

Hubungan Antara Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang

¹Tamara Sindy Pratama*, ²Titin Suprihatin M.Psi

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sulta Agung

*Corresponding Author:

tamarasindy20@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan stres akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran Univerditas Islam Sultan Agung Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan populasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum angkatan 2018-2020. Adapun metode pengambilan sampel menggunakan cluster random sampling dengan 589 mahasiswa dari total populasi sebanyak 195 sampel. Penelitian ini menggunakan tiga alat ukur yaitu Skala Stres Akademik yang terdiri dari 32 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,938 dengan indeks daya beda aitem bergerak antara 0,347 sampai 0,732. Skala Efikasi Diri yang terdiri dari 35 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,896 dengan indeks daya beda aitem yang bergerak antara 0,317 sampai 0,534. Dan Skala Regulasi Emosi yang terdiri dari 16 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,734 dengan indeks daya beda aitem yang bergerak antara 0,306 sampai 0,479. Analisis data menggunakan analisis regresi dan parsial. Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan koefisien $R = 0,690$ dan $F = 87,219$ dan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang tergolong signifikan dari variabel efikasi diri dan regulasi emosi mahasiswa Fakultas Kedokteran. Analisis hipotesis kedua dengan koefisien $r_{x1y} = (-0,173)$ dan taraf signifikansi 0,016 ($p < 0,05$) menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan pada variabel efikasi diri terhadap stres akademik. Analisis hipotesis ketiga menunjukkan koefisien $r_{x2y} = (-0,443)$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan stres akademik. Efikasi Diri dan Regulasi Emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 47,6% pada Stres Akademik sedangkan 52,4% disumbangkan oleh faktor lain.

Kata Kunci : Stres Akademik, Efikasi Diri, Regulasi Emosi, Mahasiswa Kedokteran

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-efficacy and emotional regulation with academic stress of students of the Faculty of Medicine, Sultan Agung Islamic University, Semarang. This study uses a quantitative method with a student population of the 2018-2020 Faculty of General Medicine. The sampling method used cluster random sampling with 589 students from a total population of 195 samples. This study uses three measuring instruments, namely the Academic Stress Scale which consists of 32 items with a reliability coefficient of 0.938 with an index of discrimination between 0.347 and 0.732. The Self-Efficacy Scale consists of 35 items with a reliability coefficient of 0.896 with an item discriminatory index that ranges from 0.317 to 0.534. And the Emotion Regulation Scale which consists of 16 items with a reliability coefficient of 0.734 with an item discrimination index that moves between 0.306 to 0.479. Data analysis used regression and partial analysis. The results of the first hypothesis test showed coefficient of $R = 0.690$ and $F = 87,219$ and a significance of 0.000 ($p < 0.05$) which indicated that there was a significant relationship between self-efficacy and emotional regulation of students of the Faculty of Medicine. The analysis of the second hypothesis with coefficient of $rx1y = (-0.173)$ and a significance level of 0.016 ($p < 0.05$) showed that there was a significant negative relationship between the self- efficacy variable and academic stress. The third hypothesis analysis showed that the coefficient $rx2y = (-0.443)$ with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$) which indicated that there was a significant negative relationship between emotional regulation and academic stress. Self- Efficacy and Emotion Regulation provide an effective contribution of 47.6% to Academic Stres while 52.4% is contributed by other factors outside the study.

Keywords: *Academic Stress, Self-Efficacy, Emotion Regulation, Medical Students.*

1. PENDAHULUAN

Sehat adalah sebuah kondisi fisik, mental, sosial yang baik dan tidak menderita penyakit. Kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam mengontrol diri dan sadar akan kemampuannya, produktif dalam sehari-hari dan memberikan kontribusi terhadap kelompok. Studi terdahulu menyatakan bahwa masalah kesehatan mental yang dihadapi oleh remaja dan dewasa muda yang mengakibatkan stres adalah stres akademik. Stres akademik dapat dirasakan semua mahasiswa termasuk mahasiswa kedokteran, bahkan stres yang dialami lebih tinggi daripada mahasiswa jurusan selain sektor medis (Aamir et al., 2017).

Disaat memulai kuliah kedokteran, mahasiswa diduga memiliki kondisi kejiwaan yang sehat atau normal. Tetapi, proses pendidikan yang terjalin dapat mengganggu kesehatan jiwa mahasiswa. Tujuan dari seseorang dalam menempuh pendidikan dokter ialah menjadi dokter di masa depan yang berpengetahuan dan mampu berkompetisi, memberikan jasa dalam kesehatan dan memberi sumbangan terhadap perkembangan seni dalam kedokteran dan mempromosikan kesehatan publik. Dalam menempuh pendidikan dokter tentunya akan melewati proses yang tidak mudah, bahkan beban pendidikannya pun terlihat berbeda dari mahasiswa lain selain kedokteran. Stresor yang dialami mahasiswa pendidikan dokter jauh lebih banyak jika dibandingkan dengan mahasiswa jurusan lain yang menyebabkan terganggunya fungsi kesejahteraan psikologis salah satunya adalah stres (Sari et al., 2017).

Beyond Blue (2013) mewawancarai 14.000 dokter dan mahasiswa kedokteran. Hasil survey melaporkan jika 43% dari mahasiswa sarjana dokter mempunyai kemungkinan besar dalam menghadapi kendala kejiwaan minor serta 9,2% mengalami tekanan psikologis sangat besar, tidak hanya itu 19,2%, mahasiswa sarjana kedokteran mempunyai bayangan melaksanakan bunuh diri serta 52,3% hadapi kelelahan emosional. Penelitian tentang kesehatan mental yang dialami oleh mahasiswa kedokteran sudah banyak dilakukan di universitas di Indonesia. Prevalensi masalah kejiwaan yang dialami mahasiswa baru di suatu universitas mencapai 12,68% (Sari et al., 2017). Perkara utama yang ditemukan ialah depresi. Hal ini dikarenakan fase perkembangan pada mahasiswa baru dalam masa transisi. Dalam fase perkembangannya dianggap penuh dengan ketegangan dan kurangnya stabilitas emosional dari berbagai tuntutan termasuk pendidikan yang menuntut mahasiswa belajar dan menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan yang menyita waktu.

Mahasiswa yang kuliah di fakultas kedokteran swasta mempunyai tingkatan tekanan mental yang lebih besar daripada universitas negeri (Saravanan & Wilks, 2014). Sebabnya diprediksi karena ekspektasi tinggi orang tua yang sudah menghasilkan banyak investasi untuk membayar sekolah mereka sehingga menjadikan tekanannya lebih besar. Pembelajaran kedokteran membagikan beban yang berat untuk mahasiswa, khususnya mahasiswa baru karena dalam masa transisi serta bisa jadi stresor psikologis. Permasalahan psikologis yang biasa ditemui ialah kendala takut serta tekanan mental. Sebab banyaknya modul yang wajib dipelajari, tugas yang wajib dituntaskan dengan jangka waktu tertentu, waktu yang terus digunakan untuk menekuni modul perkuliahan sehingga mengusik pola tidur. Laporan perbandingan antara tingkat depresi serta kecemasan antar mahasiswa kedokteran dan teknik menunjukkan angka kejadian kecemasan dan depresi mahasiswa kedokteran lebih tinggi daripada mahasiswa teknik, walaupun tidak signifikan secara statistik.

Faktor-faktor yang paling memberi beban selama kuliah bagi mahasiswa kedokteran yakni banyak konten yang harus dipelajari, tertinggal dalam pekerjaan, jenis ujian dalam waktu yang sedikit, tidak menyelesaikan pekerjaan tepat waktu, deprivasi tidur, beban kerja yang berat, tuntutan yang saling bertentangan banyaknya tuntutan belajar, paparan terhadap masalah serta kematian pasien dan masalah keuangan. Beberapa stresor lain yakni penyesuaian diri dalam lingkungan kedokteran, biaya pendidikan tinggi, pasien yang sulit, lingkungan pembelajaran buruk, banyaknya informasi dan perencanaan karir. Stresor ini menyebabkan gangguan cemas, medical error dan drop out, penurunan pencapaian akademis, dan depresi (Saravanan & Wilks, 2014).

Stres akademik merupakan stres dalam lingkup aktivitas pendidikan seseorang saat masa pembelajaran serta diakibatkan oleh tuntutan yang wajib diselesaikan pada masa pembelajaran tersebut berlangsung. Stres akademik lahir akibat tekanan suatu keadaan akademik, yang memunculkan reaksi berupa respon sikap, fisik, pikiran ataupun emosi negatif yang disebabkan tuntutan akademik (Barseli & Ifdil, 2017). Stres akademik merupakan sesuatu wajar dan hampir semua mahasiswa dapat menghadapi stres saat menempuh pendidikannya. Stres dapat menjadikan mahasiswa lebih aktif dan produktif, tetapi jika stres dirasakan secara berkelanjutan dapat berdampak negatif dalam aktivitas akademiknya (Oduwaiye et al., 2017)

Stres akademik yakni stres akibat proses belajar mengajar, maupun aktivitas akademik yang lain (Rice, 1992). Diperkirakan ada 10% sampai 30% siswa hadapi stres terpaut akademik dimana hal tersebut pengaruhi kinerja akademik mereka (Sarason et al., 1979) penyesuaian psikososial (Philips, 1987) kesejahteraan emosional serta raga mereka secara totalitas. Tipe stresornya meliputi harapan yang besar, beban ataupun tekanan akademis, tekad yang tidak realistis, kesempatan terbatas, energi saing yang besar, ketegangan, ketakutan, serta kecemasan (Sinha et al., 2011). Stres akademik dialami berbeda-beda, terdapat mahasiswa dengan stres akademik berat, dan ringan, perbandingan ini dipengaruhi oleh beberapa aspek seperti self- esteem kecerdasan emosional (Kauts, 2016) serta regulasi emosi (Wang & Saudino, 2011).

Hasil wawancara pendahuluan yang peneliti lakukan terhadap empat mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Islam Sultan Agung Semarang, mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka mengalami stres yang cukup tinggi pada tahun ajaran pertama atau pada saat mahasiswa baru. Karena selain masa transisi dalam masa perkuliahan, stresor tersebut berasal dari beban studi, kegiatan wajib kampus, manajemen waktu yang kurang, keterpaksaan karena tuntutan dari orang tua saat memilih jurusan kuliah dan kurangnya dalam kontrol diri. Namun, dua dari empat mahasiswa yang diwawancarai melakukan mogok kuliah dalam beberapa hari karena kelelahan fisik dan psikologis. Mereka mengalami gangguan fisik seperti mual, pusing, demam dan tidak nafsu makan karena dengan tugas-tugas yang harus dikerjakan. Akibatnya hal tersebut mempengaruhi psikologis mereka seperti *burnout*, merasa tidak memiliki harapan, merasa sedih, mengalami kelelahan mental. Tetapi mereka juga menyatakan bahwa semakin bertambah semester mampu untuk menanggulangi hal tersebut. Beberapa diantaranya dengan cara meyakinkan diri bahwa mereka dapat melewati dengan baik, mengurangi atau mempertahankan emosinya dengan cara memberikan apresiasi kepada diri sendiri, mencari dukungan sosial untuk curhat atau sharing, refreshing, melakukan hobi baru bahkan hingga mampu mengikuti kegiatan atau organisasi kampus bersamaan dengan

studi yang sedang dijalaninya untuk mengembangkan minat mereka.

Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap stres akademik yakni efikasi diri yang merupakan hasil dari proses kognitif meliputi keputusan, pengharapan, dan keyakinan seseorang dapat memprediksi kemampuan untuk menjalankan tugas dan mencapai target yang diinginkan (Bandura, 1997). Penelitian (Sagita et al., 2017) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara *self-efficacy*, motivasi berprestasi dan prokrastinasi akademik terhadap stres akademik. Hasil penelitian (Utami, 2015) yakni ada hubungan negatif signifikan antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada siswa. Artinya, individu dengan *self-efficacy* tinggi akan membuat stres akademik yang dialaminya cenderung rendah. Sebaliknya individu dengan *self-efficacy* rendah menyebabkan stres akademiknya tinggi. Sehingga diketahui jika *self-efficacy* berpengaruh terhadap stres akademik.

Penelitian Azizah (2016) menemukan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial berhubungan negatif secara signifikan terhadap stres akademik. Penelitian (Masrurroh, 2017) menunjukkan adanya hubungan antara efikasi diri dengan hasil belajar blok *Emergency Medicine* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, dengan penjabaran 73 (42,9%) subjek dengan efikasi diri sedang, 54 (31,8%) subjek mempunyai efikasi diri tinggi, dan 43 (25,3%) subjek efikasi dirinya rendah.

Efikasi diri adalah keyakinan untuk mampu atau tidak dalam mencapai tujuan (Feist, J. & Feist, 2010). Sikap yang muncul karena keyakinan individu tentang kemampuannya dan bagaimana individu memilih tindakan saat menghadapi situasi, seberapa banyak upaya yang dilakukan, kemampuan bertahan dalam rintangan, dan ketangguhan bangkit setelah mengalami kegagalan (Bandura, 1997). Untuk mencapai hasil pembelajaran yang baik maka efikasi diri merupakan inisiator dan faktor penting dalam memotivasi individu dalam belajar sehingga mampu mencapai keberhasilan dan hasil belajar yang baik.

Stres akademik yang dialami mahasiswa kedokteran tentu saja berbeda-beda berdasarkan hasil wawancara pendahuluan, yaitu terdapat mahasiswa dengan stres akademik berat dan sedang, perbedaan ini disebabkan oleh *self-esteem* (Nikitha et al., 2014) kecerdasan emosional (Kauts, 2016) serta regulasi emosi (Wang & Saudino, 2011). Untuk mengatasi permasalahan yang dikemukakan di atas, salah satu hal yang dapat dilatih dari kecerdasan emosi yaitu regulasi emosi (Goleman, 2007)

Regulasi emosi merupakan proses dengan tujuan agar seseorang dapat mengatur dan mengelola emosi yang diinginkan, agar individu dapat mengontrol atau mengekspresikan emosi untuk mengurangi ketegangan maupun kecemasan (J. J. Gross & Thompson, 2007). Saphiro (2003) menjelaskan jika individu yang mampu mengolah emosi baik cenderung lebih siap saat menghadapi ketegangan emosi, hal itu disebabkan karena kemampuan tersebut dapat membantu individu saat menghadapi dan memecahkan kehidupan serta konflik interpersonal dengan baik. Individu dengan kemampuan mengelola emosi baik dapat mengontrol dan menyeimbangkan emosi saat berhadapan dengan banyak peristiwa. Mahasiswa akan lebih realistis dan obyektif dalam menganalisis permasalahan pada stres akademik. Mahasiswa akan lebih realistis untuk mengontrol dirinya dalam permasalahan stres akademik sehingga dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik (Safaria, 2009).

Penelitian (Kadi et al., 2020) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif signifikan antara regulasi emosi dengan stres akademik mahasiswa kedokteran. Semakin tinggi stres akademik maka regulasi emosinya semakin rendah, dan semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami. Kalat & Shiota (2007) menjelaskan regulasi emosi yakni kemampuan mengelola emosi yang hendak diungkapkan saat menghadapi sebuah peristiwa. Dengan kemampuan tersebut, individu akan lebih tenang dan fokus pada tekanan yang ada (Reivich & Andrew, 2003). Penelitian oleh (Triyono, 2014) menunjukkan bahwa terdapat hubungan sangat signifikan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik siswa. Artinya, siswa yang mempunyai kemampuan meregulasi emosi secara tepat dapat membuat efikasi diri meningkatkan yang menjadikan siswa tidak melakukan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan uraian mengenai fenomena stres akademik dari penelitian sebelumnya, maka penelitian ini bertujuan mengkaji hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan populasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum angkatan 2018-2020. Adapun metode pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling* dengan 589 mahasiswa dari total populasi sebanyak 195 sampel. Penelitian ini menggunakan tiga alat ukur yaitu Skala Stres Akademik yang terdiri dari 32 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,938 dengan indeks daya beda aitem bergerak antara 0,347 sampai 0,732. Skala Efikasi Diri yang terdiri dari 35 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,896 dengan indeks daya beda aitem yang bergerak antara 0,317 sampai 0,534. Dan Skala Regulasi Emosi yang terdiri dari 16 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,734 dengan indeks daya beda aitem yang bergerak antara 0,306 sampai 0,479. Analisis data menggunakan analisis regresi dan parsial. Perhitungan analisis data menggunakan bantuan dari program SPSS versi 20.0 *for windows*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melaksanakan analisis data, uji asumsi harus dilakukan di mana data yang sudah terkumpul akan diuji asumsi meliputi uji normalitas, uji linieritas serta multikolinieritas yang dibantu dengan *software* SPSS versi 20.0.

Uji normalitas dilakukan untuk membuktikan bahwa data penelitian bersifat normal atau tidak. *One Sample Kolmogorov Smirnov Z* merupakan teknik yang digunakan. Data terdistribusi normal jika lebih besar 5% atau $p > 0,05$. Hasil uji normalitas dipaparkan sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	SD	KS-Z	Sig.	p	Ket.
Stres Akademik	74,05	14,268	1,415	0,036	<0,05	Tidak Normal
Efikasi Diri	100,882	12,370	1,591	0,013	<0,05	Tidak Normal
Regulasi Emosi	46,271	6,235	1,254	0,086	>0,05	Normal

Hasil dari uji normalitas yang sudah dilaksanakan dalam penelitian ini, diketahui jika data dari variable stres akademik mempunyai K-SZ senilai 1,415 dengan taraf signifikan 0,036 ($p > 0,05$). Hal tersebut menyatakan bahwa distribusi tersebut tidak normal. Uji normalitas pada data dari variable efikasi menghasilkan K-SZ senilai 1,591 dengan taraf signifikan 0,013. Hal tersebut menyatakan bahwa distribusi tersebut tidak normal. Adapun uji normalitas pada data dari variable regulasi emosi menunjukkan nilai K-SZ yakni 1,254 dengan taraf signifikan 0,086. Hal tersebut menyatakan bahwa distribusi pada variable regulasi emosi menunjukkan berdistribusi normal.

Berdasarkan uji linieritas antara stres akademik dengan efikasi diri didapatkan koefisien F sebesar 102,944 dan taraf signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan jika distribusi skala efikasi diri dan skala stres akademik membentuk garis yang lurus atau *linier*. Berdasarkan hasil dari uji linieritas antara stres akademik dengan regulasi emosi didapat koefisien F sebesar 164,282 dan taraf signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan jika distribusi skala regulasi emosi dan skala stres akademik membentuk garis yang lurus atau *linier*.

Hasil uji multikolinieritas pada penelitian ini menunjukkan bahwa skor VIF yakni 2,242 dan skor *tolerance* 0,446. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa ketiga variabel tersebut tidak multikolinieritas.

Berdasarkan hasil uji korelasi diperoleh skor $R = 0,690$ dan $F = 87,219$ dan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Sehingga secara simultan diduga terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan stres akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran.

Berdasarkan hasil hipotesis pertama yang diajukan diterima, rumus persamaan garis regresi $Y = aX_1 + bX_2 + C$, sehingga didapatkan $Y = (-1,227) + (-0,220) + (153,012)$. Persamaan garis itu menjelaskan bahwa rata-rata skor stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran akan mengalami perubahan sebesar -0,173 atau berkurang sebesar 0,173 pada setiap perubahan yang ada pada variabel efikasi diri (X_1) dan juga akan mengalami perubahan senilai -0,443 atau berkurang sebesar 0,443 pada setiap perubahan yang ada pada variabel regulasi emosi (X_2). Berdasarkan hasil uji normalitas menunjukkan variabel efikasi diri dan stres akademik berdistribusi tidak normal. Tetapi, peneliti tetap melakukan uji normalitas residual dengan kolmogorov-smirnov dengan hasil Sig 0,227 ($p > 0,05$) yang artinya berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil koefisien determinasi R_{square} sebesar 0,476 menjelaskan sumbangan efektif yang diperoleh dari variabel efikasi diri dan regulasi emosi sebesar 47,6% sedangkan

52,4% lainnya dipengaruhi faktor yang tidak diteliti, seperti kepribadian *hardiness*, optimisme, strategi *coping* dan prokrastinasi.

Berdasarkan hasil uji korelasi antara variabel efikasi diri dan stres akademik telah didapat skor $r_{x1y} = (-0,173)$ dengan taraf signifikansi $0,016$ ($p < 0,05$).

Hasil ini menjelaskan bahwa diduga ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran, sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis kedua diterima. Hasil tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi efikasi diri mahasiswa maka stres akademik mahasiswa semakin rendah, dan semakin rendah efikasi diri mahasiswa maka semakin tinggi stres akademik mahasiswa.

Berdasarkan hasil uji korelasi antara variabel regulasi emosi dan stres akademik telah diperoleh skor $r_{x2y} = (-0,443)$ dengan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$).

Hasil ini menjelaskan bahwa diduga ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan stres akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran, sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis ketiga diterima. Hasil tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi regulasi emosi mahasiswa maka stres akademik mahasiswa semakin rendah, dan semakin rendah regulasi emosi mahasiswa maka semakin tinggi stres akademik mahasiswa.

Presentase efikasi diri, regulasi emosi dengan stres akademik dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 2 . Kategorisasi Data Skor Subjek Pada Skala Stres Akademik

Norma	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$108,8 < x \leq 128$	Sangat Tinggi	1	0,51%
$89,6 < x \leq 108,8$	Tinggi	31	15,90%
$70,4 < x \leq 89,6$	Sedang	80	41,03%
$51,2 < x \leq 70,4$	Rendah	72	36,92%
$32 < x \leq 51,2$	Sangat Rendah	11	5,64%

Tabel 3. Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala Efikasi Diri

Norma	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$119 < x \leq 140$	Sangat Tinggi	18	9,23%
$98 < x \leq 119$	Tinggi	92	47,18%
$77 < x \leq 98$	Sedang	85	43,59%

$56 < x \leq 77$	Rendah	0	-
$35 < x \leq 56$	Sangat Rendah	0	-

Tabel 4. Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala Regulasi Emosi

Norma	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$54,4 < x \leq 64$	Sangat Tinggi	22	11,28%
$44,8 < x \leq 54,4$	Tinggi	100	51,28%
$35,2 < x \leq 44,8$	Sedang	67	34,36%
$25,6 < x \leq 35,2$	Rendah	6	3,08%
$16 < x \leq 25,6$	Sangat Rendah	0	-

Penelitian dilakukan dengan tujuan melihat apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran. Hasil dari hipotesis pertama menunjukkan bahwa adanya korelasi antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan stres akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran dengan hasil nilai $R = 0,690$ dan $F = 87,219$ dan signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang tergolong signifikan dari variabel efikasi diri dan regulasi emosi mahasiswa Fakultas Kedokteran. Penelitian ini memperoleh R_{square} $0,476$ yang menunjukkan bahwa sumbangan efektif yang diperoleh dari variabel efikasi diri dan regulasi emosi $47,6\%$ sedangkan $52,4\%$ lainnya dipengaruhi faktor lain seperti kepribadian *hardiness*, optimisme dan strategi *coping*. Berdasarkan hasil hipotesis, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Anwar, 2018) bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan stres akademik mahasiswa baru. Sarafino (2006) mengatakan jika individu dengan efikasi diri tinggi akan mengalami tekanan lebih rendah saat menghadapi stresor. (Barseli & Ifdil, 2017) menjelaskan stres akademik muncul saat tekanan dari sebuah keadaan akademik, tekanan ini membuat reaksi berbentuk respon fisik, sikap, pikiran dan emosi negatif akibat tuntutan akademik. Secara konsep, keduanya mempengaruhi stres akademik. Sarafino dan Smith (2014) menyebutkan aspek dari stres akademik yaitu fisiologis, kognitif, emosi dan perilaku.

Hipotesis kedua kedua guna menguji hubungan efikasi diri dan stres akademik skor $r_{xly} = (-0,173)$ dengan taraf signifikansi $0,016$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut

menunjukkan diduga terdapat hubungan negatif yang signifikan pada variabel efikasi diri terhadap stres akademik, sehingga hipotesis diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Nadirawati, 2018) bahwa ada hubungan negatif yang signifikan dari variabel efikasi diri dan stres akademik mahasiswa Fakultas Keperawatan. Penelitian lain (Avianti et al., 2021) menjelaskan hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik mahasiswa. Penelitian tersebut menerangkan efikasi diri penting sekali bagi individu untuk mengelola persepsi diri untuk menyelesaikan tugas perkuliahan.

Hipotesis ketiga untuk menguji hubungan regulasi emosi dengan stres akademik, didapatkan skor $r_{xy} = (-0,443)$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa diduga terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan stres akademik, sehingga hipotesis diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Kadi et al., 2020) yang menjelaskan jika ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan stres akademik mahasiswa. Mahasiswa yang mempunyai regulasi emosi baik akan cenderung menyadari kondisi emosionalnya, dapat mengolah emosi, mengubah emosi menjadi produktif, mempunyai empati dan membangun relasi dengan baik yang berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa (Goleman, 2016).

Hasil penelitian ditemukan bahwa stres akademik mahasiswa fakultas kedokteran umum Unissula termasuk dalam kategori sedang yang berasal dari analisis deskriptif yang menunjukkan ada 80 subjek (42,10%) dengan stres akademik sedang. Hal itu sejalan dengan studi pendahuluan yang dilaksanakan pada mahasiswa fakultas kedokteran umum Unissula secara acak. Hasil tersebut diperoleh hasil wawancara bahwa mahasiswa mengalami stres akademik seperti mogok kuliah dalam beberapa hari, merasa lelah dan tidak bisa memajemen waktu dalam perkuliahan.

Hasil penelitian menyebutkan bahwa efikasi diri dan regulasi emosi memiliki koefisien determinasi sebesar 0,476. Artinya sumbangan efektif dari variabel efikasi diri dan regulasi emosi sebesar 47,6% sedangkan 52,4% lainnya dipengaruhi faktor yang tidak diteliti, seperti kepribadian *hardiness*, optimisme dan strategi *coping*.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan, maka dapat disimpulkan diduga adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran umum Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima. Diduga juga terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik mahasiswa fakultas kedokteran umum Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hal ini menunjukkan jika semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stres akademik mahasiswa fakultas kedokteran umum. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi stres akademik mahasiswa fakultas kedokteran umum. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua diterima. Selain itu diduga terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan stres akademik mahasiswa fakultas kedokteran umum Universitas Islam Sultan Agung

Semarang. Hal ini menunjukkan jika semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah stres akademik mahasiswa fakultas kedokteran umum. Sebaliknya, jika semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi stres akademik mahasiswa fakultas kedokteran umum. Sehingga hipotesis ketiga dapat diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Aamir, I. S., Aziz, H., Husnain, M., Syed, A., & Imad, U. (2017). Stres Level Comparison of Medical and Nonmedical Students: A Cross Sectional Study done at Various Professional Colleges in Karachi, Pakistan. *Acta Psychopathologica*, 03(02), 1–6. <https://doi.org/10.4172/2469-6676.100080>
- Azizah, L. N. (2016). *Hubungan dukungan sosial dan efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Malang angkatan 2015*. Skripsi. Fakultas Psikologi, UIN Malang
- Bandura, A. (1997). (1997). The anatomy of stages of change. *American Journal of Health Promotion: AJHP*, 12(1), 8–10.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Blue, B. (2013). *Urgent action needed to improve the mental health and save the lives of Australian doctors and medical students*. <https://www.beyondblue.org.au/media/media-releases/media-releases/action-to-improve-the-menta-health-of-australian-doctors-and-medical-students>
- Feist, J. & Feist, G. J. (2010). *Theories of Personality*. (P. S. P. Sjahputri (ed.); 7th editon). Jakarta: Salemba Humanika.
- Goleman, D. (2007). *Emotional intelligence* (Terjemahan. & Hermaya (eds.)). Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation conceptual*. *Handbook of Emotion Regulation* (James J. Gross (ed.)). New York: Guilfords Publication.
- Kauts, D. S. (2016). (2016). Emotional intelligence and academic stres among college students. *Journal of Education and Applied Social Sciences*, 7(3), 149–157.
- Kadi, A. R., Bahar, H., & Sunarjo, I. S. (2020). Hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas halu oleo. *Sublimapsi*, 1(2), 1–10.
- Masruroh, S. (2017). *Hubungan Efikasi Diri Terhadap Hasil Belajar Blok Emergency Medicine Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. 11(1), 92–105.
- Oduwaiye, R. O., Yahaya, L. A., Amadi, E. C., & Tiamiyu, K. A. (2017). Stres level and academic performance of university students in Kwara State, Nigeria. *Makerere Journal of Higher Education*, 9(1), 103. <https://doi.org/10.4314/majohe.v9i1.9>
- Philips, I. (1987). An outcome study of the psychosocial adaptation of children at risk: Protective factors in the severely ill newborn. *The Annual of Psychoanalysis*, 15, 215– 232.

<http://prx.library.gatech.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psych&AN=1988-11188-001&site=ehost-live>

- Rice, J. R. (1992). Fault Stress States, Pore Pressure Distributions, and the Weakness of the San Andreas Fault. *International Geophysics*, 51(C), 475–503. [https://doi.org/10.1016/S0074-6142\(08\)62835-1](https://doi.org/10.1016/S0074-6142(08)62835-1)
- Sarason, I. G., Johnson, J. H., Berberich, J. P., & Siegel, J. M. (1979). Helping Police Officers to Cope with Stress: A Cognitive-Behavioral Approach. *American Journal of Community Psychology*, 7(6), 593–603. <https://doi.org/10.1007/BF00891964>
- Saravanan, C., & Wilks, R. (2014). Medical students' experience of and reaction to stress: The role of depression and anxiety. *The Scientific World Journal*, 2014. <https://doi.org/10.1155/2014/737382>
- Sari, A. N., Oktarlina, R. Z., Septa, T., Kedokteran, F., Lampung, U., Ilmu, D., Jiwa, K., Sakit, R., & Provinsi, J. (2017). *Masalah Kesehatan Jiwa Pada Mahasiswa Kedokteran*. 7(November), 82–87.
- Sinha, R., Shaham, Y., & Heilig, M. (2011). Translational and reverse translational research on the role of stress in drug craving and relapse. *Psychopharmacology*, 218(1), 69–82. <https://doi.org/10.1007/s00213-011-2263-y>
- Wang, M., & Saudino, K. J. (2011). Emotion Regulation and Stress. *Journal of Adult Development*, 18(2), 95–103. <https://doi.org/10.1007/s10804-010-9114-7>