

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Kajian Pustaka

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian bahwa *self efficacy* berhubungan dengan stres akademik, dibuktikan dengan hasil penelitian dari Ilham Khairi Siregar dan Sefni Rama Putri pada tahun 2019 dengan judul penelitian yaitu “Hubungan *Self-Efficacy* dan Stres Akademik Mahasiswa” yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dengan menggunakan teknik sampling yang digunakan yaitu acak bertujuan dan teknik analisis data menggunakan uji deskripsi data, uji prasyarat (normalitas dan linieritas) dan uji hipotesis serta pengambilan sampel penelitian yang digunakan yaitu teknik sampel acak bertujuan. Dari hasil penelitian ini didapatkan t_{hitung} sebesar -4.200 pada taraf signifikan 0.000 ($p < 0.05$) sehingga kesimpulannya yaitu adanya hubungan negatif signifikan diantara variabel *self efficacy* dan variabel stres akademik pada mahasiswa. Kesimpulan hasil penelitian ini yaitu stres akademik dapat mempengaruhi peningkatan *self efficacy* pada mahasiswa sebesar 7,5% karena adanya tekanan akibat stres akademik yang dialami mahasiswa sehingga membentuk persepsi akan kesiapan mahasiswa dalam menghadapi tantangan besar kedepannya.

Selanjutnya dari hasil penelitian dari Astry Safiany dan Anastasia Sri Maryatmi pada tahun 2018 dengan judul “ Hubungan *Self Efficacy* dan

Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat” dengan menggunakan teknik analisis data yaitu uji bivariat dan uji korelasi dengan menggunakan aplikasi *SPSS versi 22.0 Windows*, dan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*, serta didapatkan hasil koefisien korelasi (r) antara *self efficacy* dan stres akademik yaitu -0.479 dengan p yaitu $0.000 < 0.05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan diantara *self efficacy* dan stres akademik siswa-siswi kelas XI SMAN 4 Jakarta Pusat. Kemudian kesimpulan hasil dari penelitian ini yaitu terdapatnya hubungan yang negatif signifikan, hal ini dapat disimpulkan bahwa semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki maka akan semakin tinggi stres akademik pada siswa, dan sebaliknya jika semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah kemungkinan siswa mengalami stres akademik.

Kemudian dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Dony Darma Sagota, Saharnis dan Syahniar pada tahun 2017 yang dilakukan di Universitas Negeri Padang dengan judul penelitian yaitu “Hubungan *Self Efficacy*, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik dan Stres Akademik Mahasiswa” dengan menggunakan teknik analisis data regresi linier sederhana dan regresi berganda dan pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik *proporsionate stratified random sampling* dan menyatakan adanya hubungan negatif signifikan diantara *self efficacy* dan stres akademik mahasiswa, dan mahasiswa dengan *self efficacy* kuat terbukti

memiliki tingkat stres yang rendah saat berhadapan dengan masalah. Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *self efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa di BK FIP UNP.

2.2 Konsep Mahasiswa

2.2.1 Definisi Mahasiswa

Mahasiswa merupakan individu yang tergolong kedalam kelompok intelektual yang saat ini sedang menempuh pendidikan tinggi serta diharapkan kedepannya mampu berperan sebagai pemimpin baik itu di masyarakat, negara maupun di dunia kerja (Orpina & Prahara, 2019). Mahasiswa ialah seseorang yang sedang dalam proses memperoleh pengetahuan serta telah terdaftar sedang mengenyam pendidikan pada salah satu Perguruan Tinggi tertentu, baik itu perguruan tinggi negeri atau perguruan tinggi swasta. Mahasiswa dikatakan sebagai seseorang yang memiliki intelektualitas tinggi, pola pikir yang kritis dan mampu membuat perencanaan serta bertindak secara cepat, tepat yang dinilai sebagai sifat yang sudah melekat dalam pribadi seorang mahasiswa (Gatari, 2020). Mahasiswa keperawatan adalah seseorang yang sedang mempelajari ilmu keperawatan dan mempersiapkan diri untuk menjadi perawat yang profesional di masa mendatang (Mukaromah et al., 2019).

2.2.2 Ciri-Ciri Mahasiswa

Mahasiswa sebagai salah satu anggota masyarakat, dinilai memiliki ciri-ciri sebagai berikut : (Saputra, 2015)

1. Tergolong sebagai individu yang intelektual, karena dinilai memiliki kemampuan dan keterampilan juga karena memiliki kesempatan untuk belajar di perguruan tinggi.
2. Dengan kesempatan yang dimilikinya itu mahasiswa diharapkan mampu menjadi seorang pemimpin yang terampil di masyarakat atau dalam pekerjaannya mendatang.
3. Dalam menghadapi masa modernisasi ini, mahasiswa diharapkan mampu menjadi penggerak dan *role model*.
4. Saat memasuki dunia kerja, mahasiswa diharapkan mampu menjadi tenaga kerja yang profesional dan berkualitas.

2.2.3 Peran Mahasiswa

Mahasiswa yang dinilai memiliki intelektual yang tinggi dan dituntut untuk ikut serta berperan langsung di masyarakat, mempunyai peranan dasar yang penting, yaitu : (Saputra, 2015)

1. Peran Intelektual

Peran mahasiswa sebagai individu yang berintelektual, jenius dan kritis, diharapkan mampu menjalani kehidupannya secara proposional, dimana kehadirannya dapat memenuhi perannya sebagai mahasiswa, seorang anak dan sebagai salah satu harapan masyarakat.

2. Peran Moral

Peran mahasiswa sebagai individu yang diharuskan memiliki dan dapat menunjukkan pribadi yang bermoral dalam setiap tindakannya tanpa terpengaruh dengan kondisi lingkungan, dapat dilatih atau dibiasakan dengan kehidupan di lingkungan kampus, dimana kampus biasanya dikenal sebagai wadah mahasiswa untuk bebas mengekspresikan dirinya dan bertindak serta berdiskusi, berspekulasi dan juga berorasi tanpa terpengaruh kondisi lingkungan.

3. Peran Sosial

Peran mahasiswa sebagai bagian dari tatanan sosial dan mahasiswa yang dinilai mampu membawa perubahan bagi masyarakat harus selalu mampu bekerjasama dengan masyarakat dan harus mampu berpikir kritis serta bertindak secara nyata dengan sikap yang menunjukkan minat dan keikhlasan sebagai salah satu pelopor, penyampai aspirasi serta mengabdikan pada masyarakat.

2.2.4 Sistem Pendidikan Keperawatan

Sistem Pendidikan Keperawatan di Indonesia secara umum mengacu pada Sistem Pendidikan Nasional tercantum dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, yaitu :

1. Pendidikan Vokasional

Pendidikan tinggi keperawatan yang dengan tujuannya mendapatkan lulusan yang berkompetensi sebagai seorang pelaksana asuhan keperawatan ini salah satunya terdapat jenis pendidikan vokasi. Pendidikan vokasi merupakan salah satu jenis pendidikan Diploma Keperawatan (D3 Keperawatan).

2. Pendidikan Akademik

Pendidikan akademik merupakan jenis pendidikan tinggi untuk program sarjana serta program pasca sarjana untuk kemudian diarahkan pada penguasaan salah satu disiplin ilmu.

3. Pendidikan Profesi

Pendidikan profesional merupakan jenis pendidikan tinggi setelah menyelesaikan program sarjana, dimana pendidikan profesi ini tujuannya untuk mempersiapkan mahasiswa mempunyai pekerjaan dengan syarat keterampilan khusus (program spesialis dan program doktor keperawatan).

2.3 Konsep Stres

2.3.1 Definisi Stres

Stres adalah suatu keadaan atau kondisi individu yang mengalami tekanan baik fisik maupun psikis yang diakibatkan karena adanya tuntutan yang berasal dari dirinya sendiri dan lingkungannya (Hendriyanto et al., 2011). Stres merupakan semacam ketegangan dan beban yang sedang menarik individu dari segala arah, tekanan ini dapat

dirasakan saat individu menghadapi tuntutan ataupun harapan yang cukup menantang kemampuan individu dalam mengatasi maupun mengatur hidup (Kholidah & Alsa, 2012). Stres diartikan sebagai respon tubuh yang *non-spesific* terhadap berbagai tuntutan . Saat individu sedang stres, maka individu tersebut akan mengalami gangguan organ baik pada satu organ tertentu atau bahkan mengganggu organ lainnya juga, sehingga individu tersebut tidak mampu lagi menyelesaikan pekerjaannya dengan baik (Rahmawati, 2015).

2.3.2 Faktor-Faktor Stres

Individu yang mengalami stres dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu : (Saputri & DYP, 2020)

1. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi individu mengalami stres diantaranya karena adanya beban yang dirasa terlalu berat, adanya konflik dan frustrasi, adanya kejadian besar yang terjadi dalam hidup serta adanya gangguan sehari-hari.

2. Faktor Kepribadian

Faktor kepribadian yang dapat mempengaruhi individu mengalami stres yaitu individu yang memiliki kepribadian pola tingkah laku tipe A yang dinilai memiliki kemauan yang keras, rasa kompetitif yang tinggi, sikap tidak sabaran, cenderung mudah marah, dan cenderung bermusuhan.

3. Faktor Kognitif

Faktor kognitif yang dapat mempengaruhi individu mengalami stres yaitu berdasarkan penilaian kognitif dalam menggambarkan interpretasi terhadap kejadian-kejadian yang mengancam, berbahaya atau yang menentang terhadap keyakinan yang dimiliki individu akan kemampuannya menghadapi suatu kejadian dengan cara yang efektif.

4. Faktor Sosial-Budaya

Faktor sosial budaya yang dapat mempengaruhi individu mengalami stres yaitu karena adanya stres akulturatif yang mengacu pada adanya perubahan kebudayaan yang terjadi akibat kontak langsung dua kelompok secara terus-menerus. Kemudian adanya status sosial ekonomi seperti pemukiman tidak memadai dan ketidakpastian keadaan ekonomi yang merupakan pemicu stres bagi kehidupan masyarakat yang miskin.

2.3.3 Sumber-Sumber Stres

Berdasarkan sumbernya, stres dapat dibagi menjadi empat, yaitu : (Prabamurti, 2019)

1. Krisis
2. Frustrasi
3. Konflik
4. Tekanan

2.3.4 Gejala Stres

Individu yang mengalami stres dapat dilihat dari gejala-gejala sebagai berikut : (Mardiana & Zelfino, 2014)

1. Gejala Fisik

Gejala fisik yang ditunjukkan pada saat individu mengalami stres yaitu seperti mengalami nyeri kepala, nyeri dada, napas pendek, jantung berdebar-debar, ekstremitas dingin, gemetar atau tremor, berkeringat, wajah terasa panas, sering terkena flu, adanya gangguan pada lambung, mual, kelelahan, insomnia dan kaku pada otot leher, bahu serta pada punggung bagian bawah.

2. Gejala Mental atau Psikologis

Gejala mental ataupun psikologis yang ditunjukkan pada saat individu mengalami stres yaitu seperti mengalami penurunan konsentrasi, penurunan daya ingat, merasa bingung, ragu-ragu, pikirannya jenuh dan kosong.

3. Gejala Emosional

Gejala emosional yang dapat dilihat pada saat individu mengalami stres yaitu seperti merasa mudah marah, sering ketakutan, phobia terhadap suatu hal, merasa tak berdaya, menarik diri, rendah diri, cemas, putus asa, depresi dan menghindari suatu kegiatan yang sebelumnya sudah menjadi hobi atau hal yang disenangi.

4. Gejala Perilaku

Individu yang sedang mengalami stres cenderung menunjukkan perilaku seperti sering berjalan mondar-mandir, menggaruk-garuk kepala, menggigit jari kuku, menggosok-gosok tangan, menggerak-gerakan jari-jarinya atau anggota badan yang lain, merasa gelisah, adanya perubahan pada pola makannya, memukul, melempar barang, mengumpat, berteriak, menangis, merokok dan minum-minuman beralkohol atau minuman keras.

2.3.5 Tahapan Stres

Stres yang dialami individu dapat dibagi menjadi beberapa tahap yaitu : (Nadirawati, 2018)

1. Stres Tahap Pertama

Pada tahap ini stres yang dialami individu justru akan membuat individu tersebut memiliki semangat yang berlebihan dan peningkatan ketajaman penglihatan serta individu tersebut tidak mempertimbangkan tenaga saat sedang melakukan pekerjaannya.

2. Stres Tahap ke-Dua

Pada tahap ini stres yang dialami individu akan ditandai dengan beberapa gejala yang sebelumnya menyenangkan berubah menjadi banyak yang dikeluhkan seperti individu merasa mudah lelah, waktu santai berkurang atau bahkan tidak ada, kurang tidur,

pencernaan terganggu, jantung berdebar-debar dan menegangnya otot di bagian tengkuk.

3. Stres Tahap ke-Tiga

Pada tahap ini stres yang dirasakan individu semakin berat, BAB tidak teratur, otot menjadi tegang, insomnia dan koordinasi tubuh berkurang serta terjadinya perubahan emosional.

4. Stres Tahap ke-Empat

Pada tahap ini stres yang dialami menyebabkan individu merasa aktivitas yang dilakukannya terasa jenuh, tidak mampu mengerjakan sesuatu sepanjang hari, terganggunya pola tidur, berkurangnya respon individu, penurunan konsentrasi, penurunan daya ingat dan timbulnya perasaan takut serta cemas.

5. Stres Tahap ke-Lima

Pada tahap ini stres yang dialami akan ditandai dengan adanya kelelahan individu baik secara fisik maupun mental, dalam menyelesaikan tugas yang mudah dan sederhana pun individu tidak mampu, adanya gangguan berat pada sistem pencernaan dan rasa ketakutan serta kecemasan yang dirasakan semakin parah.

6. Stres Tahap ke-Enam

Pada tahap ini merupakan tahapan akhir dari stres yang dialami individu, dan gejala yang ditunjukkan yaitu seperti sesak napas, jantung berdebar-debar dengan keras, badan gemetar, lemas,

keluarnya keringat dingin serta dapat menyebabkan individu tersebut pingsan.

2.3.6 Tingkatan Stres

Stres yang terjadi pada setiap individu dapat dibedakan menurut tingkatannya. Tingkatan stres dibagi menjadi tiga, yaitu : (Mardiana & Zelfino, 2014)

1. Stres Ringan

Individu dengan stres ringan dikatakan mengalami peningkatan akan kesadarannya serta lapang persepsinya.

2. Stres Sedang

Individu dengan stres sedang dapat dilihat dari tingkat kewaspadaannya, fokusnya berada pada indera penglihatan serta pada indera pendengaran, peningkatan tekanan dan ketegangannya masih berada dalam batas yang mampu ditoleransi individu, dan individu mampu mengatasi keadaan yang mungkin dapat mempengaruhinya.

3. Stres Berat

Individu dengan stres berat atau disebut juga dengan stres kronis dimana stres ini sudah terjadi beberapa minggu lalu atau bahkan sudah beberapa tahun lamanya. Jika frekuensi lama dan sering munculnya stres ini terjadi maka akan semakin tinggi juga resiko yang terjadi pada kesehatan individu.

2.3.7 Jenis-jenis Stres

Stres yang dialami individu secara umum dibagi menjadi dua, yaitu : (Fahrizal, 2019)

1. Stres Akut

Stres akut dikenal dengan sebutan *flight or flight response*. Stres akut merupakan suatu respon akibat adanya rasa takut, tantangan dan adanya ancaman tertentu. Respon yang ditunjukkan jika individu mengalami stres akut yang intensif dan segera atau cepat pada saat adanya beberapa kejadian yaitu ditunjukkan dengan individu tersebut gemetar.

2. Stres Kronis

Stres kronis merupakan suatu stres yang dirasakan oleh individu dalam kurun waktu yang lebih panjang, juga lebih sulit untuk diatasi.

2.3.8 Dampak Stres

Dampak stres terhadap individu dapat dibagi menjadi tiga, yaitu: (Fahrizal, 2019)

1. Dampak Fisiologik

Dampak fisiologik yang terjadi pada individu dengan stres dapat ditinjau berdasarkan beberapa gangguan yang terjadi pada tubuh individu tersebut, seperti adanya gangguan yang terjadi pada

organ tubuh yang sangat aktif (hiperaktif) pada salah satu sistem tubuh tertentu, contohnya ada pada sistem pencernaan terjadinya mag dan diare, kemudian pada sistem kardiovaskuler terjadinya tekanan darah yang naik dikarenakan adanya kerusakan pada jantung dan juga arteri individu dan pada sistem muskuloskeletal terjadinya muscle myopathy dikarenakan otot tertentu yang mengencang ataupun melemah. Selanjutnya adanya gangguan sistem reproduksi, seperti terjadinya amenorrhea (tertahannya menstruasi) dan pada wanita terjadinya kegagalan ovulasi, pada pria terjadinya impoten dan kurangnya produksi semen. Kemudian adanya gangguan lain yang timbul seperti sakit kepala/ migrain, merasa bosan dan otot menjadi tegang.

2. Dampak Psikologik

Dampak psikologik yang terjadi pada individu yang mengalami stres ditandai dengan adanya kelelahan pada emosinya, merasa jenuh yang kemudian akan menjadi tanda pertama serta mempunyai peran sentral terjadinya *burn-out*, selanjutnya individu tersebut akan merasa kewalahan serta pencapaian pribadi individu tersebut menjadi menurun yang berakibat pada penurunan sikap kompeten dan rasa ingin sukses.

3. Dampak Perilaku

Dampak perilaku yang terjadi pada individu yang mengalami stres dapat dilihat pada saat individu mengalami stres kemudian

berubah menjadi distres dimana prestasi individu menurun serta adanya sikap individu yang tidak dapat diterima masyarakat. Kemudian pada saat individu merasakan stres yang cukup berat yang dapat berdampak pada kemampuan individu dalam mengingat suatu informasi, menentukan keputusan dan mengambil langkah yang sesuai dan tepat. Selanjutnya, pada saat individu mengalami stres yang berat dapat dilihat dengan perilaku individu yang tidak aktif dalam proses pembelajaran atau sering membolos.

2.4 Konsep Stres Akademik

2.4.1 Definisi Stres Akademik

Stres akademik adalah suatu keadaan yang muncul pada individu karena banyaknya tuntutan akademik atau tekanan diluar kemampuannya sehingga menyebabkan individu merasa tertekan atau terbebani (Yusuf & Yusuf, 2020). Stres akademik merupakan sebuah kombinasi berdasarkan keadaan dimana sumber daya adaptif yang dimiliki individu tidak cukup untuk menerima tuntutan akademik (Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012).

2.4.2 Dimensi Stres Akademik

Stres akademik dapat dilihat dari dua komponen, yaitu sebagai berikut : (Maryama, 2015)

1. Stresor Akademik

Stresor akademik yaitu suatu peristiwa atau stimulus yang mengharuskan individu untuk menyesuaikan diri dengan berbagai hal yang tidak biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari individu. Terdapat beberapa kategori stressor akademik, yaitu :

a. Frustrasi (*Frustrations*)

Individu yang sedang mengalami frustrasi biasanya disebabkan karena adanya kesulitan dalam kehidupan sehari-harinya, terlambat mencapai tujuan, gagal dalam mencapai tujuan yang sudah direncanakan sebelumnya, melewatkan kesempatan, kekurangan sumber daya, kecewa dalam menjalani suatu hubungan, dan tidak diterima dalam lingkup sosial.

b. Konflik (*Conflicts*)

Individu yang sedang mengalami konflik biasanya berkaitan dengan individu yang dihadapkan dengan beberapa alternatif pilihan baik itu yang diinginkan, yang tidak diinginkan ataupun diantara alternatif yang tidak diinginkan dan diinginkan individu.

c. Tekanan (*Pressures*)

Individu yang sedang mengalami tekanan biasanya berkaitan dengan beban yang berlebihan, adanya kompetisi dan *deadline*.

d. Perubahan (*Changes*)

Individu yang mengalami perubahan biasanya berkaitan dengan banyaknya perubahan di waktu yang hampir bersamaan, adanya pengalaman tidak menyenangkan dan terganggunya tujuan kehidupan individu.

e. Pemaksaan Diri (*Self-imposed*)

Pemaksaan diri yang dilakukan oleh individu biasanya berkaitan dengan keinginan individu untuk disukai semua orang, berkompetisi, mempunyai kecenderungan menunda tugas (prokrastinasi), khawatir terhadap segala hal, cemas menghadapi ujian dan mempunyai solusi untuk keluar dari suatu masalah.

2. Reaksi terhadap Stressor Akademik

Individu yang sedang mengalami stres dapat ditunjukkan dengan beberapa reaksi, yaitu sebagai berikut :

a. Reaksi Fisik (*Physiological*)

Reaksi fisik yang ditunjukkan individu seperti gemetar, keluar keringat berlebihan, radang sendi, nyeri punggung, sesak napas, sakit perut, sakit kepala, pergerakan cepat, berbicara gagap dan berat badan naik atau turun secara drastis.

b. Reaksi Emosi (*Emotional*)

Reaksi emosi yang ditunjukkan individu seperti rasa bersalah, sedih, takut dan marah.

c. Reaksi Perilaku (*Behavioral*)

Reaksi perilaku yang ditunjukkan individu seperti menangis, ingin menyendiri, mudah marah, menyakiti sendiri ataupun menyakiti orang lain, mencoba bunuh diri, merokok berlebihan dan menggunakan *defense mechanism*.

d. Penilaian Kognitif (*Cognitive Appraisal*)

Penilaian kognitif individu dapat ditunjukkan dengan bagaimana individu menilai situasi yang memicu stres serta bagaimana individu menggunakan strateginya untuk mengatasi situasi pemicu stres.

2.4.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik dibagi menjadi dua yaitu : (Yusuf & Yusuf, 2020)

1. Faktor Internal

a. *Self Efficacy*

Self efficacy diartikan sebagai suatu keyakinan yang tumbuh dalam diri individu mengenai perkiraan kemampuannya menyelesaikan tugas atau pengambilan tindakan dalam rangka mencapai suatu hasil yang diharapkan.

b. *Hardiness*

Hardiness adalah serangkaian ciri kepribadian yang membangun individu menjadi pribadi yang lebih kuat, tangguh

dan lebih stabil dalam meminimalisir stres dan dampak negatif yang akan dihadapi.

c. *Optimisme*

Optimisme merupakan persepsi menyeluruh individu, memandang hal-hal baiknya, melihat dan berpikir secara *positif* yang akan dengan mudah memberi makna pada diri individu.

d. Motivasi berprestasi

Motivasi berprestasi merupakan salah satu hal yang berperan sebagai pendorong individu dalam mengatasi tantangan mencapai hal yang diinginkan.

e. Prokrastinasi

Prokrastinasi merupakan suatu sikap individu yang cenderung menunda pekerjaan atau tugas sampai mendekati waktu yang sudah ditentukan.

2. Faktor Eksternal

a. Dukungan sosial orangtua

Dukungan sosial orangtua merupakan suatu bentuk dukungan yang diberikan oleh kedua orang tua kepada anak-anaknya secara emosional, apresiatif dan instrumental serta informal ataupun kelompok.

2.4.4 Gejala Stres Akademik

Gejala stres akademik dibagi menjadi tiga, yaitu : (Barseli et al., 2017)

1. Gejala Emosional

Gejala emosional yang timbul akibat dari stres akademik yaitu seperti perilaku individu menjadi mudah gelisah dan cemas terhadap hal-hal kecil, murung, mudah khawatir, cepat marah dan menangis, panik dan berperilaku impulsif serta harga diri yang dimiliki individu menurun karena merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tuntutan akademik yang diberikan.

2. Gejala Fisik

Gejala fisik yang ditimbulkan karena stres akademik yaitu seperti mengalami kesulitan untuk menelan, sakit kepala, pusing, sakit punggung, insomnia, jantung terasa berdebar-debar, sering buang air kecil (BAK), perubahan pola tidur menjadi tidak teratur, perubahan pola makan, mencret, merasa lemas dan kehilangan energi untuk terus belajar.

3. Gejala Perilaku

Stres akademik dapat menunjukkan gejala pada aspek perilaku seperti tindakannya menjadi agresif, ceroboh, suka melamun, suka menyalahkan orang lain, berjalan mondar-mandir, dahi berkerut, tertawa gelisah dengan menggunakan nada yang tinggi, perilaku sosialnya berubah dan cenderung menyendiri.

2.4.5 Respon Terhadap Stres Akademik

Respon yang biasa ditunjukkan oleh individu yang mengalami stres akademik diantaranya : (Barseli et al., 2017)

1. Pemikiran

Contoh respon pemikiran yang ditunjukkan individu, yaitu: hilangnya kepercayaan diri, takut akan kegagalan, kesulitan dalam konsentrasi, melupakan sesuatu dan mengkhawatirkan masa depan serta berpikir berlebihan mengenai tindakan apa yang harus dilakukan kedepannya.

2. Perilaku

Contoh respon perilaku yang ditunjukkan individu, yaitu: menarik diri, penyalahgunaan narkoba dan alkohol, terlalu banyak tidur atau terlalu sedikit tidur dan terlalu banyak makan atau terlalu sedikit makan serta menangis tanpa alasan.

3. Reaksi tubuh

Contoh respon reaksi tubuh yang ditunjukkan individu, yaitu: telapak tangan yang berkeringat, irama jantung meningkat, mulut mengering, merasa lelah, sakit pada daerah kepala, mudah merasa sakit atau nyeri dan mual serta sakit pada daerah perut.

4. Perasaan

Contoh respon perasaan yang ditunjukkan individu, yaitu: cemas atau gelisah, mudah marah dan muram atau murung serta merasa takut.

2.4.6 Dampak Stres Akademik

Individu yang mengalami stres akan berdampak pada beberapa hal, yaitu: (Musabiq & Karimah, 2018)

1. Dampak Fisik

Dampak yang dirasakan fisik pada individu yang sedang mengalami stres, seperti kelelahan, lemas, sakit kepala, *migrain*/pusing, pola makan terganggu, badan pegal-pegal dan nyeri, otot terasa tegang, kesehatan tubuh menurun dan pola tidur terganggu serta pencernaan terganggu.

2. Dampak Emosi

Dampak emosi yang terjadi pada individu yang stres seperti mudah marah, mudah menangis, suasana hatinya buruk, sensitif, mudah tersinggung, tertekan, khawatir, sedih, murung dan risih serta hampir frustrasi.

3. Dampak Perilaku

Dampak perilaku dari individu yang mengalami stres yaitu seperti individu tersebut merasa hubungan sosialnya memburuk, menyendiri, malas berinteraksi dengan individu lain, pendiam, acuh terhadap orang lain dan lingkungannya, pemalu, tidak mampu mengerjakan tugas dengan maksimal dan tidak percaya diri.

4. Dampak Kognitif

Dampak kognitif pada orang yang mengalami stres seperti kesulitan fokus dan konsentrasi pada saat berbicara dengan orang lain ataupun pada saat mengerjakan tugas, gelisah, bingung, panik, murung, *negatif thinking*, sering lupa dan kurang teliti.

2.4.7 Pengukuran Stres Akademik

Beberapa alat ukur yang dapat digunakan untuk variabel stres akademik diantaranya yaitu *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42) yang dikembangkan oleh Lovibond & Lovibond pada tahun 1995, terdiri dari 42 item pertanyaan yang digunakan untuk mengukur tingkat depresi, kecemasan dan stres. Kemudian terdapat kuesioner Skala Stress Holmes and Rohe atau yang lebih dikenal *The Social Adjustment Rating Scale* yang dikembangkan oleh Thomas Holmes dan Richard Rohe pada tahun 1967, yang terdiri dari 43 item pertanyaan mengenai peristiwa negatif atau positif yang terjadi dalam kehidupan kemudian diisi berdasarkan hal yang dialami individu selama 12 bulan terakhir. Selanjutnya kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) yang dikembangkan oleh Cohe pada tahun 1994, yang terdiri dari 10 item pertanyaan yang digunakan untuk mengetahui persepsi seseorang terhadap stres yang dialami dalam satu bulan terakhir. Kemudian kuesioner *Student-Life Stress Inventory* (SSI) yang dikembangkan oleh Bernadette M. Gadzella pada tahun 1991 dan diadaptasi oleh Egi Dendiawan pada tahun 2017 yang terdiri dari 51 item pertanyaan yang

digunakan untuk menilai beban atau tekanan akademik yang dirasakan oleh mahasiswa selama proses perkuliahan.

Instrumen stres akademik yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu *Student-Life Stres Inventory* (SSI) yang dikembangkan oleh Bernadette M. Gadzella (1991) dan diadaptasi dari Egi Dendiawan (2017). *Student-Life Stres Inventory* (SSI) merupakan instrumen yang digunakan untuk menilai beban atau tekanan akademik yang dirasakan oleh mahasiswa selama proses perkuliahan. *Student-Life Stress Inventory* (SSI) ini terdiri dari 51 item pertanyaan berdasarkan stresornya yaitu indikator frustrasi (7 pertanyaan), konflik (3 pertanyaan), tekanan (4 pertanyaan), perubahan (3 pertanyaan), *self imposed* (6 pertanyaan), kemudian berdasarkan reaksi terhadap stresor yaitu fisiologis(14 pertanyaan), psikologis (4 pertanyaan), perilaku (8 pertanyaan), dan kognitif (2 pertanyaan). Skala penilaian pada instrumen ini menggunakan skala likert 1-5 dari tidak pernah hingga amat sering. Kategori penilaian stres akademik dengan skor $x < 119$ menunjukkan stres ringan, skor $119 \leq x < 187$ itu menunjukkan stres sedang dan skor ≥ 187 menunjukkan stres berat. Nilai koefisien validitas untuk kuesioner ini yaitu 0,64. Nilai koefisien reliabilitas untuk kuesioner ini didapatkan nilai *alpha* 0,965.

2.5 Konsep *Self Efficacy*

2.5.1 Definisi *Self Efficacy*

Self efficacy merupakan keyakinan individu akan kemampuan yang dimilikinya dalam mengatasi suatu kejadian serta dapat menghasilkan suatu hal yang menguntungkan (Rachmawati, 2012). *Self efficacy* adalah suatu keyakinan seseorang mengenai penilaian diri dalam berkompetensi untuk menyelesaikan tugas-tugas dengan sukses (Damri et al., 2017). *Self efficacy* didefinisikan sebagai suatu keyakinan mengenai kemampuan individu terhadap mengerjakan tugas ataupun perilaku yang diperlukan dalam rangka mencapai hasil yang diinginkan (Mukaromah et al., 2019).

2.5.2 Aspek-Aspek *Self Efficacy*

Self efficacy dapat dilihat dari beberapa dimensi sebagai dasar terhadap pengukuran *self efficacy*, yaitu : (Adian, 2019)

1. Tingkat (*Level*)

Aspek magnitude ini merupakan suatu aspek yang tujuannya untuk melihat individu berdasarkan dari tingkat kesulitan tugas yang diberikan. Setiap individu memiliki keyakinan berbeda-beda akan kemampuan yang dimilikinya dalam menyelesaikan tugas. Jika melihat dari tingkatan kesulitannya tugas dibedakan menjadi tiga tingkat yaitu mudah, sedang dan sulit. Keyakinan yang dimiliki individu hanya akan terbatas pada tingkat kesulitan tugas tersebut, sehingga individu lebih cenderung menyelesaikan tugas sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

2. Generalisasi (*Generality*)

Aspek *generality* ini merupakan suatu aspek yang tujuannya untuk melihat individu berdasarkan ruang lingkup tugas serta keyakinan akan kemampuan individu dalam mengerjakan tugasnya. Apakah tugas yang dihadapi hanya terbatas pada tugas tertentu saja atau pada serangkaian tugas pun dapat dihadapi individu.

3. Kekuatan (*Strength*)

Aspek *strength* ini merupakan suatu aspek yang tujuannya untuk melihat individu berdasarkan tingkatan kekuatan dari keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya. Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi cenderung lebih giat dan mampu tetap berusaha untuk mencapai suatu tujuan meskipun dalam prosesnya itu terdapat beberapa hambatan dan kesulitan. Aspek *strength* ini erat kaitannya dengan keyakinan individu dalam menyelesaikan tugasnya dengan sukses dan mempunyai harapan mendapatkan hasil memuaskan. Memiliki keyakinan dan harapan akan kesuksesan yang kuat inilah yang akhirnya dapat mendorong individu untuk tetap semangat dan bertahan dalam menyelesaikan tugas.

2.5.3 Tahap Perkembangan *Self Efficacy*

Self efficacy berkembang secara teratur sesuai umur, kondisi lingkungan, proses tumbuh kembang dan pengalaman yang dimiliki individu. Pada saat bayi, *self efficacy* dapat berkembang sesuai kondisi

lingkungan fisik dan sosialnya. Perkembangan *self efficacy* tersebut berasal dari kedua orangtua dan saudara kandungnya serta dari orang-orang dewasa yang berada disekitarnya. *Self efficacy* pada anak usia sekolah dapat terbentuk kemudian berkembang melalui pengetahuan, kemampuannya dalam berpikir dan interaksi sosial dengan teman dan guru. Pada saat usia remaja, *self efficacy* berasal dari tanggung jawab pada dirinya dan kemandiriannya serta pengalaman hidup. Pada usia dewasa, *self efficacy* dapat tumbuh saat proses adaptasi terhadap beberapa permasalahan seperti masalah pernikahan, pekerjaan dan pengalaman menjadi orang tua. Pada saat lanjut usia, *self efficacy* fokus pada penerimaan serta penolakan individu mengenai kemampuannya yang sedang dalam proses degeneratif dimana terjadi penurunan fungsi intelektual serta kondisi fisiknya (Nadirawati, 2018).

2.5.4 Fungsi *Self Efficacy*

Self efficacy yang dimiliki oleh individu dapat mempengaruhi serta memberikan fungsi pada kegiatan atau aktivitas yang dilakukan individu, yaitu : (Nadirawati, 2018)

1. Fungsi Kognitif

Fungsi kognitif yang dimiliki individu dapat dipengaruhi oleh *self efficacy*. Contohnya pada tujuan pribadi yang dimiliki. Semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki akan semakin tinggi juga

penetapan tujuannya yang juga diperkuat oleh komitmen terhadap tujuan.

2. Fungsi Motivasi

Pengaturan motivasi juga dapat dipengaruhi oleh *self efficacy*. Motivasi yang dimiliki individu ini dapat dibangkitkan secara kognitif. Motivasi ini yang kemudian akan mengarahkan perilaku dan tindakannya dengan mempertimbangkan masa depan sehingga kepercayaan pun dapat terbentuk mengenai apa saja yang dapat dilakukan.

3. Fungsi Selektif

Fungsi selektif ini berpengaruh kepada pemilihan dan penetapan kegiatan ataupun tujuan yang akan diambil individu. Jika situasi atau aktivitas tersebut dianggap sudah melampaui batas kemampuannya maka individu tersebut akan menghindarinya, sebaliknya individu dapat memilih serta menetapkan pada situasi atau aktivitas lain yang dianggap masih dapat diatasi.

4. Fungsi Afeksi

Self efficacy akan membuat individu memiliki kemampuan *coping* untuk meminimalisir stres serta depresi pada saat menghadapi situasi sulit dan tertekan. Sejalan dengan teori dari Albert Bandura yang menyatakan bahwa *self efficacy* dapat mengatur perilaku individu sehingga individu dapat menghindari kecemasan.

2.5.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *self efficacy* yaitu :
(Nadirawati, 2018)

1. Pengalaman Menguasai Sesuatu (*Master Experience*)

Self efficacy individu dapat dipengaruhi oleh pengalamannya dimasa lalu. *Self efficacy* individu dikatakan dapat meningkat jika memiliki pengalaman keberhasilan, sebaliknya jika memiliki pengalaman kegagalan *self efficacy* individu dapat menurun. Jika *self efficacy* yang dimiliki individu terus bertumbuh dan berkembang kuat melalui kegiatan-kegiatan yang berhasil diselesaikan dengan baik, maka dampak negatif akan berkurang dan meminimalkan kegagalan.

2. Pengalaman Orang Lain (*Modeling Sosial*)

Self efficacy yang dimiliki individu juga dapat dipengaruhi oleh cara pandang ia melihat perilaku serta pengalaman dari orang lain. Jika kemampuan yang dimilikinya sama atau bahkan lebih baik dari seseorang yang menjadi role modelnya, maka *self efficacy* nya pun dapat meningkat sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Persamaan kondisi serta tingkat kesulitan tugas juga dapat menjadi tolak ukur peningkatan *self efficacy* secara efektif.

3. Persuasi Verbal

Self efficacy dapat meningkat dikarenakan adanya dorongan kuat secara verbal, karena individu yang sudah diberikan motivasi secara verbal cenderung akan lebih berusaha keras demi mencapai keberhasilannya. Individu tersebut diarahkan serta diberi nasihat dan saran serta bimbingan sehingga *self efficacy* akan meningkat sehingga apa yang diinginkannya tercapai. Namun, persuasi verbal ini tidak terlalu berpengaruh, karena tidak adanya pengalaman yang langsung dialami dan dilihat ataupun diamati.

4. Kondisi Fisik dan Emosional

Self efficacy dapat dipengaruhi oleh kondisi fisik dan emosional, dimana jika individu memiliki emosional yang kuat akan cenderung merasa takut dan cemas yang berlebihan atau tingkat stresnya meningkat sehingga menurunkan performa individu dalam menyelesaikan tugas. Kondisi emosional tersebut yang memungkinkan bahwa individu memiliki *self efficacy* yang rendah.

2.5.6 Pengukuran *Self Efficacy*

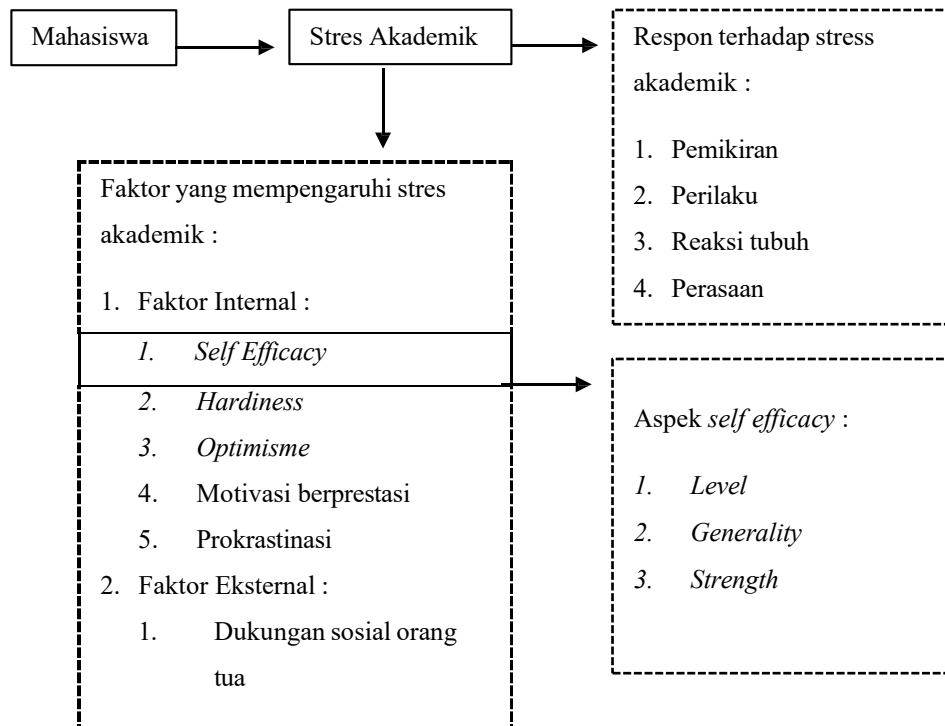
Beberapa alat ukur yang dapat digunakan untuk variabel *self efficacy* diantaranya ada *General Self Efficacy Scale* (GSES) yang dikembangkan oleh Schwarzer dan Jerusalem (1995) dan diadaptasi dari Kevin Adian (2019), terdiri dari 10 item pertanyaan yang digunakan untuk menilai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatasi berbagai permasalahan dan rintangan. Kemudian *self*

efficacy juga dilakukan pada pengukuran variabel lain, contohnya instrumen *Chronic Kidney Disease Self-Efficacy 25* (CKD-SE) yang sudah diadaptasi oleh Melawati pada tahun 2018, terdiri dari 25 item pertanyaan yang digunakan untuk menilai keyakinan seseorang terhadap kemampuan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi terkait dengan penyakit yang dialami.

Instrumen yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu *General Self Efficacy Scale* (GSES) yang dikembangkan oleh Schwarzer dan Jerusalem (1995) dan diadaptasi dari Kevin Adian (2019). GSES ini merupakan suatu instrumen yang digunakan untuk menilai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatasi berbagai permasalahan dan rintangan. *General Self Efficacy Scale* (GSES) ini terdiri dari 10 item pertanyaan sesuai dengan dimensi dari *self efficacy* yaitu, dimensi tingkat (*level*) terdapat 2 pertanyaan, dimensi generalisasi (*generality*) terdapat 5 pertanyaan dan dimensi kekuatan (*strength*) terdapat 3 pertanyaan. Skala penilaian pada instrumen ini menggunakan skala likert 1-4 dari tidak setuju hingga sangat setuju. Kategori penilaian *self efficacy* dengan skor < 20 menunjukkan *self efficacy* rendah, skor $20 \leq x < 30$ menunjukkan *self efficacy* sedang dan skor ≥ 30 menunjukkan *self efficacy* tinggi. Nilai koefisien validitas untuk kuesioner ini yaitu 0,85 – 0,90. Nilai koefisien reliabilitas untuk kuesioner ini didapatkan nilai *alpha* 0,867.


2.6 Kerangka Konseptual

Bagan 1.1 Kerangka Konseptual Teori



Keterangan :

 → Diteliti

 → Tidak Diteliti

Sumber : (Adian, 2019; Barseli et al., 2017; Yusuf & Yusuf, 2020)