa stres yang dialami pada mahasiswa kedokteran universitas X tergolong pada jenis stres negatif atau *distress*, hal ini disebabkan karena mahasiswa menunjukkan perilaku yang bersifat merugikan diri sendiri seperti motivasi menurun, kelelahan fisik dan kondisi emosional seperti marah, sedih dan bersikap acuh. Selye (1976) menjelaskan bahwa *distress* merupakan bentuk stres yang bersifat merugikan dan tidak menyenangkan. Rahmayani, Liza dan Syah (2019) mengemukakan stres akademik masuk kedalam kategori *distress* karena stres akademik merupakan keadaan dimana individu tidak mampu menghadapi tuntutan dan mempersepsikan tuntutan sebagai gangguan untuk dirinya.

Sarafino (2011) mengemukakan terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan stres akademik pada mahasiswa atau pelajar yang umumnya melibatkan tuntutan akademik dan berbagai aspek kehidupan akademik lainnya. Faktor-faktor tersebut meliputi beban studi, tuntutan akademik, ketidakpastian masa depan, tekanan sosial dan persaingan, serta kurangnya dukungan sosial. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang telah diuji oleh Rahmayani, Liza dan Syah (2019) yang menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran Universitas Andalas memiliki

tingkat stres yang mencapai level tinggi dengan hasil 51,6% pada tahun 2017.

Puspitasari (2013) mengemukakan bahwa terdapat dua faktor yang terindikasi mampu menyebabkan timbulnya stres akademik pada individu yaitu faktor dalam diri (internal) dan faktor luar diri (eksternal). Faktor internal mencakup ke pola pikir, kepribadian dan keyakinan diri individu, sedangkan faktor eksternal umumnya mencakup tekanan prestasi dari orang tua, waktu belajar yang sedikit dan dorongan sosial. Stres akademik memiliki beberapa faktor dan salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya stres akademik adalah keyakinan diri (Puspitasari, 2013). Bandura (1986) mendefinisikan keyakinan diri sebagai *self-efficacy*. Bandura (1986) mengemukakan bahwa *self-efficacy* sebagai keyakinan pada kemampuan diri dalam mencapai suatu tujuan.

Bandura (1993) berpendapat bahwa keyakinan diri dapat mempengaruhi hasil akademik dengan meningkatkan motivasi dan ketekunan mahasiswa untuk menguasai tugas-tugas akademik yang menantang dan dengan mendorong penggunaan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh secara efisien. Baron dan Byrne (2004) mengemukakan bahwa efikasi diri dibagi menjadi tiga bagian yaitu efikasi diri sosial yang mencakup lingkungan terdekat individu, efikasi pengaturan diri dan efikasi diri akademik yang mencakup lingkungan pendidikan individu. Penelitian yang dilakukan Pajares & Schunk (2002) mengemukakan bahwa individu yang memiliki efikasi diri akademik yang tinggi akan berusaha untuk terhindar dari stres akademik hal ini karena individu menggunakan kemampuannya secara baik. Individu

dengan *self efficacy* yang tinggi akan mampu bersaing secara optimal dan mengurangi kadar stres dalam dirinya dalam menghadapi tantangan akademik (Fajar & Aviani, 2020).

Zajacova, Scott dan Thomas (2005) mengemukakan bahwa *academic self-efficacy* adalah kondisi individu yang merasa optimis terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik. Nugraheni (2016) menyatakan bahwa *academic self-efficacy* dapat mempengaruhi pola pikir, reaksi emosi, dan pilihan perilaku seseorang. Individu dengan *academic self-efficacy* tinggi akan berdampak pada peningkatan kepercayaan diri dan kemampuan untuk berpikir positif tentang masa depan (Sharma & Nasa, 2014). Menurut Zajacova dkk terdapat empat dimensi dari *academic self-efficacy* (2005) yaitu *interaction at school* merupakan keyakinan berinteraksi di lingkungan pendidikan. *Academic performance out of class* merupakan perasaan yakin untuk menunjukkan kemampuan diri di luar jam perkuliahan. *Academic performance in class* merupakan keyakinan untuk menunjukkan keahlian diri selama proses pembelajaran. *Managing work, family and school* merupakan kemampuan dalam mengatur waktu antara pekerjaan, keluarga dan perkuliahan secara *fleksibel* (Permatasari, Latifah & Pambudi, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Thionata dan Soetjningsih (2023) menunjukkan adanya hubungan negatif antara *academic self-efficacy* dengan *academic stress* terhadap mahasiswa baru yang merantau. Artinya mahasiswa dengan *Academic self-efficacy* yang tinggi akan mampu menghalau stres akademik pada dirinya, begitupun sebaliknya semakin pesimis mahasiswa dengan

academic self-efficacy maka *academic stress* akan semakin tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Pangastutiningtyas dan Djamhoer (2021) bahwa terdapat pengaruh negatif *academic self-efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa di Kota Bandung selama kuliah tatap muka berlangsung, artinya tingginya rasa optimis *academic self-efficacy* yang dimiliki akan mengurangi kemungkinan stres akademik yang dirasakan. Temuan serupa juga ditemukan dalam penelitian Rabbani & Wahyudi (2023)

Kriteria	Frekuensi	Persentasi	Kategori
<37	5	2%	Rendah
37-73	79	32%	Sedang
>74	165	66%	Tinggi

mengemukakan adanya hubungan negatif antara *academic self-efficacy* dengan stres akademik mahasiswa Fakultas Psikologi UNISBA yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan peneliti memiliki minat yang tinggi untuk meneliti secara mendalam mengenai korelasi antara *academic self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa program studi pendidikan dokter di Universitas X di Kota Makassar.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa kedokteran universitas X di Kota Makassar. Pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Penelitian ini menggunakan 249 mahasiswa kedokteran universitas X di Kota Makassar. Pengukuran instrumen skala *academic self-efficacy* yang digunakan pada penelitian ini berdasarkan teori dan aspek dari Zajacova (2005) yang diadaptasi dan diterjemahkan oleh (Arlinkasari & Akmal

,2017) yang terdiri dari 4 dimensi. Alat ukur terdiri dari 23 item. Alat ukur ini digunakan karena sesuai dengan aspek penelitian pada penelitian ini. Pengukuran instrument stres akademik yang digunakan pada penelitian ini berdasarkan teori dan 4 aspek reaksi yang dikemukakan oleh (Gadzella & Masten, 2005) yang dikonstruksi oleh (Bakhtiar, Razak & Nurdin, 2021) yang terdiri dari 32 item.

Hasil

Deskripsi data penelitian dijelaskan berdasarkan kategorisasi skor variabel dalam tabel ini di bawah ini.

Tabel 1. Kategorisasi Skor Academic Self-Efficacy

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari jumlah responden pada penelitian ini adalah 249, terdapat 5 responden yang memiliki *academic self-efficacy* berkategori rendah dengan persentase 2%, terdapat 79 responden yang memiliki *academic self-efficacy* berkategori sedang dengan persentase 32%, dan 165 responden yang memiliki *academic self-efficacy* berkategori tinggi dengan persentase 66%. Maka, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa kedokteran universitas X di Kota Makassar memiliki *academic self-efficacy* di kategori tinggi.

Tabel 2. Kategorisasi Skor Stres Akademik

Kriteria	Frekuensi	%	Kategori
<52	246	99%	Rendah
52-104	3	1%	Sedang
>104	0	0%	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari jumlah responden pada penelitian ini adalah 249, terdapat 246 responden yang mengalami stres akademik berkategori rendah dengan persentase 99%, terdapat 3 responden yang mengalami stres akademik

berkategori sedang dengan persentase 1%, dan 0 responden yang mengalami stres akademik berkategori tinggi dengan persentase 0%. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa kedokteran universitas X di Kota makassar mengalami stres akademik di kategori rendah.

Tabel 3. Tabel Hasil Korelasi

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Signifikansi (p)	N
Academic Self-Efficacy Stres Akademik	-0,550	0,000	249

Berdasarkan pada tabel diatas menunjukkan bahwa nilai $p < 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Hipotesis alternatif diterima menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *academic self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran universitas X. Hubungan tersebut berkorelasi negatif dan dapat dilihat melalui nilai koefisien atau $r = -0,550$ dengan nilai korelasi yang cukup kuat. Melalui hasil analisis, diketahui bahwa hipotesis atau H_a yang diajukan peneliti pada penelitian ini dinyatakan dapat diterima dengan mendasar pada nilai koefisien korelasi atau r yakni $-0,550$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *academic self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa Kedokteran Universitas X di Kota Makassar artinya, semakin tinggi *academic self-efficacy* pada mahasiswa Kedokteran Universitas X maka akan semakin rendah stres

akademik yang dimilikinya, begitu pula sebaliknya.

Tabel 5. Korelasi dimensi Academic self-efficacy dengan stres akademik

Dimensi Academic self-efficacy	Koefisien korelasi	Sig (2-tailed)	Keterangan
Interaction at school	-0,490	0,000	Signifikan
Academic performance out of class	-0,093	0,142	Tidak Signifikan
Academic performance in class	-0,510	0,000	Signifikan
Managing work, family and school	-0,496	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa terdapat perbedaan korelasi antar tiap dimensi dari *academic self-efficacy* terhadap stres akademik. Diketahui dimensi *interaction out of school* menunjukkan nilai korelasi negatif sebesar $-0,490$ dan signifikansi bernilai $0,000$, dimensi *academic performance out of school* menunjukkan nilai korelasi negatif sebesar $-0,093$ dengan signifikansi bernilai $0,142$, dimensi *academic performance in class* menunjukkan nilai korelasi negatif sebesar $-0,510$ dengan nilai signifikansi yaitu $0,000$, dimensi *managing work, family and school* menunjukkan nilai korelasi negatif sebesar $-0,496$ dengan nilai signifikansi yaitu $0,000$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada seluruh dimensi memiliki korelasi negatif terhadap stres akademik, selain itu dimensi *interaction out of school*, *academic performance in class*, *managing work, family and school* dinyatakan signifikan karena ketiga dimensi bernilai $0,000 \leq 0,05$ dan dimensi *academic performance out of school* yang

tidak signifikan karena nilai signifikansi mencapai $0,142 \geq 0,05$.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *academic self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran universitas X di Kota Makassar. Berdasarkan hasil uji hipotesis antara dua variabel menggunakan uji korelasi *Spearman Rho* ditemukan bahwa nilai $p < 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Hipotesis alternatif diterima menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *academic self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran universitas X. Hubungan tersebut berkorelasi negatif dan dapat dilihat melalui nilai koefisien atau $r = -0,550$ dengan nilai korelasi yang cukup kuat. Artinya, semakin tinggi *academic self-efficacy* mahasiswa kedokteran maka akan semakin rendah potensi stres akademik pada mahasiswa kedokteran, sebaliknya semakin rendah *academic self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa kedokteran maka akan semakin tinggi potensi stres akademiknya.

Stres akademik umumnya meliputi persepsi mahasiswa terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap kecukupan waktu untuk mengembangkannya. Stres akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah keyakinan diri, keyakinan diartikan sebagai kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas akademik dapat meningkatkan usaha untuk mencapai tujuan, namun juga dapat menjadi penghambat dalam mencapai sasaran (Audina, 2023). Bandura (1997) menyatakan *Self-efficacy* merupakan suatu kemampuan untuk mengatur dan

melaksanakan bagian dari aktivitas yang dibutuhkan agar mencapai tujuan yang diinginkan. Bandura (1997) menyatakan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang dibutuhkan untuk menghasilkan hasil yang ingin dicapai. Keyakinan yang ada dalam diri individu diharapkan mampu membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai situasi yang terjadi dalam dirinya (Siregar dan Putri, 2019). Mahasiswa yang memiliki rasa optimisme yang tinggi meskipun dihadapkan pada situasi yang sangat menekan, ia pasti akan mampu beradaptasi terhadap berbagai macam situasi sulit dan mampu keluar dari situasi sulit tersebut (Utami, Rufaidah & Nisa, 2020).

Proses adaptasi yang dilakukan merupakan suatu perilaku yang dihasilkan oleh keyakinan diri bahwa mereka mampu menyelesaikan pendidikan. *Self-efficacy* yang tinggi diperlukan sebagai modal bagi mahasiswa untuk menghadapi tekanan-tekanan yang ada selama proses belajar sehingga akan membantu menurunkan stres akademik mereka (Prasetya, Merida & Novianti, 2022). Stres akademik mampu diminimalisir atau bahkan dihilangkan dengan perilaku yang tepat, contohnya yaitu individu yang mempunyai *academic self-efficacy* baik. Meskipun tidak sedikit rintangan di perkuliahan yang terjadi pada mahasiswa, jika memiliki *academic self-efficacy* dapat menolong individu agar dapat menangani dan melewati masa-masa terendah serta terhindar dari stres akademik. *Academic self-efficacy* sendiri hakikatnya setiap individu dapat menentukan cara individu berperilaku

tentang kegiatan akademiknya. Mahasiswa pasti ingin meraih pencapaian yang maksimal pada kegiatan akademiknya. *Academic self-efficacy* mahasiswa bisa tinggi karena terdapat beberapa faktor yang mendukung, adanya hubungan antara *academic self-efficacy* dengan stres akademik merupakan hal yang normal. Ketika seseorang memiliki keyakinan yang kuat pada kemampuan diri (*self-efficacy*), mereka cenderung lebih mampu menghadapi hambatan dengan lebih tenang dan fokus pada solusi.

Menurut Toharudin, Rahmat & Kurniawan (2019) *academic self-efficacy* memiliki dampak positif pada individu. Tingkat *academic self-efficacy* yang tinggi membantu individu menjadi lebih proaktif, kompetitif, dan kreatif, yang pada gilirannya berkontribusi pada peningkatan hasil belajar, kemudahan dalam pengambilan keputusan, serta kemampuan untuk membuat pilihan dengan keyakinan dan ketekunan dalam menyelesaikan tugas. Karena itu, *academic self-efficacy* memegang peran penting dalam kehidupan individu, terutama dalam menangani tugas-tugas akademis dan ujian, di mana keyakinan diri pada kemampuan diperlukan untuk mencapai hasil yang memuaskan (Barus, Saragih & Bakara, 2022). Mahasiswa yang memiliki stres akademik rendah akan menunjukkan ciri-ciri seperti mampu mengatur waktu dengan baik dalam menghadapi tugas akademik, mampu mengelola emosi dengan baik, mampu menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik dan non akademik, memiliki kemampuan dalam meyakinkan diri dengan baik, serta mampu bersikap bersikap tenang dalam mencari solusi. Gadzella dan Masten (2005) mengemukakan bahwa individu yang

tergolong pada stres akademik yang rendah akan menunjukkan kemampuan manajemen waktu yang baik, terampil dalam mengatasi tekanan, yakin dengan diri sendiri, motivasi intrinsik yang tinggi serta memiliki keterampilan dalam memecahkan masalah. Ramadan dan Yushita (2022) mengemukakan individu dengan stres akademik yang rendah akan mampu beradaptasi dengan baik, optimis pada diri sendiri, mencapai kesejahteraan setiap mendapat tekanan akademik.

Gadzella & Masten (2005) mengemukakan bahwa stres akademik adalah kondisi yang menyerang psikologis individu berdasarkan lingkungan pendidikan sehingga mempengaruhi reaksi fisik, cara berperilaku, pemikiran hingga kondisi emosional. Terdapat dua faktor yang terindikasi mampu menyebabkan timbulnya stres akademik pada individu yaitu faktor dalam diri (internal) dan faktor luar diri (eksternal). Faktor internal mencakup ke pola pikir, kepribadian dan keyakinan diri individu. Keyakinan diri menurut Bandura umumnya disebut dengan *self-efficacy*. Pada ranah pendidikan *self-efficacy* disebut juga dengan *academic self-efficacy*. Zajacova (2005) mendefinisikan *academic self-efficacy* adalah kondisi ketika individu merasa yakin terhadap keahliannya dalam menyelesaikan tugas dan tanggung jawab akademik seperti memahami materi ujian serta makalah. Individu dengan keyakinan yang kuat akan menggunakan kemampuannya dengan baik untuk menghadapi tekanan akademik. Pernyataan tersebut sesuai yang dikemukakan oleh Putra & Ahmad (2020) bahwa efikasi diri akademik mampu menurunkan eksistensi stres

akademik pada mahasiswa pada jenjang tahun pertama.

Ditinjau berdasarkan analisis korelasi antar dimensi *academic self-efficacy* dengan stres akademik, diketahui bahwa dimensi *managing work, family and school, interaction at school*, dan *academic performance in class* memiliki hubungan negatif paling kuat dan berhubungan secara signifikan terhadap stres akademik. *Managing work, family and school* dan *academic performance at school* memiliki peran penting dalam membangun keyakinan diri mahasiswa kedokteran dalam mengatasi stres akademik. *managing work, family and school* direpresentasikan sebagai keyakinan diri mengenai kemampuan dirinya dalam mengatur waktu belajar, merasa bertanggung jawab dengan tugas-tugas akademik, tanggung jawab sebagai anggota keluarga dan mampu beradaptasi dengan baik pada tuntutan akademik yang diterima (Salsabila & Kusdiyati, 2021).

Selain itu pada dimensi *interaction at school*, mahasiswa kedokteran yang memiliki keyakinan tinggi akan menciptakan interaksi sosial dengan masyarakat dan staf di kampus, hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan keyakinan diri tinggi akan berusaha untuk memotivasi diri untuk mampu berperan aktif selama proses kegiatan akademik, mahasiswa akan belajar untuk memahami materi pembelajaran dan mempersiapkan diri secara matang agar mampu ikut andil dalam segala kegiatan akademik (Dogan, 2015). Pada dimensi *academic performance in class* diketahui bahwa mahasiswa kedokteran memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan diri dengan berusaha untuk menyelesaikan ujian, mencapai nilai

tinggi serta mampu menghadapi kelas yang dianggap berat sehingga mahasiswa dapat terhindar dari kemungkinan mengalami stres akademik (Safira, 2021). Dimensi *academic performance out of class* memiliki hubungan negatif tetapi tidak signifikan terhadap stres akademik, sehingga *academic performance out of class* tidak memiliki dampak yang terlalu besar terhadap stres akademik pada mahasiswa kedokteran. Hal ini dapat disebabkan karena mahasiswa merasa kegiatan akademik di luar kelas tidak memiliki tuntutan sebesar kegiatan akademik di dalam kelas yang terkadang memicu timbulnya stres akademik, selain itu mahasiswa dengan *academic performance out of class* yang baik cenderung akan berusaha untuk mengembangkan potensinya secara maksimal dengan cara mempelajari materi ujian, meningkatkan aktivitas membaca dan belajar secara mandiri melalui hal tersebut mahasiswa dapat membuktikan pencapaiannya di bidang akademik (Permatasari, 2021).

Ditinjau dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik, stres akademik kerap muncul menjadi sebuah respon jika mahasiswa dihadapkan pada sebuah tuntutan akademik, mahasiswa dengan *academic self-efficacy* yang rendah cenderung akan mengalami perasaan rendah diri dan tingkat stres yang dialami akan meningkat begitupun sebaliknya (Hidayat Ramli & Setiowati 2021). Menanamkan keyakinan diri yang tinggi akan membantu mahasiswa untuk mampu mencapai tujuannya sehingga tingkat stres akademik yang dialami akan secara berangsur menghilang.

Penelitian yang dilakukan telah memberi informasi yang signifikan mengenai hubungan *academic self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran Universitas X di Kota Makassar, namun dalam sebuah penelitian terdapat batasan penelitian yang perlu untuk diperhatikan, penelitian ini memiliki keterbatasan pada populasi dari satu institut pendidikan, yakni Universitas Muhammadiyah Makassar, kajian ini tidak dapat disimpulkan secara menyeluruh kepada populasi di fakultas kedokteran universitas lain.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh sebuah informasi mengenai hubungan *academic self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran, selain *academic self-efficacy* terdapat beberapa kondisi yang secara tidak langsung menjadi faktor dari munculnya stres akademik yaitu, Optimisme, motivasi berprestasi, hardiness, prokrastinasi, serta dukungan sosial keluarga (Yusuf & Yusuf, 2020).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *academic self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran Universitas X di Kota Makassar. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *academic self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa kedokteran Universitas X maka semakin rendah tingkat stres yang akan dialami mahasiswa kedokteran Universitas X, begitupun sebaliknya, semakin rendah *academic self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa kedokteran maka semakin tinggi tingkat stres yang akan dialami mahasiswa kedokteran Universitas X. Kaidah hipotesis pada penelitian ini dikonfirmasi bahwa hipotesis no (Ho)

akan ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) akan diterima.

Implikasi

Mahasiswa yang memiliki *academic self-efficacy* tinggi akan mempengaruhi kondisi yang secara tidak langsung menjadi faktor dari menurunnya intensitas stres akademik. Hal ini berdasarkan karena *academic self-efficacy* yang tinggi akan menunjukkan sikap optimisme, motivasi berprestasi, hardiness, prokrastinasi, serta dukungan sosial keluarga.

Referensi

- Abdulghani, H. M., AlKhanhal, A. A., Mahmoud, E. S., Ponnamparuma, G. G., & Alfaris, E. A. (2011). Stress and its effects on medical students: A cross-sectional study at a college of medicine in Saudi Arabia. *Journal of Health, Population, and Nutrition*, 29(5), 516.
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara school engagement, Academic self-efficacy dan academic burnout pada mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81-102.
- Audina, M. (2023). Hubungan dukungan sosial dengan stres akademik. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1183-1190.
- Bakhtiar, P. H., Razak, A., & Nurdin, M. N. H. (2022). Adversity quotient dan stres akademik pada mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. *Sulawesi Tenggara Educational Journal*, 2(1), 10-17.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive*. Engelwood Cliff, Nj. Prentice Hall.
- Bandura, A. (1993). Perceived self efficacy in cognitive development and

- functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148.
- Baron, R., & Byrne. (2004). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Barus, M., Saragih, H., & Bakara, J. K. (2022). Self-efficacy berhubungan dengan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tahun 2021. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, 5(1), 53-63.
- Dogan, U. (2015). Student engagement, academic self-efficacy, and academic motivation as predictors of academic performance. *The Anthropologist*, 20(3), 553-561.
- Fajar, P., & Aviani, Y. I. (2022). Hubungan self-efficacy dengan penyesuaian diri: sebuah studi literatur. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 2186-2194.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1-10.
- Hidayat, E., Ramli, M., & Setiowati, A. (2021). Pengaruh self efficacy, self esteem, dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Pendidikan Teori Penelitian dan Pengembangan*, 6(4), 635.
doi.org/10.17977/jptpp.v6i4.14728
- Legiran, L., Azis, M. Z., & Bellinawati, N. (2015). Faktor risiko stres dan perbedaannya pada mahasiswa berbagai angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 2(2), 197-202.
- Linn BS, Zeppa R. (1984). Stress in junior medical students: relationship to personality and performance. *J Med Educ*, 59(1): 7-12.
- Mamahit, H. C. (2020). Stres akademik mahasiswa aktif angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 6(1), 6-13
- Nugraheni, R. F. (2016). Kesabaran dan academic self-efficacy pada mahasiswa. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 21(1), 78-86.
- Pangastutiningtyas, R. D., & Djamhoer, T. D. (2021). Pengaruh academic self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama perkuliahan daring. *Prosiding Psikologi*, 7(2) 514-519.
- Permatasari, D., Latifah, L., & Pambudi, P. R. (2021). Studi academic burnout dan academic self-efficacy mahasiswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(2).
- Permatasari, D., Latifah, L., & Pambudi, P. R. (2021). Studi academic burnout dan academic self-efficacy mahasiswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(2).
- Prasetya, A. L., Merida, S. C., & Novianti, R. (2022). Hardiness dan stres akademik mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh. *Journal of Psychology Students*, 1(1), 11-24.
- Puspitasari, W. (2013). Hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prestasi akademik mahasiswa yang bekerja. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1).
- Putra, A. H., & Ahmad, R. (2020). Improving academic self efficacy in reducing first year student academic stress. *Jurnal NeoKonseling*, 2(2), 1-9.
- Putri, R. A., & Rahmayani, F. (2023). Korelasi kecerdasan emosional terhadap kejadian burnout pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas

- Kedokteran Universitas Lampung. *Medical Profession Journal of Lampung*, 13(2), 207-214.
- Rahmayani, Liza, & Syah. (2019). Gambaran tingkat stres berdasarkan stressor pada mahasiswa kedokteran tahun pertama program studi profesi dokter fakultas kedokteran universitas andalas angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1), 103 – 111
- Ramadan, M. R. M., & Yushita, A. N. (2022). Pengaruh stres akademik, fasilitas belajar, dan lingkungan belajar terhadap motivasi belajar daring mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*, 20(1), 52-66.
- Safira, G. (2021). Pengaruh academic self efficacy terhadap penyesuaian akademik mahasiswa pada pembelajaran jarak jauh. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 109-118.
- Salsabila, A. S., & Kusdiyati, S. (2021). Pengaruh academic self efficacy terhadap student engagement pada mahasiswa selama pembelajaran dalam jaringan (daring). *Prosiding Psikologi*, 7(2) 471-477.
- Sarafino, E. P., & Timothy, W. S. (2011). *Health Psychology biopsychosocial interaction* (7 ed). Canada: John Willey & Sons, Inc.
- Schunk, D. H., & Pajares, F. (2002). The Development of academic self-efficacy. In A. Wigfield, & J. S. Eccles (Eds.), *Development of Achievement Motivation*. 15-31. doi.org/10.1016/B978-012750053-9/50003-6.
- Selye, H. (1976). *The Stress Of Life (Revised Ed.)*. New York: McGraw-Hill
- Sharma, H., & Nasa, G. (2014). Academic self-efficacy : A reliable predictor of educational performances. *British Journal of Education*, 2(3), 57–64.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan self-efficacy dan stres akademik mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91-95.
- Thionata, Z. T. D., & Soetjningsih, C. H. (2023). Academic self-efficacy dan academic stress pada mahasiswa baru yang merantau. *Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 18(2), 92-103.
- Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020. *TERAPUTIK Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 8.
- Vania, N. R., Supriatna, E., & Fatimah, S. (2019). Penerapan konseling kelompok dengan teknik self management dalam rangka pengelolaan stres akademik peserta didik kelas viii SMP. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 2(6), 250-264.
- Wijaya, I, P & Pratitis, N, T. (2012). Efikasi diri akademik, dukungan sosial orangtua dan penyesuaian diri mahasiswa dalam perkuliahan. *Jurnal psikologi Pesona*. 1(2).
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. W. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235-239.
- Zajacova, A., Scott M. L. & Thomas J. E. (2005). academic self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research In Higher Education*, 46(6).