



HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA KEPERAWATAN REGULER INDEKOST UIMA DI JAKARTA TAHUN 2024

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND ANXIETY LEVELS AMONG REGULER NURSING STUDENTS LIVING IN BOARDING HOUSES AT UIMA JAKARTA 2024.

Desi Ratna Pratiwi¹, Aisyah Safitri², Marisca Agustina³

¹Program Studi Sarjana Keperawatan

²Falkultas Ilmu Kesehatan

³Universitas Indonesia Maju

Email: desiratnaaaa22@gmail.com¹, aisyirfan12@gmail.com²

Article Info

Article history :

Received : 27-07-2025

Revised : 28-07-2025

Accepted : 30-07-2025

Published : 02-08-2025

Abstract

Introduction : Boarding houses provide substantial benefits for students who live far from home. Academic challenges also require greater focus on social interactions, homesickness, tuition fees, and living expenses, which make boarding house students vulnerable to anxiety. Anxiety is a commonly used term to describe feelings of fear, unease, and apprehension. Despite feelings of anxiety, increased self-efficacy can change one's perspective. Self-efficacy is an individual's evaluation of their ability to engage in an academic environment. **Objective:** Aiming to determine the relationship between self-efficacy and anxiety levels among regular nursing students living in boarding houses at UIMA Jakarta 2024. **Method:** Using total sampling and correlational techniques, this study employs a kuantitative design. Fifty-two students were analyzed using the Spearman rank correlation test. The measurement tools used were the Generalized Self-Efficacy Scale (GSES) and the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). **Results:** There were a correlation value of -0.320^* with a significance value of $0.021, <0.05$, namely H_a is accepted, meaning that there is a relationship. **Conclusion:** There is a the relationship between self-efficacy and anxiety levels among regular nursing students living in boarding houses at UIMA Jakarta 2024.

Keywords : *Self-Efficacy, Anxiety Levels, Nursing Students Boarding Houses.*

Abstrak

Pendahuluan : Indekost memberikan keuntungan substansial bagi mahasiswa yang tinggal jauh dari rumah. Tantangan akademis tetapi juga membutuhkan fokus yang lebih tinggi pada interaksi sosial, rasa rindu rumah, biaya kuliah, dan biaya hidup, yang membuat mahasiswa ndekost rentan terhadap kecemasan. Kecemasan adalah frasa yang umum digunakan untuk menunjukkan emosi ketakutan, kegelisahan, dan ketakutan. Meskipun terdapat perasaan cemas, peningkatan efikasi diri dapat mengubah pandangan seseorang. Efikasi diri adalah evaluasi individu terhadap efikasi keterlibatan mereka dalam lingkungan akademik. **Tujuan :** Bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan reguler indekost UIMA di Jakarta Tahun 2024. **Metode :** Dengan menggunakan teknik *total sampling* dan korelasional, penelitian ini menggunakan desain kuantitatif. Sebanyak lima puluh dua orang mahasiswa dengan analisa uji korelasi *rank spearman*. Alat ukur yang digunakan *Generalized Self-Efficacy Scale* (GSES) dan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). **Hasil :** Terdapat nilai korelasi



sebesar $-0,320^*$ dengan nilai signifikansi $0,021 < 0,05$ yaitu H_a diterima, artinya ada hubungan. **Kesimpulan** : Ada hubungan efikasi diri dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan reguler indekost UIMA di Jakarta tahun 2024.

Kata Kunci : Efikasi Diri, Tingkat Kecemasan, Mahasiswa Keperawatan Indekost

PENDAHULUAN

Mahasiswa yang merenungkan masa depan mereka seringkali mengembangkan visi mendasar tentang upaya prospektif mereka. Mahasiswa yang belajar di luar daerah adalah individu yang meninggalkan tanah kelahirannya, terlepas dari lamanya, untuk menempuh pendidikan berkualitas dan memperoleh pengalaman di kota tujuan (Izzah dkk., 2021). Oleh karena itu, indekost merupakan pilihan favorit bagi mahasiswa untuk memudahkan transportasi antara universitas dan tempat kerja mereka.

Indekost memberikan keuntungan substansial bagi mahasiswa yang tinggal jauh dari rumah. Asrama dirancang untuk mengakomodasi kebutuhan hidup mahasiswa dari lokasi atau daerah yang jauh. Namun demikian, beberapa individu tidak memiliki tempat tinggal pribadi dan menginginkan kedekatan dengan kampus atau tempat kerja mereka (Fernando, 2020). Asrama memberikan berbagai dampak positif dan negatif. Asrama memberikan pengaruh positif bagi mahasiswa dengan menumbuhkan kemandirian, mengembangkan bakat mereka, dan memberikan pengalaman yang substansial. Di sisi lain, dampak negatifnya adalah kesendirian. Universitas tidak hanya menghadirkan tantangan akademis tetapi juga membutuhkan fokus yang lebih tinggi pada interaksi sosial, rasa rindu rumah, biaya kuliah, dan biaya hidup, yang membuat mahasiswa indekost rentan terhadap kecemasan. (Mohamad dkk., 2021).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan adalah 3,6% pada tahun 2015, yang berdampak pada 264 juta orang. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 yang dilakukan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan, gangguan kecemasan memengaruhi 6,2% penduduk Indonesia berusia 14 hingga 24 tahun. Gangguan kecemasan memengaruhi 10,1% dari seluruh penduduk Jakarta. Menurut penelitian yang dilakukan oleh American College Health Association, 25,9% mahasiswa mengalami kecemasan dan 31,9% melaporkan stres. (Laksmi dkk., 2021).

Kecemasan adalah frasa yang umum digunakan untuk menunjukkan emosi ketakutan, kegelisahan, dan ketakutan. (Izzah dkk., 2021). Bressert (2016) mengidentifikasi beberapa indikator dampak kecemasan terhadap tubuh, Gejalanya meliputi kesulitan tidur, peningkatan detak jantung, ketegangan otot, pusing, demam, kelelahan, dan tingkat energi yang rendah. Konsekuensi kognitif meliputi kebingungan, kelupaan, kecemasan, dan kepanikan. Konsekuensi emosional dari kecemasan meliputi peningkatan kepekaan, ketidaksabaran, kekesalan, dan rasa tidak berdaya. Kecemasan secara perilaku memengaruhi kemampuan sosialisasi individu, mendorong mereka untuk mengisolasi diri, menumbuhkan keinginan untuk menghindari interaksi sosial, dan menimbulkan emosi lesu. (Musabiq & Karimah, 2018). Metode koping dapat dibedakan berdasarkan reaksi yang berbeda (indikator dan manifestasinya). Koping dapat dievaluasi dari beberapa dimensi, termasuk koping yang berhasil, koping adaptif, dan koping yang buruk, serta maladaptasi. Sumoked dkk. (2019).



Meskipun terdapat perasaan cemas, peningkatan efikasi diri dapat mengubah pandangan seseorang. Bandura (1986) berpendapat bahwa efikasi diri adalah evaluasi individu terhadap efikasi keterlibatan mereka dalam lingkungan akademik. Efikasi diri memengaruhi inisiatif individu dalam strategi tandingan, tingkat upaya yang dilakukan, dan lamanya kegigihan dalam menghadapi kemunduran dan pengalaman buruk (Cong dkk., 2024). Umam (2021) menyatakan bahwa efikasi diri yang rendah menimbulkan keraguan diri, berkurangnya kepercayaan diri dalam mengatasi tantangan akademik, penurunan kinerja akademik, penurunan motivasi, peningkatan kecemasan, penundaan, dan ketidakpuasan terhadap prestasi. A. D. Wijaya, 2024

Penelitian Purnamasari (2020), "Hubungan Efikasi Diri dan Kecemasan," menunjukkan adanya hubungan negatif antara efikasi diri dan kecemasan pada atlet SKOI KALTIM saat bertanding, dengan nilai R sebesar -0,478 dan nilai P sebesar 0,000 ($P < 0,05$). Hal ini menunjukkan hubungan yang moderat antara kedua variabel. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini terverifikasi.

Penelitian Anshori & Sianturi (2023), "Hubungan Efikasi Diri dan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Baru Program Studi Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Swasta X, Kota Bekasi," menemukan adanya korelasi yang signifikan ($p < 0,05$) antara efikasi diri dan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru keperawatan. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi lebih percaya diri terhadap keterampilan mereka. meningkatkan konsentrasi mereka dalam mencapai keunggulan akademik, dan memfasilitasi adaptasi terhadap proses akademik, sehingga mengurangi kecemasan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terhadap Mahasiswa S1 - Keperawatan Universitas Indonesia Maju pada bulan Juli 2024 melalui wawancara singkat terhadap 13 mahasiswa S1 - Keperawatan yang kos, diperoleh data bahwa 9 mahasiswa mengatakan merasa cemas saat akan melakukan aktivitas, merasa malas dan kehilangan minat untuk melakukan aktivitas apapun, merasa cemas saat jauh dari orang tua karena tidak bisa berdiskusi langsung saat kos dan saat sakit sendirian di kos, terdapat kecemasan terhadap masalah keuangan dalam mengelola keuangan untuk pengeluaran selama kos, terdapat 9 mahasiswa yang mengatakan sering merasakan tremor, nafsu makan menurun, mengalami perubahan jam tidur seperti lebih sering tidur larut malam dengan jam tidur pendek, tidur tidak nyenyak, suka terbangun di malam hari, takut terhadap lingkungan baru, suka merasa cemas, gugup saat mengenal lingkungan baru seperti detak jantung lebih cepat, takut terhadap pikiran sendiri, mengantisipasi hal terburuk, memiliki perasaan cemas dan tidak dapat rileks terhadap pikiran sendiri, memiliki perasaan yang berubah-ubah sepanjang hari, sulit berkonsentrasi, suka melamun tentang pikiran sendiri, suka menyendiri di kamar, sering merasa cemas, mudah tersinggung. Delapan mahasiswa melaporkan tantangan dalam memecahkan masalah secara mandiri, kesulitan mempertahankan fokus selama sesi belajar, ketidakmampuan mengelola strategi koping dalam menghadapi kesulitan, kekhawatiran mengenai penyelesaian tugas tepat waktu, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan mereka, termasuk kendala bahasa, dan perasaan cemas saat bernavigasi di lingkungan baru sendirian.

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti "Hubungan Efikasi Diri Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Reguler Indekost UIMA Di Jakarta Tahun 2024."



METODE

Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini bersifat kuantitatif dan mencakup teknik potong lintang dan korelasional. Desain korelasional digunakan untuk menemukan hubungan antara beberapa variabel. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 52 mahasiswa keperawatan reguler indekost di Universitas Indonesia Maju merupakan populasi penelitian. Dengan menggunakan teknik *total sampling* dan korelasional, penelitian ini menggunakan desain kuantitatif. Sebanyak lima puluh dua orang mengisi survei ini.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada lah kuesioner. Kuesioner terstandar digunakan untuk variabel kecemasan, dengan menggunakan Skala Penilaian Kecemasan Hamilton (HARS) sebagai skala Likert. Variabel kecemasan menjalani penilaian validitas dan reliabilitas, yang menunjukkan nilai validitas konstruk melalui korelasi Pearson antara 0,529 dan 0,727, serta skor reliabilitas Cronbach's alpha sebesar 0,756 untuk 14 item (Ramdan, 2019).

Validitas dan reliabilitas variabel efikasi diri dinilai, dengan hasil korelasi Pearson Product-Moment menunjukkan bahwa 10 item valid, karena nilai r^2 (r^2) yang dihitung melebihi nilai r^2 (r^2) yang ditabulasi. Nilai Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) untuk penelitian ini adalah 0,83, uji Bartlett menghasilkan nilai-p sebesar 0,000 ($P < 0,05$), dan Ukuran Kecukupan Sampel (MSA) untuk 10 item berkisar antara 0,66 hingga 0,93, yang menunjukkan bahwa analisis komponen layak dilakukan. Analisis komponen utama menghasilkan dua faktor sesuai dengan persyaratan nilai eigen dan plot scree. Penilaian reliabilitas GSES versi Indonesia dalam konteks bencana dilakukan dengan mengevaluasi konsistensi internal (Cronbach Alpha (α)), yang menghasilkan skor keseluruhan sebesar 0,847. Lidya dkk. (2024) menggunakan kuesioner standar, khususnya Skala Efikasi Diri Umum (GSE), yang menggunakan skala Likert untuk mengukur variabel ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Analisa Data Univariat

a. Tingkat Kecemasan

Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi data tingkat kecemasan

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Kecemasan Ringan	51	98,1 %
Kecemasan Sedang	1	1,9 %
Kecemasan Berat	0	0 %
Panik	0	0 %
Total	52	100 %

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 4.1 menyajikan hasil distribusi frekuensi tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan reguler indekost UIMA di Jakarta tahun 2024, dengan mayoritas menunjukkan kecemasan rendah yaitu sebanyak 51 responden (98,1%).



b. Efikasi Diri

Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi data efikasi diri

Tingkat Efikasi Diri	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Efikasi Diri Rendah	11	21,1 %
Efikasi Diri Sedang	30	57,8 %
Efikasi Diri Tinggi	11	21,1 %
Total	52	100 %

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 4.2 menyajikan temuan distribusi frekuensi data efikasi diri mahasiswa keperawatan reguler indekost UIMA di Jakarta tahun 2024, dengan klasifikasi dominan efikasi diri sedang yang diamati pada 30 responden (57,8%).

2. Analisa data bivariat

Tabel 4. 3 Uji Rank Spearman (Spearman Rho) hubungan efikasi diri dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan reguler indekost UIMA di jakarta tahun 2024.

		Correlations	
		Efikasi Diri	Kecemasan
Spearman's rho	Efikasi Diri	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.
	Kecemasan	Correlation Coefficient	-.320*
		Sig. (2-tailed)	.021
		N	52

Uji *Spearman's rho* menghasilkan nilai signifikansi 0,021, yang menunjukkan nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Akibatnya, hipotesis nol (H0) ditolak, dan hipotesis alternatif (Ha) diterima. Ukuran efikasi diri dan variabel tingkat kecemasan menunjukkan hubungan terbalik yang moderat, sebagaimana dibuktikan oleh Koefisien Korelasi sebesar -0,320*. Koefisien Korelasi menunjukkan hubungan negatif antara efikasi diri dan tingkat kecemasan, sebagaimana dibuktikan oleh tanda negatif. Hal ini menyiratkan bahwa peningkatan efikasi diri berbanding lurus dengan penurunan tingkat kecemasan.

Pembahasan

1. Hasil Analisa Data Univariat

a. Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan reguler indekost UIMA di jakarta tahun 2024.

Pada tahun 2024, distribusi tingkat kecemasan di antara mahasiswa keperawatan reguler indekost UIMA di Jakarta menunjukkan bahwa mayoritas (51 responden, 98,1%) mengalami kecemasan ringan, tetapi 1 responden (1,9%) menunjukkan kecemasan sedang. Teori Blackburn dan Davidson menjelaskan determinan kecemasan, termasuk kesadaran



individu terhadap keadaan yang mereka hadapi, tingkat ancaman yang dirasakan, dan pemahaman mereka tentang kemampuan pengaturan diri mereka, yang mencakup keadaan emosional dan perhatian yang berfokus pada masalah (Annisa & Ifdil, 2016).

Hasil penelitian ini sesuai dengan temuan Izzah dkk. (2021), yang menunjukkan bahwa 71 mahasiswa (48,3%) dari Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala melaporkan kecemasan ringan pada tahun 2021. Interaksi sosial, budaya pertemanan, dan pengelolaan keuangan merupakan aspek signifikan yang berkontribusi terhadap tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa, terutama mereka yang tinggal di asrama. Jika diabaikan, tantangan-tantangan ini dapat mengakibatkan kekhawatiran. Kecemasan dapat menghambat proses pembelajaran dan memengaruhi retensi informasi.

Syamsu Yusuf (2009) mendefinisikan kecemasan sebagai kondisi neurotik yang ditandai dengan ketidakberdayaan, rasa tidak aman, ketidakdewasaan, dan ketidakmampuan untuk mengelola tantangan dan tekanan realitas dan kehidupan sehari-hari (Annisa & Ifdil, 2016). Albano dan Kendall (2002) menyatakan bahwa kecemasan bersifat normatif ketika kecemasan memfasilitasi perilaku adaptif individu dalam mengantisipasi ketakutan mereka (Sari dkk., 2023).

Jarnawi (2020) menyatakan bahwa kecemasan memengaruhi modifikasi perilaku, termasuk kemunduran lingkungan, kesulitan berkonsentrasi, penurunan nafsu makan, iritabilitas, regulasi emosi yang tidak memadai, perilaku irasional, dan gangguan tidur (Savitri & Swandi, 2023). Kecemasan merupakan pengalaman manusia yang umum; namun, kecemasan menjadi patologis ketika berlebihan dan menyebabkan masalah fisik, psikologis, dan sosial (Wulandari dkk., 2021).

Tinggal di indekost tentu akan memaparkan anak-anak pada beragam kepribadian dan latar belakang budaya, yang kemungkinan besar akan mengakibatkan berbagai konsekuensi sosial, termasuk perilaku menyimpang dan masalah sosial yang lebih luas. Dalam keadaan ini, mahasiswa indekost menghadapi persaingan dalam hal akademik, gaya hidup, dan status sosial. Hal ini dapat memicu kecemasan pada mahasiswa. Kecemasan dipengaruhi oleh variabel biologis, psikologis, dan sosial (PH & Arisdiani, 2019).

Peneliti mengklaim bahwa tingkat kecemasan sesuai dengan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa di indekost. Mahasiswa keperawatan yang tinggal di indekost terus merasakan kecemasan yang berasal dari perpisahan dengan orang tua mereka, ketidakmampuan untuk terlibat dalam diskusi tatap muka selama indekost, isolasi selama sakit, dan tantangan pengelolaan keuangan. Mahasiswa keperawatan reguler indekost di UIMA (Universitas Indonesia Maju) menunjukkan tingkat kecemasan yang sedang, karena mereka yang berada di semester ketiga, kelima, dan ketujuh telah secara efektif mengelola tekanan mereka, sehingga mengurangi tingkat kecemasan. Mahasiswa yang mengalami kecemasan menunjukkan penurunan konsentrasi dalam mencapai kemandirian di lingkungan baru, jauh dari keluarga dan teman dekat, yang berpotensi mengakibatkan emosi kesepian, ketidakpastian, dan tekanan untuk beradaptasi. Mahasiswa keperawatan reguler indekost UIMA di Jakarta masih merasakan kecemasan ringan yang berasal dari perpisahan dengan orang tua, beban perkuliahan yang berat, kebiasaan gaya hidup tidak sehat termasuk begadang, pola makan yang tidak konsisten, dan kurang tidur.



Kekhawatiran moderat ini kemungkinan besar disebabkan oleh keyakinan yang kuat terhadap kemampuan mahasiswa indekost. Mahasiswa indekost yang memiliki kemampuan dan kepercayaan diri untuk menyelesaikan perkuliahan, berinteraksi dengan teman sebaya, membangun keintiman sosial di lingkungan kampus dan indekost, serta mampu bersosialisasi dalam situasi sosial umumnya mengalami penurunan kecemasan.

b. Gambaran efikasi diri pada mahasiswa keperawatan reguler indekost UIMA di Jakarta tahun 2024.

Distribusi frekuensi data efikasi diri pada mahasiswa keperawatan reguler indekost UIMA di Jakarta pada tahun 2024 menunjukkan bahwa mayoritas responden menunjukkan efikasi diri sedang, yaitu sebanyak 30 orang (57,8%). Sebelas responden (21,1%) menunjukkan efikasi diri rendah, dan sebelas responden lainnya (21,1%) menunjukkan efikasi diri tinggi. Agnesa (2022) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan individu terhadap kapasitasnya untuk memenuhi tuntutan. Efikasi diri mencakup keyakinan individu terhadap kapasitasnya untuk mengatur urusannya sendiri dan berfungsi sebagai ukuran stabilitas dan kepercayaan diri dalam kemampuan pengambilan keputusannya hingga tujuan tercapai dan aspirasi terpenuhi (Wijaya, 2024).

Temuan penelitian ini sesuai dengan penelitian Cahyani & Mastuti (2022) yang menunjukkan bahwa berdasarkan skala efikasi diri, mayoritas partisipan (69%) berada dalam kategori sedang, sementara 17% menunjukkan efikasi diri tinggi dan 14% menunjukkan efikasi diri rendah. Septintiyas (2021) berpendapat bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kapasitasnya untuk melakukan aktivitas yang menantang, sehingga mencegahnya untuk menyerah atau mengerahkan upaya yang lebih sedikit (Wijaya, 2024). Efikasi diri adalah keyakinan terhadap kapasitas seseorang untuk melakukan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi tertentu. Keyakinan terhadap bakat-bakat ini meliputi rasa percaya diri, kemampuan beradaptasi, kemampuan kognitif, kecerdasan, dan kapasitas untuk beroperasi di bawah tekanan (Widnyani dkk., 2023). Faktor-faktor yang memengaruhi efikasi diri individu meliputi tingkat kesulitan tugas, keyakinan individu terhadap kemampuannya, dan luasnya keyakinan perilakunya. Efikasi diri merupakan elemen krusial dalam regulasi diri dan memengaruhi modifikasi perilaku individu (Fatima, 2021).

Mahasiswa indekost dengan efikasi diri sedang membutuhkan keyakinan akan kemampuan mereka dalam menavigasi situasi sosial dan pelaksanaannya. Hal ini disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri mahasiswa, kurangnya kesiapan menghadapi skenario potensial, dan kurangnya keberanian untuk menghadapi hambatan dalam kondisi, lingkungan sosial, dan interaksi yang tidak familiar dengan individu baru, termasuk teman, sementara mereka berada dalam jarak yang jauh dari keluarga atau orang tua. Akibatnya, mahasiswa indekost dengan efikasi diri sedang akan mencapai hasil yang kurang optimal saat menghadapi skenario dan lingkungan baru di lingkungan sosial yang tidak familiar. (Mawaddah dkk., 2023).

Peneliti berpendapat bahwa efikasi diri mahasiswa keperawatan reguler indekost, yang dicirikan oleh efikasi diri sedang, membutuhkan kemandirian, tanggung jawab, dan kemampuan pengambilan keputusan yang lebih besar karena kondisi kehidupan otonom



mereka di indekost. Hal ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan efikasi diri. Dampak dukungan sosial terhadap efikasi diri mahasiswa keperawatan reguler indekost dalam mengelola stres dan meningkatkan kepercayaan diri mereka. Lingkungan indekost yang optimal dapat meningkatkan efikasi diri dan mengurangi tingkat kecemasan. Jika lingkungan tidak mendukung, hal itu dapat memperburuk masalah dan menyebabkan efikasi diri yang buruk. Dengan bantuan yang tepat, mahasiswa indekost dapat meningkatkan efikasi diri dan mengurangi rasa takut mereka.

2. Hasil Analisa Data Bivariat

Hubungan efikasi diri dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan reguler indekost UIMA di Jakarta tahun 2024.

Penelitian ini menghasilkan koefisien korelasi sebesar $-0,320^*$ dengan tingkat signifikansi $0,021$, yang menunjukkan adanya hubungan. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri yang tinggi umumnya berkaitan dengan penurunan tingkat kecemasan. Hipotesis tentang hubungan antara efikasi diri dan tingkat kecemasan di kalangan mahasiswa keperawatan reguler indekost UIMA di Jakarta pada tahun 2024 terbukti.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki pemahaman yang lebih tinggi tentang kewajiban yang terkait dengan menjadi mahasiswa indekost. Kesadaran ini dapat menyebabkan penurunan kecemasan, terutama selama proses di indekost. Meskipun demikian, karena sifat korelasi yang moderat, dapat disimpulkan bahwa kecemasan di kalangan mahasiswa keperawatan reguler indekost kemungkinan dipengaruhi oleh faktor-faktor tambahan, termasuk adaptasi sebagian besar mahasiswa semester 3, 5, dan 7 terhadap lingkungan dan latar akademik mereka, serta dukungan keluarga.

Temuan ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sandiana dkk. (2023). Temuan penelitian menunjukkan koefisien korelasi $r = -0,313$, yang menandakan hubungan moderat antara kedua variabel. Koefisien korelasi tersebut menandakan hubungan negatif antara variabel independen dan dependen, yang ditandai dengan tanda negatif, yang menunjukkan bahwa peningkatan efikasi diri berkorelasi dengan penurunan tingkat kecemasan.

Pane dkk. (2022) menyatakan bahwa kecemasan adalah emosi yang tidak memiliki objek spesifik, pengalaman unik, dan energi yang luput dari pengamatan langsung. Kecemasan muncul dari ancaman terhadap harga diri atau identitas individu. Schunk (1991) menyatakan bahwa efikasi diri merupakan elemen dari konsep diri, yang mencakup keyakinan individu terhadap kapasitas mereka untuk mengelola tugas secara kompeten dan melakukan tindakan yang diperlukan (Nauvalia, 2021). Efikasi diri dapat memengaruhi tingkat kecemasan di kalangan mahasiswa. Efikasi diri memengaruhi kognisi, emosi, motivasi, dan perilaku individu. Efikasi diri berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kapasitas mereka untuk mengelola keadaan di masa depan serupa dengan pendekatan mereka saat ini. (Habibah & Dwijayanti, 2023).

Peneliti menunjukkan bahwa efikasi diri dapat memengaruhi tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan reguler indekost. Efikasi diri pada mahasiswa mencakup emosi,



kognisi, dan perilaku mereka sepanjang pengalaman akademik. Mayoritas mahasiswa keperawatan reguler indekost UIMA di Jakarta menunjukkan efikasi diri sedang. Teori Bandura menyatakan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kapasitas mereka untuk mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas (Mufidah dkk., 2022). Mayoritas mahasiswa keperawatan reguler indekost menunjukkan efikasi diri sedang, yang menunjukkan bahwa mereka dapat menyelesaikan tugas sebagai mahasiswa indekost dengan tingkat kekhawatiran yang rendah. Steven Schwartz (2000) menegaskan bahwa istilah kecemasan berasal dari kata Latin *anxius*, yang berarti sesak atau tercekik.

Kecemasan menyerupai teror, meskipun dengan fokus yang lebih menyebar. Rasa takut biasanya muncul sebagai respons terhadap ancaman langsung, sedangkan kecemasan didefinisikan oleh rasa takut akan ancaman tak terduga di masa depan. Kecemasan adalah kondisi emosional yang merugikan yang ditandai dengan firasat buruk dan stres fisiologis, termasuk palpitasi jantung. (D. F. Annisa & Ifdil, 2016).

Mahasiswa keperawatan reguler indekost Universitas Indonesia Maju (UIMA) di Jakarta menunjukkan efikasi diri sedang dan tingkat kekhawatiran yang rendah. Hal ini dibuktikan dengan kemampuan mereka untuk terlibat dalam kegiatan yang bermanfaat, termasuk adaptasi dan sosialisasi di indekost dan lingkungan perkuliahan. Mereka dapat mengelola tekanan di indekost dan perkuliahan dengan memenuhi tanggung jawab mahasiswa, termasuk menyelesaikan tugas kuliah, praktikum, dan praktik lapangan. Mereka dapat meningkatkan prestasi akademik, mengelola keuangan, dan mengatasi rasa rindu rumah. Mahasiswa keperawatan yang tinggal di indekost dengan efikasi diri tinggi memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Oleh karena itu, penting untuk menawarkan bantuan kepada mahasiswa indekost, termasuk pelatihan keterampilan komunikasi atau webinar, baik di dalam maupun di luar kampus, untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka. Untuk memberikan mahasiswa dengan kemanjuran diri sedang kesempatan untuk pengembangan tambahan, sehingga memungkinkan mahasiswa indekost meningkatkan kepercayaan diri mereka dan lebih berhasil mengelola tingkat kecemasan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan peneliti pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Efikasi diri mahasiswa keperawatan reguler indekost UIMA di Jakarta pada tahun 2024 sebagian besar moderat.
2. Pada tahun 2024, tingkat kecemasan di antara mahasiswa keperawatan reguler indekost UIMA di Jakarta sebagian besar moderat.
3. Terdapat korelasi antara efikasi diri dan tingkat kecemasan di antara mahasiswa keperawatan reguler indekost UIMA di Jakarta pada tahun 2024.



Saran

Mengingat temuan penelitian dan pembahasan yang disampaikan oleh peneliti, beberapa rekomendasi ditawarkan sebagai berikut.

1. Saran Teoritis

Temuan penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap formulasi hipotesis baru mengenai karakterisasi efikasi diri dan tingkat kecemasan di kalangan mahasiswa, dan diharapkan penelitian ini akan meningkatkan pengetahuan dalam kurikulum keperawatan jiwa.

2. Saran Praktis

a. Bagi Responden :

Temuan penelitian ini bertujuan untuk membantu mahasiswa keperawatan konvensional yang tinggal di indekost mempersiapkan diri secara efektif untuk transisi mereka ke kehidupan di indekost. Hal ini dapat mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan efikasi diri. Selain itu, mahasiswa dapat menerapkan praktik relaksasi, seperti meditasi, untuk mengelola kecemasan.

b. Bagi Program Studi Keperawatan :

Penelitian ini bertujuan untuk memfasilitasi sosialisasi mengenai kecemasan yang terkait dengan menjadi mahasiswa indekost, menyoroti teknik-teknik seperti meditasi dan relaksasi untuk meringankan kecemasan, sekaligus meningkatkan efikasi diri melalui inisiatif pendidikan yang difokuskan pada kepercayaan diri.

c. Saran Metodeologis

Peneliti selanjutnya dapat menyelidiki efisiensi berbagai terapi relaksasi dan meditasi dalam mengurangi tingkat kecemasan di kalangan mahasiswa indekost dan meningkatkan efikasi diri, serta merancang intervensi yang lebih efektif untuk mengurangi dan menangani masalah ini.

DAFTAR REFERENSI

- Alhamid, T., & Anufia, B. (2019). RESUME: INSTRUMEN PENGUMPULAN DATA. 1–20.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). KONSEP UMUM POPULASI DAN SAMPEL DALAM PENELITIAN. *JURNAL PILAR: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1), 15–31.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Anshori, R., & Sianturi, R. (2023). Hubungan Efikasi Diri Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Baru S1 Keperawatan Stikes Swasta X Kota Bekasi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 6(3), 741–753. <https://journalppnijatengorg/index.php/jikj%0AHUBUNGAN>
- Atmojo, P. B. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenic terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Ruang Rawat Inap RS Medistra Tahun 2022. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 2(3), 347–353. <https://doi.org/10.53801/jipki.v2i3.75>



- Cahyani, D. I. G., & Mastuti, E. (2022). Pengaruh Self-efficacy terhadap Stres Akademik Mahasiswa Perantau pada Pembelajaran di masa Pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 789–798. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36526>
- Cong, Y., Yang, L., & Ergün, A. L. P. (2024). Exploring the relationship between burnout, learning engagement and academic self-efficacy among EFL learners: A structural equation modeling analysis. *Acta Psychologica*, 248(July), 104394. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104394>
- Fatimah, S., Manuardi, A. R., & Meilani, R. (2021). Tingkat Efikasi Diri Performa Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Perspektif Dimensi Bandura. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 25. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8753>
- Fatima, Y. M. (2021). PELAJAR MELALUI PERKULIAHAN JARAK JAUH Pendidikan Guru Sekolah Dasar , Fakultas Ilmu Pendidikan Pendidikan Guru Sekolah Dasar , Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan , SELF-EFFICACY OF EXCHANGE STUDENTS. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 35(1), 25–36.
- Fernando, F. (2020). Perancangan User Interface (Ui) & User Experience (Ux) Aplikasi Pencari Indekost Di Kota Padangpanjang. *TANRA: Jurnal Desain Komunikasi Visual Fakultas Seni Dan Desain Universitas Negeri Makassar*, 7(2), 101. <https://doi.org/10.26858/tanra.v7i2.13670>
- Fitriyah, L. A., Wijayadi, A. W., Manasikana, O. A., & Hayati, N. (2019). Menanamkan Efikasi Emosi Dan Kestabilan Emosi (Issue 55). *LPPM UNHAS Y TEBUIRENG JOMBANG*.
- Fokatea, F. A., Muzakkir, H., & Yusnaeni, Y. (2023). Hubungan Self Efficacy Dengan Tingkat Kecemasan Stikesnani Hasanuddin Makassar. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(5), 142–147.
- Habibah, I. F., & Dwijayanti, R. (2023). Pengaruh Praktik Kerja Lapangan (PKL), Self-Efficacy dan Internal Locus of Control terhadap Kesiapan Kerja Siswa SMKN Mojoagung Jombang. *Jurnal Pendidikan Tata Niaga (JPTN)*, 11(2), 142–151.
- Izzah, N., Sari, H., & Marthoenis. (2021). TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA RANTAU DI ACEH Level of Anxiety of non-local Students in Aceh. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), 21–28.
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). ANALISIS TINGKAT KECEMASAN (ANXIETY) DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN ATLET SEPAK BOLA KABUPATEN BANYUASIN PADA PORPROV 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/12299/10616>
- Laily, N., & Wahyuni, D. U. (2018). Efikasi Diri dan Perilaku Inovasi. www.indomediapustaka.com
- Laksmi, P., Annashr, N. N., & A.Atmadja, T. F. (2021). Kecemasan Mahasiswa Di Pulau Jawa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 12(1), 63–70. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v12i1.274>
- Lidya, H., Noviana, U., Haryani, Alim, S., & Setiyarini, S. (2024). VALIDITY AND RELIABILITY OF THE INDONESIAN VERSION OF GENERAL SELF- EFFICACY SCALE (GSES) WITH DISASTERS. *Journal of Language and Health*, 5(2), 707–716.
- Mawaddah, I. N., Yusuf, D. I., & Kunci, K. (2023). Self Efficacy dan Social Anxiety Pada Mahasiswa Perantauan di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember (cemas) pada seseorang yang mengalami kegugupan . Dalam *Symptomatic and Factual* sampng dari



- gugup (penderitaan karena kemalangan , pe. Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research, 2(1), 57–66. <https://doi.org/10.35719/p>
- Mohamad, N. E., Sidik, S. M., Akhtari-Zavare, M., & Gani, N. A. (2021). The prevalence risk of anxiety and its associated factors among university students in Malaysia: a national cross-sectional study. *BMC Public Health*, 21(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10440-5>
- Mufidah, E. F., Pravesti, C. A., Ardika, D., & Farid, M. (2022). Urgensi Efikasi Diri: Tinjauan Teori Bandura. *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 30–35.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Mustika Mirani, M., Jumaini, & Marni, E. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki. *Jurnal Medika Utama*, 2(2), 647–659. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Nauvalia, C. (2021). Faktor eksternal yang mempengaruhi academic self-efficacy: Sebuah tinjauan literatur. *Cognicia*, 9(1), 36–39. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i1.14138>
- Pane, J. P., Lase, Y. A., & Barus, M. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Ners Tingkat III Dalam Menghadapi Objective Structured Clinical Examination. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(3), 933–940.
- Panyuwa, A. A. (2024). HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN PRAKTIK KLINIK PADA MAHASISWA KEPERAWATAN. *Journal of Language and Health*, 5(2), 801–810.
- PH, L., & Arisdiani, T. (2019). Hubungan Tingkat Ansietas dengan Status Gizi Mahasiswa Indekos. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 7(2), 103–110. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/53719>
- Purnamasari, I. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 238. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4907>
- Purwanto, A. (2015). PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP PERILAKU MENYONTEK SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI SE-GUGUS II KECAMATAN PAKEM KABUPATEN SLEMAN TAHUN AJARAN 2014/2015. 3(2), 54–67. <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>
- Putra, S., Syahrani Jailani, M., & Hakim Nasution, F. (2021). Penerapan Prinsip Dasar Etika Penelitian Ilmiah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27876–27881.
- Ramdan, I. M. (2019). Reliability and Validity Test of the Indonesian Version of the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) to Measure Work-related Stress in Nursing. *Jurnal Ners*, 14(1), 33–40. <https://doi.org/10.20473/jn.v14i1.10673>
- Rasidi, E. N. (2022). HUBUNGAN POLA MAKAN, KUALITAS TIDUR, DAN STATUS GIZI DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA TAMBANG (OPERATOR) DI PT. PAMAPERSADA NUSANTARA. 9, 356–363.
- Ruswadi, I., Masliha, & Supriatun, E. (2022). Hubungan Efikasi Diri Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa D3 Keperawatan Menghadapi Ujian Akhir. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(2), 32–43. <https://doi.org/10.55606/klinik.v1i2.543>
- Sanaky, M. M., Saleh, L. M., & Titaley, H. D. (2021). Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1), 432–439. <https://doi.org/10.31959/js.v11i1.615>



- Sandiana, M. R., Ligita, T., Kholid, F., Program, F., Keperawatan, S., Tanjungpura, U., Jalan, ;, & Nawawi, H. H. (2023). Hubungan Efikasi Diri Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Osce Correlation Between Self-Efficacy and Anxiety Level of Nursing Students in Facing the Osce. JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 11(4), 767–776.
- Sari, K. I. P., Muthoharoh, S., & Widiyawati, R. (2023). KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWA KEBIDANAN; LITERATURE REVIEW. JURNAL PENGEMBANGAN ILMU DAN PRAKTIK KESEHATAN, 2(3), 104–116.
- Savitri, P. A. C., & Swandi, N. L. I. D. (2023). Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa : Literature Review. Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi, 4(1), 43. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.20628>
- Shadrina, L. N., Sarwili, I., & Herliana, I. (2023). Hubungan Social Support Teman Sebaya dan Self Efficacy dengan Tingkat Kecemasan saat Presentasi pada Mahasiswa. Open Access Jakarta Journal of Health Sciences, 2(9), 916–922. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v2i9.273>
- Sumoked, A., Wowiling, F., & Rompas, S. (2019). HUBUNGAN MEKANISME KOPING DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA SEMESTER III PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN YANG AKAN MENGIKUTI PRAKTEK KLINIK KEPERAWATAN. Jurnal Keperawatan, 7(1), 1–7.
- Syapitri, H., Amalia, & Aritonang, J. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. AHLIMEDIA PRESS.
- Widnyani, K. W., Gama, I. K., Ngurah, I. G. K. G., & Sudiantara, K. (2023). Hubungan Efikasi Diri dengan Perilaku Pencegahan Covid-19 pada Dewasa Muda. Jurnal Gema Keperawatan, 16(1), 124–136. <https://doi.org/10.33992/jgk.v16i1.2513>
- Wijaya, A. D. (2024). DAMPAK RENDAHNYA SELF EFFICACY PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR : SEBUAH STUDI LITERATUR. JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi, 4(September), 115–126.
- Wulandari, R., Safitri, A., & Sri Mintasih. (2021). Tingkat Kecemasan dengan Lama Rawat Inap Covid 19. Journal of Nursing Education and Practice, 1(2), 22–31. <https://doi.org/10.53801/jnep.v1i2.31>
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi, 3(2), 96–102. <https://doi.org/10.33592/perspektif.v3i2.1540>
- Yusuf, A.H, F., & , R & Nihayati, H. E. (2015). Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa. In Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa (pp. 1–366). <https://doi.org/ISBN 978-xxx-xxx-xx-x>
- Zagoto, S. F. L. (2019). Efikasi Diri Dalam Proses Pembelajaran. Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran, 2(2), 386–391. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v2i2.667>