



## Hubungan *Self-Efficacy* Dengan Tingkat Stres Dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa FIKES Universitas Abulyatama

Gadis Zahratul Oula<sup>1</sup>, Urip Pratama<sup>2\*</sup>, Nurul Amna<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Universitas Abulyatama, Indonesia

Alamat: Jl. Blangbintang Lama No.KM 8,5, RW.5, Lempoh Keude, Kec. Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar, Aceh 24415

Korespondensi penulis: [urip\\_psik@abulyatama.ac.id](mailto:urip_psik@abulyatama.ac.id)\*

**Abstract.** *The problems experienced by students in completing thesis turn into negative feelings and tend to cause loss of motivation, lack of self-confidence, and stress in students. This study aims to analyze the correlation of self-efficacy with stress levels in completing a thesis on students at the Faculty of Health Sciences, Universitas Abulyatama. This study used an analytical design with a cross-sectional approach. It involved 173 college students as the sample chosen using a total sampling technique. This study was carried out on May 28th - June 13th, 2024 by using a self-efficacy questionnaire with a Cronbach Alpha value of 0,864 and a DASS-21 Cronbach Alpha value of 0,75. The data analysis used a chi-square test. The results indicate that most students experienced moderate stress levels as much as 79 students (45,7%) and had moderate self-efficacy as much as 73 students (42,2%), with a  $p$  value of 0,000. This study shows the correlation between self-efficacy and students' stress levels at the Faculty of Health Sciences, Universitas Abulyatama. Further, the university should boost students' motivation and self-efficacy in completing a thesis to prevent stressful occurrences.*

**Keywords:** *Self-efficacy, Stress, College students*

**Abstrak.** Permasalahan yang dialami mahasiswa saat mengerjakan tugas akhir tersebut berubah menjadi perasaan negatif dan rentan menimbulkan hilangnya motivasi, kurang percaya diri dan dapat memicu stress pada mahasiswa. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan tingkat stress dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa FIKes Universitas Abulyatama. Metode penelitian ini menggunakan desain *analitik* dengan pendekatan *cross sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 173 orang mahasiswa, teknik pengambilan sampel secara *Total Sampling*. Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 28 Mei sampai 13 Juni 2024 menggunakan kuesioner *self efficacy* dengan nilai *cronbach alpha* 0,864 dan DASS-21 nilai *cronbach alpha* 0,75 pengolahan data menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami stress pada kategori sedang sebanyak 79 orang (45,7%) dan memiliki *self efficacy* pada kategori sedang sebanyak 73 orang (42,2%), dengan  $p$  value 0,000. Kesimpulan ada hubungan *self efficacy* dengan stress pada mahasiswa FIKes Universitas Abulyatama. Diharapkan pada tempat penelitian untuk meningkatkan motivasi mahasiswa dalam membentuk *self efficacy* dalam penyusunan skripsi, sehingga dapat mencegah terjadinya stress..

**Kata kunci :** *Self Efficacy, Stres, Mahasiswa*

### 1. PENDAHULUAN

Mahasiswa semester akhir diwajibkan menulis karya ilmiah atau skripsi untuk memperoleh gelar sarjana (Ulansari, 2020). Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi akan mengalami kesulitan, yakni menentukan judul skripsi, kesulitan untuk memperoleh referensi, kesulitan melakukan proses pengambilan data awal, dosen pembimbing yang memiliki jadwal padat menjadikan sulit untuk ditemui, proses revisi berulang, waktu penelitian terbatas, banyaknya pengeluaran, waktu istirahat tidak banyak, merasa lelah, dan sulit berkonsentrasi. Permasalahan yang di alami mahasiswa saat mengerjakan tugas akhir tersebut, berubah menjadi perasaan negatif yang rentan menimbulkan

hilangnya motivasi, kurang percaya diri dan dapat memicu stress pada mahasiswa (Etika, 2016).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, prevalensi stres cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia. Prevalensi mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38% - 71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6% - 61,3% (WHO, 2020).

Menurut Bakara (2021), menyatakan bahwa dari 500 mahasiswa di Pakistan mengalami stres sebanyak 88,4%. Vasugi (2019) menyatakan di Malaysia dari 179 mahasiswa mengalami tingkat stres pada kategori sedang sebanyak 109 orang (60,9%), kategori stres berat sebanyak 10 orang (5,6%), kategori sangat berat 2 orang (1,1%), kategori stres ringan orang 26 (20,1%), kategori stres normal orang (12,2%).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018, prevalensi kejadian stres di DKI Jakarta tahun 2017 diperkirakan sekitar 14% dari 9,5 juta jiwa penduduk, sedangkan stres berat diperkirakan sekitar 1-3% dari 9,5 juta jiwa penduduk. Prevalensi gangguan mental emosional akibat stres di Aceh diperkirakan sekitar 9,0%. Prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk yang berusia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 5,96%. Sedangkan prevalensi gangguan mental emosional di Aceh Besar mencapai 2,19%.

Menurut Nirwana (2019), stres yang dialami mahasiswa akan berdampak secara fisik, emosional, kognitif, maupun interpersonal seperti dampak fisik pada mahasiswa yaitu mengeluhkan tidur tidak teratur, pusing, makan tidak teratur dan kelelahan; aspek emosi yang dikeluhkan seperti gelisah, ketakutan, mudah marah; aspek kognitif seperti mengeluhkan mudah lupa, mudah melakukan kesalahan, sulit menemukan ide aspek interpersonal misalnya minder dan suka menyendiri. (Ambarwati, 2017), adapun faktor-faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa yaitu faktor internal berdasarkan keahlian ataupun kecerdasan mahasiswa itu sendiri dan faktor eksternal berupa tuntutan kampus, keluarga, ataupun finansial.

Tingginya stres dan beragamnya penyebab stres pada mahasiswa dapat dikurangi dengan menggunakan manajemen stres, seperti pendekatan dukungan sosial, dukungan psikologis, dan pemeriksaan kesehatan secara teratur. Utami (2020), menyatakan mahasiswa perlu menanamkan suatu keyakinan pada dirinya bahwa dirinya dapat mampu menyelesaikan suatu tugas tertentu dan hal ini disebut dengan *self-efficacy*.

Menurut Toharudin (2019), *self-efficacy* dapat memberikan pengaruh positif pada seseorang. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang baik akan membantu seseorang bersikap proaktif,

kompetitif dan kreatif sehingga dapat berdampak pada peningkatan hasil belajar, memudahkan dalam mengambil keputusan dan membuat pilihan dengan yakin dan cenderung rajin bekerja serta menyelesaikan dengan baik.

Laurencelle (2018), *self-efficacy* memiliki manfaat yaitu, individu akan yakin menyelesaikan tugas yang lebih sulit, individu mendapatkan wawasan yang sangat berharga tentang kemampuan mereka sendiri, individu dapat mengembangkan *self-efficacy* melalui persuasi verbal atau sosial yang mereka terima dari orang lain, *self-efficacy* ini mempengaruhi bagaimana individu memproses informasi dan bagaimana mereka membuat penilaian tentang kemampuan mereka sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian Anindya & Sartika (2018), yang dilaksanakan di Universitas Islam Bandung ditemukan adanya hubungan negatif yang signifikan dengan korelasi rendah antara *self-efficacy* dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Berdasarkan hasil tersebut, maka semakin rendah *self-efficacy* mahasiswa, maka semakin tinggi stresnya (Anindya & Sartika, 2018).

Renwarin *et al.*, (2022), yang dilaksanakan di Universitas Pattimura Ambon ditemukan adanya hubungan antara *self-efficacy* dengan tingkat stres mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Kedokteran, dengan p value 0,001. Kriswanti *et al.*, (2020), menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang Menyusun tugas akhir berada dalam kategori sedang, artinya antara *self-efficacy* dengan stres yang dihadapi mahasiswa seimbang. Hal ini membuktikan bahwa antara *self-efficacy* dengan tingkat stres mahasiswa memiliki hubungan.

Berdasarkan data yang didapatkan peneliti dari bagian Biro Akademik jumlah mahasiswa/mahasiswi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan yang sedang mengerjakan tugas akhir sebanyak 174 orang yang terdiri dari program studi diploma tiga keperawatan sebanyak 31 orang, program studi ilmu keperawatan program (A) sebanyak 48 orang, program studi ilmu keperawatan program (B) sebanyak 27 orang, program studi keselamatan dan kesehatan kerja sebanyak 13 orang, program studi kebidanan sebanyak 9 orang dan program studi kesehatan masyarakat program A sebanyak 46 orang, program studi kesehatan masyarakat program B sebanyak 0 orang. Hasil studi wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 10 orang mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan di Universitas Abulyatama, diketahui bahwasanya 8 dari 10 mahasiswa mengalami stres karena tuntutan dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah maupun Skripsi, belum lagi dalam pembelajaran di kampus dan tugas-tugas dari dosen, serta adanya praktik lapangan di Rumah Sakit maupun di Desa.

Dari uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan *Self-Efficacy* Dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Tugas Akhir pada Mahasiswa FIKes Universitas Abulyatama.

## 2. METODE

### Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian *kuantitatif*, desain analitik dengan pendekatan *Cross Sectional study*, yaitu data yang menunjukkan titik waktu tertentu atau pengumpulan data dilakukan dalam waktu bersamaan (Bungin, 2020). Penelitian ini untuk mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa FIKes Universitas Abulyatama.

### Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa FIKes Universitas Abulyatama tahun 2024 yang menyusun tugas akhir berjumlah 173 orang.

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa FIKes Universitas Abulyatama tahun 2024 yang menyusun tugas akhir. Teknik pengambilan sampel secara *Total Sampling* yaitu pengambilan sampel yang dilakukan dengan mengambil seluruh populasi berjumlah 173 orang. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama. Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 28 Mei sampai 13 Juni 2024.

## 3. HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 173 responden. Adapun hasil penelitian dapat dilihat sebagai berikut:

### 1. Karakteristik Responden

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Umum Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Jurusan di FIKes Universitas Abulyatama Kabupaten Aceh Besar Tahun 2024 (n=173)**

No	Karakteristik	n	%
1	Usia		
	21-25 tahun	166	96,0
	>25 tahun	7	4,0
2	Jenis kelamin		
	Laki-laki	28	16,2
	Perempuan	146	83,8
3	Jurusan		
	S1 Keperawatan Program A	48	27,8
	S1 Keperawatan Program B	27	15,6
	S1 Kebidanan	9	5,2
	DIII Keperawatan	30	17,3
	Kesmas Program A	46	26,6
Keselamatan Kerja	13	7,5	
	<b>Jumlah</b>	<b>173</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2024)

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 173 responden yang usia 21-25 tahun sebanyak 166 orang (96%), jenis kelamin perempuan sebanyak 146 orang (83,3%) dan jurusan S1 keperawatan program A sebanyak 48 orang (27,8%).

## 2. Analisa Univariat

### a. Stres

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres pada Mahasiswa FIKes Universitas Abulyatama Kabupaten Aceh Besar Tahun 2024 (n=173)**

No	Stres	N	%
1	Tidak stres	0	0,0
2	Ringan	50	28,9
3	Sedang	79	45,7
4	Berat	44	25,4
5	Sangat berat	0	0,0
	<b>Jumlah</b>	<b>173</b>	<b>100.0</b>

Tabel 2 dapat diketahui dari 173 responden sebagian besar mengalami stres pada kategori sedang sebanyak 79 orang (45,7%), mengalami stres ringan sebanyak 50 orang (28,9%) dan stres berat sebanyak 44 orang (25,4%).

### c. *Self Efficacy*

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Self Efficacy pada Mahasiswa FIKes Universitas Abulyatama Kabupaten Aceh Besar Tahun 2024 (n=173)**

No	<i>Self Efficacy</i>	N	%
1	Rendah	41	23,7
2	Sedang	73	42,2
3	Tinggi	59	34,1
	<b>Jumlah</b>	<b>173</b>	<b>100.0</b>

Tabel 3 dapat diketahui dari 173 responden sebagian besar memiliki *self efficacy* pada kategori sedang sebanyak 73 orang (42,2%), tinggi sebanyak 59 orang (34,1%) dan rendah sebanyak 41 orang (23,7%).

### 3. Analisa Bivariat

**Tabel 4. Hubungan Self Efficacy dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Tugas Akhir pada Mahasiswa FIKes Universitas Abulyatama Kabupaten Aceh Besar Tahun 2024 (n=173)**

Self Efficacy	Stress						jumlah		P Value
	Ringan		Sedang		Berat		f	%	
	f	%	F	%	f	%			
Rendah	10	24,4	13	31,7	18	43,9	41	100	<b>0,000</b>
Sedang	16	21,9	48	65,8	9	12,3	73	100	
Tinggi	24	40,7	18	30,5	17	28,8	59	100	
<b>Jumlah</b>	50	28,9	79	34,5	44	25,4	173	100	

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 73 responden yang memiliki *self efficacy* pada kategori sedang sebagian besar mengalami stres sedang sebanyak 48 responden (65,8%), sedangkan dari 41 responden yang memiliki *self efficacy* pada kategori rendah sebagian besar mengalami stres berat sebanyak 18 responden (43,9%). Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan *Chi-Square* maka diketahui  $p\ value = 0,000$ , maka ada hubungan *self efficacy* dengan stres pada mahasiswa FIKes Universitas Abulyatama.

### 4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 73 responden yang memiliki *self efficacy* pada kategori sedang sebagian besar mengalami stres sedang sebanyak 48 responden (65,8%), sedangkan dari 41 responden yang memiliki *self efficacy* pada kategori rendah sebagian besar mengalami stres berat sebanyak 18 responden (43,9%). Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan *Chi-Square* maka diketahui  $p\ value = 0,000$ , maka ada hubungan *self efficacy* dengan stres pada mahasiswa FIKes Universitas Abulyatama.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Barus (2022), tentang hubungan *self-efficacy* dengan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan stres mahasiswa dengan  $p\ value 0,001$ . Penelitian Anandya (2018), tentang hubungan antara *self-efficacy* dengan stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Bandung. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan stres mahasiswa dengan  $p\ value 0,003$ .

Penelitian Renwarin (2022), tentang hubungan *self-efficacy* dengan tingkat stres mahasiswa angkatan 2021 fakultas kedokteran universitas pattimura Ambon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan stres mahasiswa dengan  $p\ value 0,001$ . Penelitian Niviana (2022), tentang hubungan antara *self efficacy* dengan stress akademik pada

mahasiswa yang mejalani perkuliahan. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara self-efficacy dengan stres mahasiswa dengan  $\rho$  value 0,006.

Penelitian Sari (2022), tentang peran efikasi diri terhadap stress Akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan stres mahasiswa dengan  $\rho$  value 0,002. Penelitian ini sesuai dengan teori Diaz (2019), menyatakan bahwa *self efficacy* mempengaruhi besarnya usaha dan berapa lama seseorang akan bertahan saat menghadapi rintangan atau pengalaman negatif yang dapat menyebabkan stres. Ketika mahasiswa menemui kesulitan dan kurang yakin akan kemampuannya maka cenderung mengurangi usaha dan menyerah dalam mengatasi situasi dan tuntutan yang dapat menimbulkan stress, sehingga semakin mahasiswa merasa tidak yakin akan kemampuan dirinya (*self efficacy* yang kurang baik) maka semakin mengurangi usaha dalam mengatasi situasi atau tuntutan rintangan yang dapat menimbulkan stres semakin tinggi.

*Self efficacy* adalah kepercayaan, persepsi, perasaan, keyakinan, terhadap kemampuan dalam mengatasi keadaan tertentu yang nantinya akan berpengaruh pada cara individu menangani keadaan. Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan mengalami stres yang rendah, karena mahasiswa tersebut percaya diri pada keadaan yang tidak menentu yaitu penuh tekanan, memiliki kemampuan dalam mencapai target yang ditetapkan, mempunyai keyakinan diri dalam menghadapi masalah, memiliki keyakinan akan kemampuan kognitif sehingga menambah motivasi dan melakukan tindakan untuk mendapatkan hasil (Mudita, 2023).

Menurut asumsi peneliti ada hubungan *self efficacy* dengan stres pada mahasiswa FIKes Universitas Abulyatama, dimana dari hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin rendah *self efficacy* mahasiswa maka semakin berat stres yang dialami dan sebaliknya mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi cenderung mengalami tingkat stress ringan. Hal ini disebabkan karena *self efficacy* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stres, mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi memiliki percaya diri yang baik, sehingga mampu menahan tekanan hidup dan dapat dengan mudah mengatasi berbagai masalah.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Setelah melakukan penelitian terhadap 173 responden, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan:

1. Sebagian besar mengalami stres pada kategori sedang sebanyak 79 orang (45,7%), mengalami stres ringan sebanyak 50 orang (28,9%) dan stres berat sebanyak 44 orang (25,4%).

2. Sebagian besar memiliki *self efficacy* pada kategori sedang sebanyak 73 orang (42,2%), tinggi sebanyak 59 orang (34,1%) dan rendah sebanyak 41 orang (23,7%).
3. Terdapat hubungan *self efficacy* dengan stres pada mahasiswa FIKes Universitas Abulyatama dengan  $\rho$  value 0,000.

## Saran

### 1. Bagi lahan penelitian

Diharapkan pada tempat penelitian untuk meningkatkan motivasi mahasiswa dalam membentuk *self efficacy* dalam penyusunan skripsi, sehingga dapat mencegah terjadinya stres.

### 2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan pada Institusi pendidikan untuk memperbanyak buku bacaan tentang *self efficacy* dan stres.

### 3. Bagi penelitian selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat meningkatkan penelitian dengan variabel yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ani, M., Sebtalezy, C. Y., Wijayanti, L. A., Farahdiba, I., Megasari, A. L., Sari, T. P., Kurniawati, E., Bangun, P., & others. (2022). Keterampilan dasar kebidanan. Get Press.
- Anjarto. (2022). Uji reliabilitas dan validitas Depression Anxiety Stress 21 (DASS). *Jurnal Psikologi*, 7(1), 60-80.
- Bakara. (2021). Hubungan self-efficacy dengan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada mahasiswa semester akhir S1 Keperawatan STIKes Elisabeth Medan. (Skripsi).
- Barseli, M., Ifdil, N., & Nikmarijal. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Ekasari, M. F. (2022). Latihan keterampilan hidup bagi remaja. *Wineka Media*.
- Ekawarna, A. (2018). Manajemen konflik dan stres. Bumi Aksara.
- Etika, N., & Hasibuan, W. F. (2016). Deskripsi masalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*.
- Gamayanti, W., Witrin, D., et al. (2018). Self-disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115-130.
- Hawari, D. (2016). Stress, cemas, dan depresi. FKUI.
- Jendra, A. F., & Sugiyo, S. (2020). Pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan presentasi siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 4(1).
- Kriswanti, I., Budiono, A. N., & Mutakin, F. (2020). *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*. <http://ejurnal.uij.ac.id/index.php/CONS>
- Laurencelle, F., & Scanlan, J. (2018). Graduate students' experiences: Developing self-efficacy. *International Journal of Nursing Education Scholarship*.

- Nababan, D. P. (2021). Tingkat stres pada mahasiswa penulis skripsi di masa pandemi COVID-19. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Nirwana, D. A. W., Abiyoga, A., & Novial, L. D. (2019). Hubungan antara tingkat stres dengan efikasi diri mahasiswa semester akhir S1 Keperawatan Reguler Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada. *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan*.
- Noviana. (2022). Hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 199-208.
- Pati, W. C. B. (2022). *Intervensi pencil pengantar psikologi abnormal: Definisi, teori dan intervensi*. Penerbit NEM.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2021). *Fundamentals of nursing (10th ed.)*. Elsevier.
- Renwarin, M., Saija, A., & Huwae, L. (2022). Hubungan self-efficacy dengan tingkat stres mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon. *Molucca Medica*, 15(2), 118–131.
- Ulansari, P. N. H. (2020). Peran meditasi dalam mengurangi stres pada mahasiswa semester akhir. *Jurnal Pendidikan Hindu*.
- Utami. (2020). Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi COVID-19.
- Vasugi, S., & Hassan, N. C. (2019). Depression, anxiety and stress among postgraduate students in Faculty of Education of a public university in Malaysia. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*.
- Wahyu, S., & Kuncoro, J. (2019). Hubungan antara efikasi diri dan kesiapan kerja dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Wiharja, H., Rahayu, S., & Rahmiyati, E. (2020). Pengaruh self-efficacy terhadap kesiapan kerja pendidikan vokasi. *Vocational Education and Technology Journal*.
- World Health Organization (WHO). (2022). Hypertension. <https://www.who.int/westernpacific/health-topics/mental-health> (Accessed December 21, 2023).