



HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA KEPERAWATAN S1 TINGKAT I REGULER FITKES UNJANI CIMAH

Rizki Sulthonul Hakim¹ Ismafiaty² Musri³

^{1,2,3} Universitas Jenderal Achmad Yani

Jl. Terusan Jend. Sudirman, Cimahi, Jawa Barat, Kota Cimahi, Jawa Barat 40525

E-mail : sulthon.rizky12@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Mahasiswa baru tidak banyak tahu tentang kampus. Mereka mencari relasi, mengembangkan diri dan menjadi mandiri. Suasana baru perkuliahan dapat membuat mahasiswa mengalami stres akademik, apabila *self-efficacy* tinggi mahasiswa dapat mengelola stres akademik. **Tujuan :** untuk mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan stres akademik pada Mahasiswa Keperawatan S1 Tingkat I Reguler Fitkes Unjani. Metode penelitian yang digunakan adalah desain *cross sectional*. **Metode :** Menggunakan analisis deskriptif (Univariat) dan uji korelasi menggunakan Chi-Square. Populasi keseluruhan Mahasiswa Keperawatan S1 Tingkat I Reguler Fitkes Unjani sebanyak 188 orang, teknik pengambilan sampel adalah *proportionate stratified random sampling* dan *simple random sampling* berjumlah 66 responden. Instrumen yang digunakan *General Self-efficacy Scale* (GSES) dan *Student Academic Stres Scale* (SASS) **Hasil:** didapatkan sebagian besar (57,6%) responden memiliki stres akademik yang tinggi sebanyak 38 responden dan sebagian besar (54,5%) responden memiliki *self-efficacy* tinggi sebanyak 36 responden. Terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan stres akademik mahasiswa Keperawatan S1 Tingkat I Reguler Fitkes Unjani (PValue = 0,034<0,05). **Kesimpulan :** Terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan stres akademik mahasiswa Keperawatan S1 Tingkat I Reguler Fitkes Unjani. **Saran:** Disarankan bagi mahasiswa lebih memperhatikan kondisi tubuh jika stres dan dapat melakukan manajemen stres itu juga dapat meningkatkan *self-efficacy* dan melakukan sebagaimana mahasiswa lakukan membaca RPS dan memahami semua hal tentang jurusan mahasiswa yang diambil.

Kata Kunci : *Self-Efficacy*, Stres Akademik

ABSTRACT

Background: New students don't know much about campus. They seek relationships, develop themselves and become independent. The new atmosphere of lectures can make students experience academic stress, if students' high *self-efficacy* can manage academic stress. **Objective:** to determine the relationship between *self-efficacy* and academic stress in Regular Fitkes Unjani Undergraduate Nursing Students Level I. The research method used is a *cross sectional design*. **Method:** Using descriptive analysis (Univariate) and correlation test using Chi-Square. The overall population of Unjani Health Fitkes Regular Level I Undergraduate Nursing Students was 188 people, the sampling technique was *proportionate stratified random sampling* and *simple random sampling* totaling 66 respondents. The instruments used were the *General Self-efficacy Scale* (GSES) and the *Student Academic Stress Scale* (SASS). **Results:** it was found that the majority (57.6%) of respondents had high academic stress as many as 38 respondents and the majority (54.5%) of respondents had high *self-efficacy* as many as 36 respondents. There is a relationship between *self-efficacy* and academic stress for undergraduate nursing students at Level I Regular Fitkes Unjani (PValue = 0.034 < 0.05). **Conclusion:** There is a relationship between *self-efficacy* and academic stress for undergraduate nursing students at Level I Regular Fitkes Unjani. **Suggestion:** It is recommended that students pay more attention to their body condition if they are stressed and can manage stress, which can also increase *self-efficacy* and do as students do, read the RPS and understand everything about the major the student is taking.

Keywords: Academic Stress, *Self-Efficacy*



PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan generasi penerus bangsa, yang memiliki kesempatan mengenyam pendidikan di perguruan tinggi. Di perkuliahan mahasiswa memiliki kegiatan dan tentunya belajar di kampus, mereka harus memahami materi yang telah disampaikan dan mereka harus aktif bertanya dan berdiskusi agar dapat memahami materi yang disampaikan.⁽¹⁾

Mahasiswa juga memiliki aktivitas seperti melakukan hal-hal yang mereka sukai dan yang berminat dengan unit kegiatan mahasiswa mereka akan bergabung dengan sendirinya, diperguruan mahasiswa mengikuti kegiatan pengenalan mahasiswa baru di kampus. Pada saat pengenalan mahasiswa baru atau Pengenalan Kehidupan Kampus Mahasiswa Baru (PKKMB) ini, mahasiswa berkesempatan untuk belajar kehidupan kampus, mengenal dosen sesuai mata ajar, dan belajar budaya di kampus mau pun belajar budaya sunda sesuai dengan lokasi kampus UnjaniI di Kota Cimahi.

Stres akademik yang dialami siswa paling banyak terjadi pada sekolah menengah dan diperguruan tinggi atau perkuliahan disebabkan oleh meningkatnya stressor atau tuntutan akademik seperti pekerjaan rumah, ujian dan lain-lain.⁽²⁾

Pada mahasiswa dapat mengalami stres akademik, stres adalah gangguan tidur, peningkatan detak jantung, menjadi tegang, suhu tubuh meningkat atau demam dan pusing, merasa lelah dan kurang energi, beberapa tanda stres pada tubuh. Efek perspektif kognitif ditandai dengan kebingungan, pelupa, kecemasan dan panik.⁽³⁾

Lingkungan juga merupakan stres yang berasal dari lingkungan seseorang. Hal-hal yang tidak berkaitan dengan pendidikan, misalnya, kurangnya waktu liburan, kemacetan lalu lintas, dan kondisi hidup yang tidak nyaman.

Stres akademik mempengaruhi banyak aspek kehidupan siswa, terutama kesehatan fisik. Mengalami kelelahan dan kelelahan. Mahasiswa juga dapat mengalami sakit kepala, pusing atau migrain, masalah makan, pegal-pegal, nyeri tubuh dan ketegangan otot, masalah tidur, masalah pencernaan atau sakit perut, dan efek emosional. Mahasiswa merasa hubungan mereka dengan teman, keluarga, dan orang lain berkurang.⁽³⁾

Self-efficacy mendefinisikan rasa kecukupan,

efektivitas, dan kemampuan kita sendiri, dan mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengatur dan melaksanakan tindakan untuk menunjukkan keterampilan tertentu. Efikasi diri juga mengacu pada penilaian seseorang terhadap kemampuan atau kompetensi mereka untuk melakukan tugas, mencapai tujuan, dan menghasilkan sesuatu. Kepercayaan pada diri sendiri untuk mengatur diri sendiri, menyelesaikan tugas, mencapai tujuan, menghasilkan sesuatu, dan bertindak untuk menunjukkan kemampuan tertentu dikenal sebagai *self-efficacy*.⁽⁴⁾

Hasil studi pendahuluan dengan topik stres akademik, didapatkan secara Online kepada 10 orang mahasiswa baru Tingkat 1 Prodi Keperawatan S1 Reguler Fitkes Unjani, didapatkan 9 dari 10 orang mengatakan pusing ketika dihadapkan tugas-tugas, dan merasa pusing ketika dosen memberikan banyak tugas sebanyak 7 dari 10 orang, merasa sakit kepala ketika dosen memberikan banyak tugas 6 dari 10, sedangkan 7 dari 10 orang sering tidak fokus mendengarkan materi yang disampaikan dosen, 8 dari 10 orang merasa masalah konsentrasi dalam kelas belum bisa beradaptasi dan memikirkan akan LDKK di kampus, ketika ujian Saya mampu menjawab soal-soal dengan santai dan tidak deg-degan. 6 dari 10, 7 dari 10 orang mengatakan merasa sedih karena tugas kuliah, dan Saya tidak sedih tentang nilai yang buruk 2 dari 10 orang.

Hasil studi pendahuluan pada topik *self-efficacy* didapatkan 7 dari 10 orang mengabaikan cara menyelesaikan masalah, 7 dari 10 orang mengatakan pasrah pada situasi perkuliahan yang tidak terduga, 6 dari 10 orang menjawab saya gelisah karena kesulitan yang saya hadapi belum teratasi, saya tidak memerlukan ide dalam hal apa pun 5 dari 10 orang, dalam situasi sulit, saya tidak memikirkan cara keluar dari kesulitan. 4 dari 10 orang.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin melakukan penelitian tentang Hubungan *Self-Efficacy* Dengan Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan S1 Tingkat I Reguler Fitkes Unjani Cimahi.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Self-Efficacy*



Dengan Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan S1 Tingkat I Reguler Fitkes Unjani Cimahi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Keperawatan Fitkes Unjani Cimahi sebanyak 188 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Probability Sampling*, *Proportionate Stratified Random Sampling* dan *Simple Random Sampling* untuk mencari mahasiswa per-kelasnya, sampel didapat 66 mahasiswa. Instrument penelitian pada *Self-efficacy* menggunakan kuesioner *General Self-Efficacy Scale (GSES)* dan pada stres akademik menggunakan kuesioner *Student*

Academic Stress Scale (SASS). Teknik pengelolaan data yaitu *editing* dilakukan pengecekan data guna meminimalisir responden luput pengisian kuesioner. *Scoring* memberi nilai disetiap jawaban responden. *Coding* mengubah data huruf menjadi angka untuk *data entry*. *Data entry* menggunakan *software PC* dan membuat distribus frekuensi sederhana. *Processing*, melakukan pemrosesan data dengan memasukan hasil pengumpulan data ke program komputer, kemudian menganalisi data dan menghasilkan tabel. Analisis data secara survei analitik dan pengujian hipotesis menggunakan *Chi-Square*.

HASIL

Tabel 1 Gambaran *Self-efficacy* Pada Mahasiswa Keperawatan S1 Tingkat I Reguler Fitkes Unjani Cimahi Tahun 2023 (n=66)

<i>Self-efficacy</i>	Frekuensi	Persen (%)
Rendah	30	45,5
Tinggi	36	54,5
Total	66	100,0

Berdasarkan Tabel 1 dari 66 responden Mahasiswa Keperawatan S1 Tingkat I Reguler Fitkes Unjani Cimahi Tahun 2023, sebagian besar responden (54,5%) memiliki *self-efficacy* yang tinggi sebanyak 36 responden.

Tabel 2 Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan S1 Tingkat I Reguler Fitkes Unjani Cimahi Tahun 2023 (n=66)

Stres Akademik	Frekuensi	Persen (%)
Rendah	28	42,4
Tinggi	38	57,6
Total	66	100,0

Berdasarkan Tabel 2 dari 66 responden Mahasiswa Keperawatan S1 Tingkat I Reguler Fitkes Unjani Cimahi Tahun 2023, sebagian besar responden (57,6%) memiliki stres akademik yang tinggi sebanyak 38 responden.

Tabel 3 Hubungan *Self-efficacy* dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan S1 Tingkat I Reguler Fitkes Unjani Cimahi Tahun 2023 (n=66)

Stres Akademik					Total	P Value
	Rendah		Tinggi			
	F	%	F	%		
<i>Self-Efficacy</i>						
	F	%	F	%	F	%



Rendah	8	26,7	22	73,3	30	45,5	0,034
Tinggi	20	55,6	16	44,4	36	54,5	
Total	28	42,4	38	57,6	66	100,0	

Pada Tabel 3 menunjukkan dari 30 responden dengan responden *self-efficacy* rendah memiliki stres akademik tinggi 22 responden. Dari 36 responden dengan *self-efficacy* tinggi memiliki 20 responden stres akademik rendah.

Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima, artinya terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada Mahasiswa Keperawatan S1 Tingkat I Fitkes Unjani Cimahi Tahun 2023 ($P_{\text{value}} = 0,034 < 0,05$).

PEMBAHASAN

Gambaran *Self-efficacy*

Berdasarkan Tabel 1 dari 66 responden Mahasiswa Keperawatan S1 Tingkat I Reguler Fitkes Unjani Cimahi Tahun 2023, sebagian besar responden (54,5%) memiliki *self-efficacy* yang tinggi sebanyak 36 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kategori *self-efficacy* yang tinggi. Hasil dari pengisian kuesioner *General Self-efficacy Scale* (GSES) mahasiswa kelas Keperawatan S1 Tingkat I Fitkes Unjani Cimahi Tahun 2023, hampir seimbang dimana data rendah dan tinggi tidak terlalu jauh. *Self-efficacy* yang tinggi berarti mahasiswa memiliki keyakinan diri yang kuat untuk melakukan sesuatu atau membuat keputusan untuk mencapai tujuan tertentu.

Mahasiswa dengan *self-efficacy* yang tinggi biasanya percaya bahwa mereka dapat menyelesaikan masalah jika ada hal-hal yang menghalangi mereka untuk mencapai tujuan mereka, terlepas dari dimensi *Level* atau tingkat kesulitan tugas. Mahasiswa juga memiliki kemampuan yang berguna jika mendapat situasi yang tidak terduga yaitu dimana mahasiswa dapat mengatasi situasi yang tak terduga dan bisa menyelesaikan masalah tersebut, karena sudah pernah dialami sebelumnya dan dapat mengelola beberapa bidang tertentu itu terdapat dalam dimensi *Generality* atau luas bidang perilaku. Menyelesaikan berbagai masalah jika benar-benar dilakukan juga termasuk dalam dimensi kemantapan keyakinan atau *Strenght*, yaitu menunjukkan bahwa tindakan yang dilakukan oleh seseorang menghasilkan hasil yang

memenuhi harapan seseorang, yaitu *self-efficacy* sebagai dasar.⁽⁵⁾

Mahasiswa yang percaya diri dapat menyelesaikan masalah dengan baik, mengatasi situasi yang tidak terduga, dan menggunakan pengetahuan dan kemampuan mereka untuk menyelesaikan masalah. Mereka juga dapat memikirkan cara keluar dari kesulitan dalam situasi sulit, dan mereka dapat mengatasinya dengan baik apa pun yang terjadi. Diharapkan bahwa kepercayaan diri atau keyakinan diri seseorang dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai situasi yang muncul.⁽⁶⁾

Mahasiswa Keperawatan S1 Tingkat I Fitkes Unjani Cimahi Tahun 2023 juga memiliki *self-efficacy* yang rendah, itu artinya mahasiswa tidak bisa melakukan pemecahan masalah dan tidak mampu mengatasi keadaan yang sulit, tidak mau berusaha memecahkan masalah, apa pun yang terjadi mahasiswa enggan memikirkannya, gelisah saat ditimpa masalah. Orang dengan *self-efficacy* rendah percaya bahwa mereka pada dasarnya tidak mampu melakukan segala sesuatu di sekitar mereka. Dalam situasi sulit, orang dengan efikasi diri rendah cenderung mudah menyerah.⁽⁷⁾

Dari hasil analisis bahwa *self-efficacy* mahasiswa Keperawatan S1 Tingkat I Fitkes Unjani Cimahi Tahun 2023, dalam kategori tinggi walaupun selisih sedikit (9%). Mahasiswa dengan *self-efficacy* yang rendah bisa melakukan manajemen stres apabila stres yang menjadi penghalangnya. *Self-efficacy* juga dapat meningkat apabila sudah terbiasa dalam hal-hal yang sering menimpa atau pun pernah dialami dan di pecahkan masalah yang dahulu.



Gambaran Stres Akademik

Menurut temuan yang disajikan dalam tabel 2 tentang Stres Akademik dari 66 responden mahasiswa Keperawatan S1 Tingkat I Fitkes Unjani Cimahi Tahun 2023 menggambarkan bahwa sebanyak 38 responden (57,6%) memiliki stres akademik yang tinggi. Hasil penelitian menunjukkan sebagian mahasiswa memiliki stres akademik yang tinggi.

Hasil penelitian ini dengan kuesioner *Student Academic Stress Scale* (SASS) menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres akademik yang tinggi; mereka merasa sedih saat memiliki banyak tugas, dan mereka merasa cemas, sedih, depresi, ancaman, tangisan hingga ledakan emosional, ini terdapat pada dimensi *Affective* atau respons stres akademik muncul dari perasaan.

Mahasiswa juga merasakan hal lain ketika stres akademik yang tinggi, mereka merasakan terlalu banyak tugas di beberapa mata kuliah dapat menyebabkan tidak sabar, overaktif, mudah tersinggung, dan menghindari situasi sulit, ini ada dalam dimensi *Behavioral* atau respons stres akademik muncul. Merasa sangat khawatir tentang nilai karena harus mendapatkan nilai yang memuaskan jika ingin mendapatkan IPK yang memuaskan, merupakan salah satu stres akademik yang tinggi hingga sakit kepala, sembelit atau diare, kelelahan dan mual, semua di dalam dimensi *Physiological*.

Mahasiswa juga merasakan beberapa buku sangat sulit untuk dipahami, yang mereka rasakan adalah bingung karena buku yang kurang dipahami, kurang berkonsentrasi, pikiran negatif yang muncul terus-menerus, ini masuk dalam stres akademik yang tinggi dengan dimensi *Cognitive*.

Stres akademik yang tinggi akan menyebabkan Stres akademik yang berpengaruh pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa, dengan efek terbesar pada fisik. Mengalami kelelahan dan kelelahan. Mahasiswa juga dapat mengalami sakit kepala, pusing atau migrain, masalah makan, pegal-pegal, nyeri tubuh dan ketegangan otot, dan mudah sakit atau kesehatan fisik yang buruk, masalah tidur dan gangguan pencernaan atau sakit perut dan dampak emosional.

Mahasiswa merasa hubungan mereka dengan teman, keluarga, dan orang lain berkurang. Faktor penting lainnya termasuk kecenderungan

untuk menyendiri dan malas berbicara, bertemu atau berinteraksi dengan orang lain, menjadi lebih pendiam, malas mengerjakan tugas atau hal lain, dan menjadi pemalu dan tidak yakin.

Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Stres Akademik

Pada Tabel 3 menunjukkan dari 30 responden dengan responden *self-efficacy* rendah memiliki stres akademik tinggi 22 responden. Dari 36 responden dengan *self-efficacy* tinggi memiliki 20 responden stres akademik rendah. Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima, artinya terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada Mahasiswa Keperawatan S1 Tingkat I Fitkes Unjani Cimahi Tahun 2023 ($P_{value} = 0,034 < 0,05$).

Self-efficacy yang tinggi dan rendahnya stres akademik mahasiswa akan mengontrol keadaan individu itu sendiri, pada saat mahasiswa merasakan tekanan stres pada lingkungan akademik kampus, mahasiswa dengan *self-efficacy* yang tinggi dapat menangani diri mereka sendiri, mahasiswa akan mencari cara atau sudah tahu akan stres yang dialami dan melakukan tindakan pengelolaan stres.⁽⁸⁾ Mahasiswa yang tidak menyukai matakuliah suatu tanda mengalami stres akademik yang tinggi, *self-efficacy* yang harus ditingkatkan dengan cara memahami RPS dan membaca suatu materi didalamnya untuk meningkatkan efikasi diri, memahami materi kuliah itu sangat penting untuk masadepan mahasiswa saat menyelesaikan kuliah, itu perlunya meningkatkan *self-efficacy* dengan stres akademik yang tinggi dapat memberi kemudahan dalam mengerjakan tugas atau pun saat memahami materi matakuliah.

Self-efficacy yang tinggi akan mempengaruhi stres akademik menjadi rendah, saat mahasiswa stres mereka tidak akan melampiasakan ke teman atau keluarga akan stresnya, dengan *self-efficacy* yang tinggi mahasiswa akan mengontrol emosi, meredakan cemasnya, dan mengakhiri kesedihannya⁽⁹⁾. Meminum alkohol atau meminum obat-obatan terlarang merupakan tindakan mahasiswa apabila *self-efficacy* rendah, sabar dan merasa legowo merupakan sikap yang harus mahasiswa ambil ketika *self-efficacy* tinggi. Stres akademik yang tinggi dapat menimbulkan kesulitan bernafas, mereka yang



memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan melakukan hal atau hobi yang mereka sukai agar tidak berlarut-larut dalam memikirkan suatu keadaan yang dapat menimbulkan stres akademik yang tinggi. Stres atau pun stres akademik tidak bisa dihindari, yang benar yaitu dengan cara mengelola stres atau mengalihkan dengan melakukan hobi yang disukai, berolahraga, berinteraksi dengan yang lain, melakukan sebagaimana mahasiswa lakukan melihat RPS dan memahami semampunya agar memiliki bayangan untuk materi, membaca *textbook* di perpustakaan membaca jurnal penelitian, itu semua dapat meningkatkan *self-efficacy* dalam penurunan stres akademik dikampus.

Hubungan *self-efficacy* dan stres akademik mahasiswa, mahasiswa memiliki *self-efficacy* yang tinggi bersamaan dengan stres akademik tinggi, sumber *self-efficacy* yaitu *Mastery Experience / Performance Accomplishment* atau pengalaman-pengalaman yang berkaitan dengan penguasaan, bahwa kegagalan dibawah kondisi emosi tinggi atau tingkat stres tinggi sehingga *self-efficacy* tidak selemah dari kegagalan dibawah kondisi-kondisi maksimal.⁽⁴⁾⁽¹⁰⁾

Persepsi gagal pada mahasiswa dapat mengalahkan keadaan stress akademik yang tinggi, namun pada kenyataannya *self-efficacy* semakin meningkat sejalan dengan kondisi stress akademik yang dirasakan mahasiswa. Salah satu penyebab stres yang tinggi adalah faktor internal stres akademik yaitu prokratinas atau disebut juga kelahan, *self-efficacy* yang tinggi tidak dapat tercapai kalau individu yang sedang kelelahan. Kelelahan yang dapat terjadi di lingkungan sekolah adalah banyaknya tugas dari dosen, praktikum di lab keperawatan, mengerjakan tugas hingga larut malam, di UNJANI terdapat LDKK yaitu bagian dari pada PKKMB yang salah satunya membuat mahasiswa menjadi stres di perkuliahan.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dengan 80 responden Mahasiswa Keperawatan S1 Tingkat I Fitkes Unjani Cimahi Tahun 2023. serta pembahasan yang mengacu pada tujuan dan hipotesis penelitian tentang *self-efficacy* dengan stres akademik, hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut : 1) Sebagian besar responden memiliki *self-efficacy* yang tinggi memiliki responden sebanyak 36 (54,5%). 2)

Sebagian besar responden memiliki stres akademik yang tinggi memiliki responden sebanyak 38 (57,6%). 3) Terdapat hubungan dari dua variabel yaitu *self-efficacy* dengan stres akademik Mahasiswa Keperawatan S1 Tingkat I Fitkes Unjani Cimahi Tahun 2023. ($P_{\text{value}} = 0,034$).

DAFTAR PUSTAKA

1. Adha AS. Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) Mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. *JAROW J Ar-Raniry Soc Work*. 2023;1(1):57–64.
2. Gaol NTL. Teori stres: stimulus, respons, dan transaksional. *Bul Psikol*. 2016;24(1):1–11.
3. Bressert S. The Impact of Stress. *Psych Central*. Retrieved on March 2, 2017. 2016.
4. Bandura A. Guide for constructing self-efficacy scales. *Self-efficacy beliefs Adolesc*. 2006;5(1):307–37.
5. Arrianti M. KEYAKINAN DIRI (SELF EFFICACY) DAN INTENSI PERILAKU MENCONTEK PADA SAAT UJIAN (Studi Kasus Pada Sekelompok Mahasiswa Jurusan BPI). UIN RADEN FATAH PALEMBANG; 2017.
6. Siregar IK, Putri SR. Hubungan self-efficacy dan stres akademik mahasiswa. *Cons Berk Kaji Konseling dan Ilmu Keagamaan*. 2020;6(2):91–5.
7. Sarafino EP, Smith TW. *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons; 2014.
8. Nasution SA. Hubungan Antara Self Efficacy dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Universitas Medan Are; 2022.
9. Gamayanti W, Mahardianisa M, Syafei I. Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psychopathic J Ilm Psikol*. 2018;5(1):115–30.
10. Izzah S. Perbedaan tingkat self-efficacy



antara mahasiswa Fakultas Psikologi dan Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim; 2012.

