

## BAB II

## TINJAUAN PUSTAKA

**2.1. Konsep mahasiswa****2.1.1. Definisi mahasiswa**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, mahasiswa adalah mereka yang sedang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi.

Mahasiswa adalah manusia yang tercipta untuk selalu berpikir yang saling melengkapi. Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut atau akademi, mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi (Siswoyo, 2007).

**2.1.2. Karakteristik mahasiswa**

Karakteristik mahasiswa secara umum yaitu stabilitas dalam kepribadian yang mulai meningkat. Mereka cenderung mantap dan berpikir dengan matang terhadap sesuatu yang akan diraihinya, sehingga mereka memiliki pandangan yang realistis tentang diri sendiri dan lingkungannya. Selain itu, mahasiswa akan cenderung lebih dekat dengan teman sebaya untuk saling bertukar pikiran dan saling memberikan dukungan, karena sebagian besar mahasiswa berada jauh dari orang tua maupun kerabatnya (Siska, 2012).



## 2.2. Program profesi

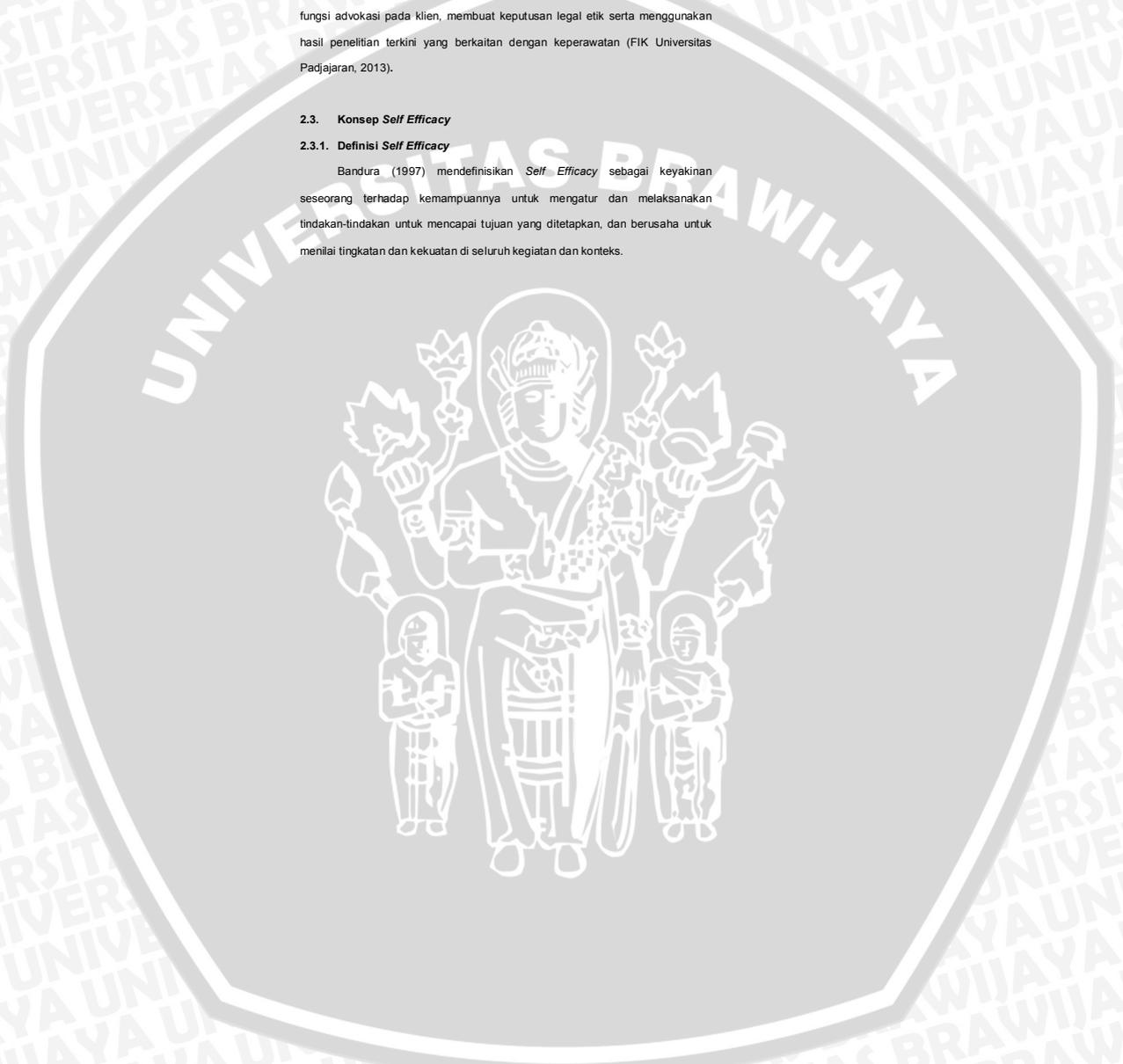
Program profesi merupakan suatu proses sosialisasi peserta didik dalam mendapatkan pengalaman nyata untuk mencapai kemampuan keterampilan profesional (intelektual, interpersonal, dan teknis) dalam melaksanakan asuhan keperawatan kepada pasien atau klien. Berdasarkan kurikulum pendidikan tinggi keperawatan, maka program profesi mempunyai tujuan mempersiapkan mahasiswa melalui penyesuaian profesional dalam bentuk pengalaman belajar klinik dan lapangan secara komprehensif (Nursalam, 2007).

Program profesi keperawatan merupakan kelanjutan dari tahap pendidikan sarjana keperawatan dengan menerapkan kemampuan sarjana keperawatan dalam tatanan nyata baik di klinik maupun di komunitas, sehingga melalui tahap ini terjadi proses adaptasi profesi untuk dapat menerima pendelegasian kewenangan secara bertahap dalam melakukan asuhan keperawatan profesional, memberikan pendidikan kesehatan, menjalankan fungsi advokasi pada klien, membuat keputusan legal etik serta menggunakan hasil penelitian terkini yang berkaitan dengan keperawatan (FIK Universitas Padjajaran, 2013).

## 2.3. Konsep *Self Efficacy*

### 2.3.1. Definisi *Self Efficacy*

Bandura (1997) mendefinisikan *Self Efficacy* sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan-tindakan untuk mencapai tujuan yang ditetapkan, dan berusaha untuk menilai tingkatan dan kekuatan di seluruh kegiatan dan konteks.



Selain itu Ormrod (2008) menyatakan bahwa *Self Efficacy* adalah keyakinan seseorang mampu menjalankan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan Robert (2003) bahwa *Self Efficacy* adalah keyakinan seseorang akan kemampuan atau kompetensinya atas kinerja tugas yang diberikan, mencapai tujuan atau mengatasi sebuah hambatan.

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *Self Efficacy* adalah keyakinan seorang individu terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan untuk mencapai suatu tujuan dimana individu yakin mampu untuk menghadapi segala tantangan dan mampu memprediksi seberapa besar usaha yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan tersebut.

### 2.3.2. Fungsi *Self Efficacy*

*Self Efficacy* yang dipersepsikan tidak hanya sekedar perkiraan tentang tindakan apa yang akan dilakukan pada masa mendatang (Bandura, 1997). Keyakinan seseorang mengenai kemampuan diri juga berfungsi sebagai suatu determinan bagaimana individu tersebut berperilaku, berpola pikir, dan bereaksi emosional terhadap situasi-situasi yang sedang dialami. Keyakinan diri juga memberikan kontribusi terhadap kualitas dari fungsi psikososial seseorang.

Bandura (1997) menjelaskan fungsi dan berbagai dampak dari penilaian *Self Efficacy* antara lain sebagai berikut:

#### a. Perilaku memilih

Dalam kehidupan sehari-hari, individu seringkali dihadapkan dengan pengambilan keputusan, meliputi pemilihan tindakan dan lingkungan sosial yang ditentukan dari penilaian *efficacy* individu.

Seseorang cenderung untuk menghindari dari tugas dan situasi yang



diyakini melampaui kemampuan diri mereka, dan sebaliknya mereka akan mengerjakan tugas-tugas yang dinilai mampu untuk mereka lakukan (Bandura, 1997). *Self Efficacy* yang tinggi akan dapat memacu keterlibatan aktif dalam suatu kegiatan atau tugas yang kemudian akan meningkatkan kompetensi seseorang. Sebaliknya, *Self Efficacy* yang rendah dapat mendorong seseorang untuk menarik diri dari lingkungan dan kegiatan sehingga dapat menghambat perkembangan potensi yang dimilikinya.

b. Usaha yang dilakukan dan daya tahan

Penilaian terhadap *efficacy* juga menentukan seberapa besar usaha yang akan dilakukan seseorang dan seberapa lama ia akan bertahan dalam menghadapi hambatan atau pengalaman yang tidak menyenangkan. Semakin tinggi *Self Efficacy* seseorang, maka akan semakin besar dan gigih pula usaha yang dilakukan. Ketika dihadapkan dengan kesulitan, individu yang memiliki *Self Efficacy* tinggi akan mengeluarkan usaha yang besar untuk mengatasi tantangan tersebut. Sedangkan orang yang meragukan kemampuannya akan mengurangi usahanya atau bahkan menyerah sama sekali (Bandura, 1997).

c. Pola berpikir dan reaksi emosi

Penilaian mengenai kemampuan seseorang juga mempengaruhi pola berpikir dan reaksi emosionalnya selama interaksi aktual dan terantisipasi dengan lingkungan. Individu yang menilai dirinya memiliki *Self Efficacy* rendah, merasa tidak mampu dalam mengatasi masalah atau tuntutan lingkungan, hanya akan terpaku pada kekurangannya sendiri dan berpikir kesulitan yang mungkin timbul lebih berat dari



kenyataannya (Bandura, 1997). Sebaliknya, individu yang memiliki *Self Efficacy* yang tinggi akan lebih memusatkan perhatian dan mengeluarkan usaha yang lebih besar terhadap situasi yang dihadapinya, dan setiap hambatan yang muncul akan mendorongnya untuk berusaha lebih keras lagi.

*Self Efficacy* juga dapat membentuk pola berpikir kausal (Bandura, 1997). Dalam mengatasi persoalan yang sulit, individu yang memiliki *Self Efficacy* tinggi akan menganggap kegagalan terjadi karena kurangnya usaha yang dilakukan, sedang yang memiliki *Self Efficacy* rendah lebih menganggap kegagalan disebabkan kurangnya kemampuan yang ia miliki.

d. Perwujudan dari keterampilan yang dimiliki.

Banyak penelitian membuktikan bahwa *Self Efficacy* dapat meningkatkan kualitas dari fungsi psikososial seseorang (Bandura, 1997). Seseorang yang memandang dirinya sebagai orang yang mempunyai *Self Efficacy* tinggi akan membentuk tantangan-tantangan terhadap dirinya sendiri yang menunjukkan minat dan keterlibatan dalam suatu kegiatan. Mereka akan meningkatkan usaha jika kinerja yang dilakukan mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan, menjadikan kegagalan sebagai pendorong untuk mencapai keberhasilan, dan memiliki tingkat stres yang rendah bila menghadapi situasi yang menekan. Individu yang memiliki *Self Efficacy* rendah biasanya akan menghindari tugas yang sulit, sedikit usaha yang dilakukan dan mudah menyerah menghadapi kesulitan, mengurangi perhatian terhadap tugas, tingkat aspirasi rendah, dan mudah mengalami stress dalam situasi yang menekan.



### 2.3.3. Faktor - faktor yang mempengaruhi *Self Efficacy*

Menurut Bandura (1997) tinggi rendahnya *Self Efficacy* seseorang dalam tiap tugas sangat bervariasi. Hal ini disebabkan oleh adanya beberapa faktor yang berpengaruh dalam mempersiapkan kemampuan diri individu. Menurut Bandura (1997) ada beberapa yg mempengaruhi *Self Efficacy*, antara lain:

a. Jenis kelamin

Orang tua sering kali memiliki pandangan yang berbeda terhadap kemampuan laki-laki dan perempuan. Bandura (1997) mengatakan bahwa terdapat perbedaan pada perkembangan kemampuan dan kompetensi laki-laki dan perempuan. Ketika laki-laki berusaha untuk sangat membanggakan dirinya, perempuan sering kali meremehkan kemampuan mereka. Hal ini berasal dari pandangan orang tua terhadap anaknya. Orang tua menganggap bahwa wanita lebih sulit untuk mengikuti pelajaran dibanding laki-laki, walapun prestasi akademik mereka tidak terlalu berbeda. Semakin seorang wanita menerima perlakuan strotipe gender ini, maka semakin rendah penilaian mereka terhadap kemampuan dirinya. Pada beberapa bidang pekerjaan tertentu para pria memiliki *Self Efficacy* yang lebih tinggi dibanding dengan wanita, begitu juga sebaliknya wanita unggul dalam beberapa pekerjaan dibandingkan dengan pria.

b. Usia

*Self Efficacy* terbentuk melalui proses belajar sosial yang dapat berlangsung selama masa kehidupan. Individu yang lebih tua cenderung memiliki rentang waktu dan pengalaman yang lebih banyak dalam mengatasi suatu hal yang terjadi jika dibandingkan dengan individu yang



lebih muda, yang mungkin masih memiliki sedikit pengalaman dan peristiwa-peristiwa dalam hidupnya. Individu yang lebih tua akan lebih mampu dalam mengatasi rintangan dalam hidupnya dibandingkan dengan individu yang lebih muda, hal ini juga berkaitan dengan pengalaman yang individu miliki sepanjang rentang kehidupannya.

c. Tingkat pendidikan

*Self Efficacy* terbentuk melalui proses belajar yang dapat diterima individu pada tingkat pendidikan formal. Individu yang memiliki jenjang yang lebih tinggi biasanya memiliki *Self Efficacy* yang lebih tinggi, karena pada dasarnya mereka lebih banyak belajar dan lebih banyak menerima pendidikan formal, selain itu individu yang memiliki jenjang pendidikan yang lebih tinggi akan lebih banyak mendapatkan kesempatan untuk belajar dalam mengatasi persoalan-persoalan dalam hidupnya.

d. Pengalaman

*Self Efficacy* terbentuk melalui proses belajar yang dapat terjadi pada suatu organisasi ataupun perusahaan dimana individu bekerja. *Self Efficacy* terbentuk sebagai suatu proses adaptasi dan pembelajaran yang ada dalam situasi kerjanya tersebut. Semakin lama seseorang bekerja maka semakin tinggi *Self Efficacy* yang dimiliki individu tersebut dalam pekerjaan tertentu, akan tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa *Self Efficacy* yang dimiliki oleh individu tersebut justru cenderung menurun atau tetap. Hal ini juga sangat tergantung kepada bagaimana individu menghadapi keberhasilan dan kegagalan yang dialaminya selama melakukan pekerjaan.



#### 2.3.4. Dimensi *Self Efficacy*

Menurut Bandura (1997) mengungkapkan ada tiga dimensi *Self Efficacy*,

yakni:

##### a. *Level*

*Level* berkaitan dengan derajat kesulitan tugas yang dihadapi.

Penerimaan dan keyakinan seseorang terhadap suatu tugas berbeda-beda, mungkin orang hanya terbatas pada tugas yang sederhana, menengah atau sulit. Persepsi setiap individu akan berbeda dalam memandang tingkat kesulitan dari suatu tugas. Ada yang menganggap suatu tugas itu sulit sedangkan orang lain mungkin merasa tidak demikian. Apabila sedikit rintangan yang dihadapi dalam pelaksanaan tugas, maka tugas tersebut akan mudah dilakukan. Zimmerman (2003) membagi *Level* atas 3 bagian yaitu:

1. Analisis pilihan perilaku yang akan dicoba, yaitu seberapa besar individu merasa mampu atau yakin untuk berhasil menyelesaikan tugas dengan pilihan perilaku yang akan diambil.
2. Menghindari situasi dan perilaku yang dirasa melampaui batas kemampuannya.
3. Menyesuaikan dan menghadapi langsung tugas-tugas yang sulit.

##### b. *Strength*

*Strength* merupakan kuatnya keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki. Hal ini berkaitan dengan ketahanan dan keuletan individu dalam pemenuhan tugasnya. Individu yang memiliki keyakinan dan kemantapan yang kuat terhadap kemampuannya untuk mengerjakan suatu tugas akan terus bertahan dalam usahannya



meskipun banyak mengalami kesulitan dan tantangan. Pengalaman memiliki pengaruh terhadap *Self Efficacy* yang diyakini seseorang. Pengalaman yang lemah akan melemahkan keyakinan individu itu pula. Individu yang memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan mereka akan teguh dalam usaha untuk menyampaikan kesulitan yang dihadapi.

c. *Generality*

*Generality* sejauh mana individu yakin akan kemampuannya dalam berbagai situasi tugas, mulai dari dalam melakukan suatu aktivitas yang biasa dilakukan atau situasi tertentu yang tidak pernah dilakukan hingga dalam serangkaian tugas atau situasi sulit dan bervariasi.

*Generality* merupakan perasaan kemampuan yang ditunjukkan individu pada konteks tugas yang berbeda-beda, baik itu melalui tingkah laku, kognitif dan afektifnya.

2.3.5. Sumber-sumber *Self Efficacy*

Menurut Bandura (1997) ada sumber yang dapat mempengaruhi *Self Efficacy*, yaitu:

a. *Enactive mastery experience*

Merupakan sumber informasi *Self Efficacy* yang paling berpengaruh. Dari pengalaman masa lalu terlihat bukti apakah seseorang mengarahkan seluruh kemampuannya untuk meraih keberhasilan (Bandura, 1997). Umpan balik terhadap hasil kerja seseorang yang positif akan meningkatkan kepercayaan diri seseorang. Kegagalan di berbagai pengalaman hidup dapat diatasi dengan upaya tertentu dan dapat memicu persepsi *Self Efficacy* menjadi lebih baik karena membuat



individu tersebut mampu untuk mengatasi rintangan-rintangan yang lebih sulit nantinya.

b. *Vicarious experience*

Merupakan cara meningkatkan *Self Efficacy* dari pengalaman keberhasilan yang telah ditunjukkan oleh orang lain. Ketika melihat orang lain dengan kemampuan yang sama berhasil dalam suatu bidang/tugas melalui usaha yang tekun, individu juga akan merasa yakin bahwa dirinya juga dapat berhasil dalam bidang tersebut dengan usaha yang sama. Sebaliknya *Self Efficacy* dapat turun ketika orang yang diamati gagal walaupun telah berusaha dengan keras. Individu juga akan ragu untuk berhasil dalam bidang tersebut (Bandura, 1997). Peran *vicarious experience* terhadap *Self Efficacy* seseorang sangat dipengaruhi oleh persepsi diri individu tersebut tentang dirinya memiliki kesamaan dengan model. Semakin seseorang merasa dirinya mirip dengan model, maka kesuksesan dan kegagalan model akan semakin mempengaruhi *Self Efficacy*. Sebaliknya apabila individu merasa dirinya semakin berbeda dengan model, maka *Self Efficacy* menjadi semakin tidak dipengaruhi oleh perilaku model (Bandura, 1997). Seseorang akan berusaha mencari model yang memiliki kompetensi atau kemampuan yang sesuai dengan keinginannya. Dengan mengamati perilaku dan cara berfikir model tersebut akan dapat memberi pengetahuan dan pelajaran tentang strategi dalam menghadapi berbagai tuntutan lingkungan (Bandura, 1997).

c. *Verbal persuasion*

Verbal digunakan secara luas untuk membujuk seseorang bahwa mereka mempunyai kemampuan untuk mencapai tujuan yang mereka



cari. Orang yang mendapat persuasi secara verbal maka mereka memiliki kemauan untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan akan mengerahkan usaha yang lebih besar daripada orang yang tidak dipersuasi bahwa dirinya mampu pada bidang tersebut (Bandura, 1997).

d. *Physiological state*

Seseorang percaya bahwa sebagian tanda-tanda psikologis menghasilkan informasi dalam menilai kemampuannya. Kondisi stress dan kecemasan dilihat individu sebagai tanda yang mengancam ketidakmampuan diri. *Level of arousal* dapat memberikan informasi mengenai tingkat *Self Efficacy* tergantung bagaimana *arousal* itu diinterpretasikan. Bagaimana seseorang menghadapi suatu tugas, apakah cemas atau khawatir (*Self Efficacy* rendah) atau tertarik (*self-efficacy* tinggi) dapat memberikan informasi mengenai *Self Efficacy* orang tersebut. Dalam menilai kemampuannya seseorang dipengaruhi oleh informasi tentang keadaan fisiknya untuk menghadapi situasi tertentu dengan memperhatikan keadaan fisiologisnya.

**2.3.6. Proses-proses yang mempengaruhi *Self Efficacy***

Menurut Bandura (1997), proses psikologis dalam *Self Efficacy* yang turut berperan dalam diri manusia ada 4 yakni proses kognitif, motivasional, afeksi dan proses pemilihan/seleksi.

a. Proses kognitif

Proses kognitif merupakan proses berfikir, didalamnya termasuk pemerolehan, pengorganisasian, dan penggunaan informasi. Kebanyakan tindakan manusia bermula dari sesuatu yang difikirkan terlebih dahulu. Individu yang memiliki *Self Efficacy* yang tinggi lebih senang



membayangkan tentang kesuksesan. Sebaliknya individu yang *selfefficacy*-nya rendah lebih banyak membayangkan kegagalan dan hal-hal yang dapat menghambat tercapainya kesuksesan (Bandura, 1997). Bentuk tujuan personal juga dipengaruhi oleh penilaian akan kemampuan diri. Semakin seseorang mempersepsikan dirinya mampu maka individu akan semakin membentuk usaha-usaha dalam mencapai tujuannya dan semakin kuat komitmen individu terhadap tujuannya (Bandura, 1997).

b. Proses motivasi

Kebanyakan motivasi manusia dibangkitkan melalui kognitif. Individu memberi motivasi/dorongan bagi diri mereka sendiri dan mengarahkan tindakan melalui tahap pemikiran-pemikiran sebelumnya. Kepercayaan akan kemampuan diri dapat mempengaruhi motivasi dalam beberapa hal, yakni menentukan tujuan yang telah ditentukan individu, seberapa besar usaha yang dilakukan, seberapa tahan mereka dalam menghadapi kesulitan-kesulitan dan ketahanan mereka dalam menghadapi kegagalan (Bandura, 1997). Menurut Bandura (1997), ada tiga teori motivator, teori pertama yaitu *causal attributions* (atribusi penyebab), teori ini mempengaruhi motivasi, usaha dan reaksi-reaksi individu. Individu yang memiliki *Self Efficacy* tinggi bila menghadapi kegagalan cenderung menganggap kegagalan tersebut diakibatkan usaha-usaha yang tidak cukup memada. Sebaliknya individu yang *Self Efficacy*-nya rendah, cenderung menganggap kegagalannya diakibatkan kemampuan mereka yang terbatas. Teori kedua *outcomes experience* (harapan akan hasil), motivasi dibentuk melalui harapan-harapan.



Biasanya individu akan berperilaku sesuai dengan keyakinan mereka tentang apa yang dapat mereka lakukan. Teori ketiga *goal theory* (teori tujuan), dimana dengan membentuk tujuan terlebih dahulu dapat meningkatkan motivasi.

c. Proses afektif

Proses afeksi merupakan proses pengaturan kondisi emosi dan reaksi emosional. Menurut Bandura (1997) keyakinan individu akan *coping* mereka turut mempengaruhi level stres dan depresi seseorang saat mereka menghadapi situasi yang sulit. Persepsi *Self Efficacy* tentang kemampuannya mengontrol sumber stres memiliki peranan penting dalam timbulnya kecemasan. Individu yang percaya akan kemampuannya untuk mengontrol situasi cenderung tidak memikirkan hal-hal yang negatif. Individu yang merasa tidak mampu mengontrol situasi cenderung mengalami level kecemasan yang tinggi, selalu memikirkan kekurangan mereka, memandang lingkungan sekitar penuh dengan ancaman, membesar-besarkan masalah kecil, dan terlalu cemas pada hal-hal kecil yang sebenarnya jarang terjadi (Bandura, 1997).

d. Proses seleksi

Kemampuan individu untuk memilih aktivitas dan situasi tertentu turut mempengaruhi efek dari suatu kejadian. Individu cenderung menghindari aktivitas dan situasi yang diluar batas kemampuan mereka. Bila individu merasa yakin bahwa mereka mampu menangani suatu situasi, maka mereka cenderung tidak menghindari situasi tersebut. Dengan adanya pilihan yang dibuat, individu kemudian dapat

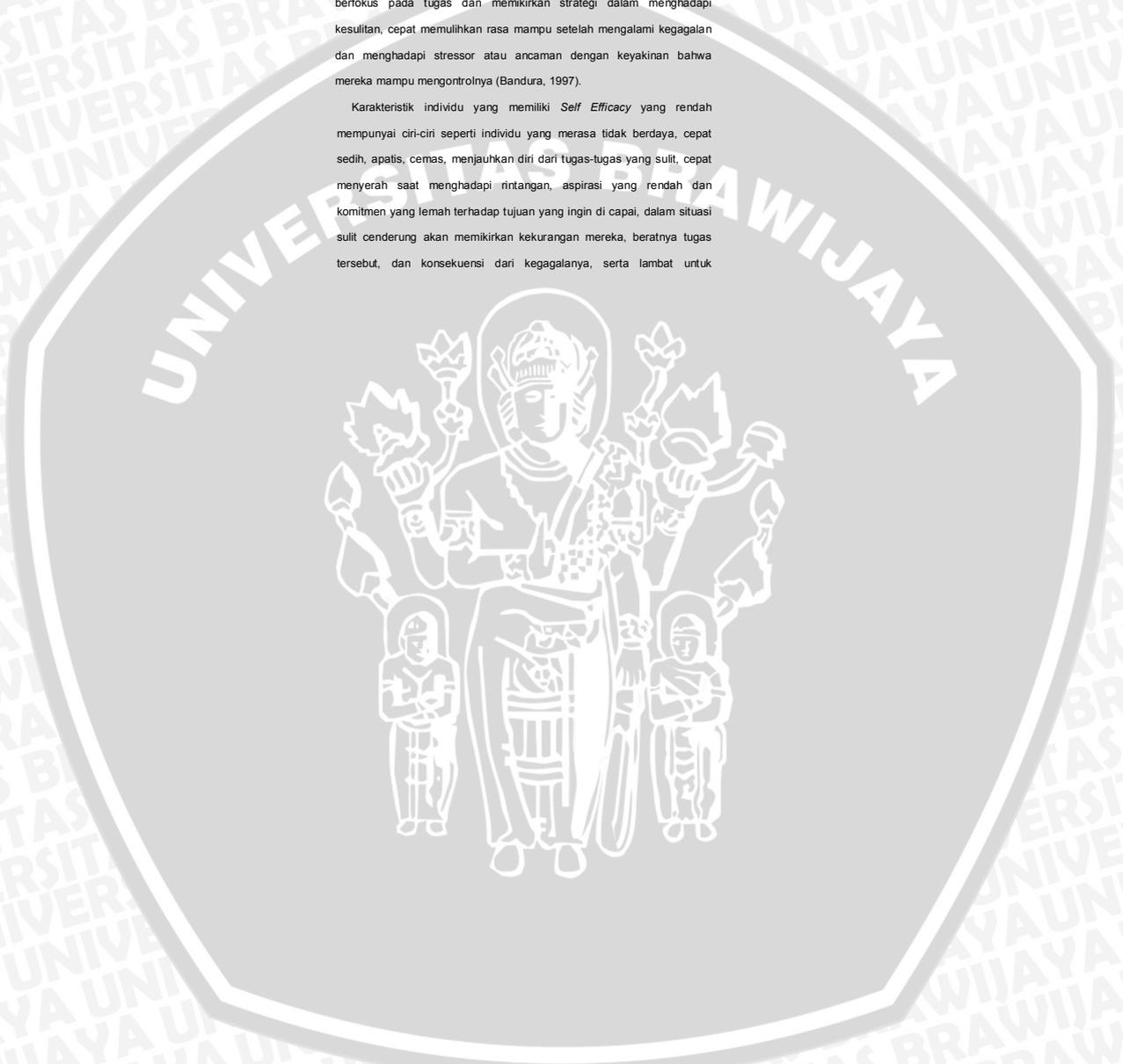


meningkatkan kemampuan, minat, dan hubungan sosial mereka (Bandura, 1997).

### 2.3.7. Karakteristik individu yang memiliki *Self Efficacy* tinggi dan *Self Efficacy* rendah

Karakteristik individu yang memiliki *Self Efficacy* yang tinggi mempunyai ciri-ciri seperti individu tersebut merasa yakin bahwa mereka mampu menangani secara efektif peristiwa dan situasi yang mereka hadapi, tekun dalam menyelesaikan tugas-tugas, percaya pada kemampuan diri yang mereka miliki, memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman dan suka mencari situasi baru, menetapkan sendiri tujuan yang menantang dan meningkatkan komitmen yang kuat terhadap dirinya, menanamkan usaha yang kuat dalam apa yang dilakukannya dan meningkatkan usaha saat menghadapi kegagalan, berfokus pada tugas dan memikirkan strategi dalam menghadapi kesulitan, cepat memulihkan rasa mampu setelah mengalami kegagalan dan menghadapi stressor atau ancaman dengan keyakinan bahwa mereka mampu mengontrolnya (Bandura, 1997).

Karakteristik individu yang memiliki *Self Efficacy* yang rendah mempunyai ciri-ciri seperti individu yang merasa tidak berdaya, cepat sedih, apatis, cemas, menjauhkan diri dari tugas-tugas yang sulit, cepat menyerah saat menghadapi rintangan, aspirasi yang rendah dan komitmen yang lemah terhadap tujuan yang ingin di capai, dalam situasi sulit cenderung akan memikirkan kekurangan mereka, beratnya tugas tersebut, dan konsekuensi dari kegagalannya, serta lambat untuk



memulihkan kembali perasaan mampu setelah mengalami kegagalan (Bandura, 1997).

#### 2.4. Konsep stres

##### 2.4.1. Definisi stres

Hawari (2001) mendefinisikan stres sebagai reaksi atau respon tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan), sejalan dengan Grant Brecht (2000) yang mendefinisikan stres sebagai gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan di kehidupan, yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut.

Lain halnya dengan pendapat Safaria (2004) mendefinisikan stres adalah keseluruhan proses yang meliputi stimulasi, kejadian, peristiwa dan respons, interpretasi individu yang menyebabkan timbulnya ketegangan yang di luar kemampuan individu untuk mengatasinya.

Berdasarkan pengertian-pengertian yang telah diungkapkan beberapa ahli, maka peneliti menyimpulkan stres adalah respon individu terhadap kejadian, peristiwa, dan stimulasi yang mengancam dan mengganggu seseorang akibat tuntutan beban yang dialami seseorang dan individu tidak bisa menanganinya karena diluar kemampuannya.

##### 2.4.2. Jenis stres

Safaria dan Rahardi (2004) mengatakan bahwa terdapat dua jenis stres, yaitu *eustres* dan *distres*.



a. Eustres

Eustres adalah stres ini menimbulkan ketegangan dalam hidup, tetapi dampak yang ditimbulkan menyenangkan dan diimpikan semua orang. Contoh stres ini adalah wawancara kerja, promosi kenaikan jabatan, seleksi pekerjaan. Stres ini dikatakan positif karena ketegangan yang dialami individu akan membuahkan hasil yang bermanfaat jika sudah tercapai.

b. Distres

Distres muncul ketika seseorang membenci pekerjaannya, mengeluhkan berbagai tekanan hidup, dan seseorang merasa tidak berdaya dalam menjalani kehidupan. Contoh stres ini adalah di PHK dari pekerjaan, kehilangan orang yang dicintai, sakit keras, dirampok, dan sebagainya.

Kedua jenis stres ini jika tidak dikelola dengan baik dan terlalu berlebihan maka akan menimbulkan dampak yang negatif, seperti sakit jantung, stroke, sakit maag, migrain, kelelahan, dan kejenuhan.

#### 2.4.3. Penyebab stres

a. Stressor secara umum

Penyebab stres (stressor) adalah segala situasi atau pemicu yang menyebabkan individu merasa tertekan atau terancam. Stressor yang sama akan dinilai berbeda oleh setiap individu. Penilaian individu terhadap stressor akan mempengaruhi kemampuan individu untuk melakukan tindakan pencegahan terhadap stressor yang membuat stres (Saputra, 2009). Losyk (2005) menyatakan bahwa stres pada individu



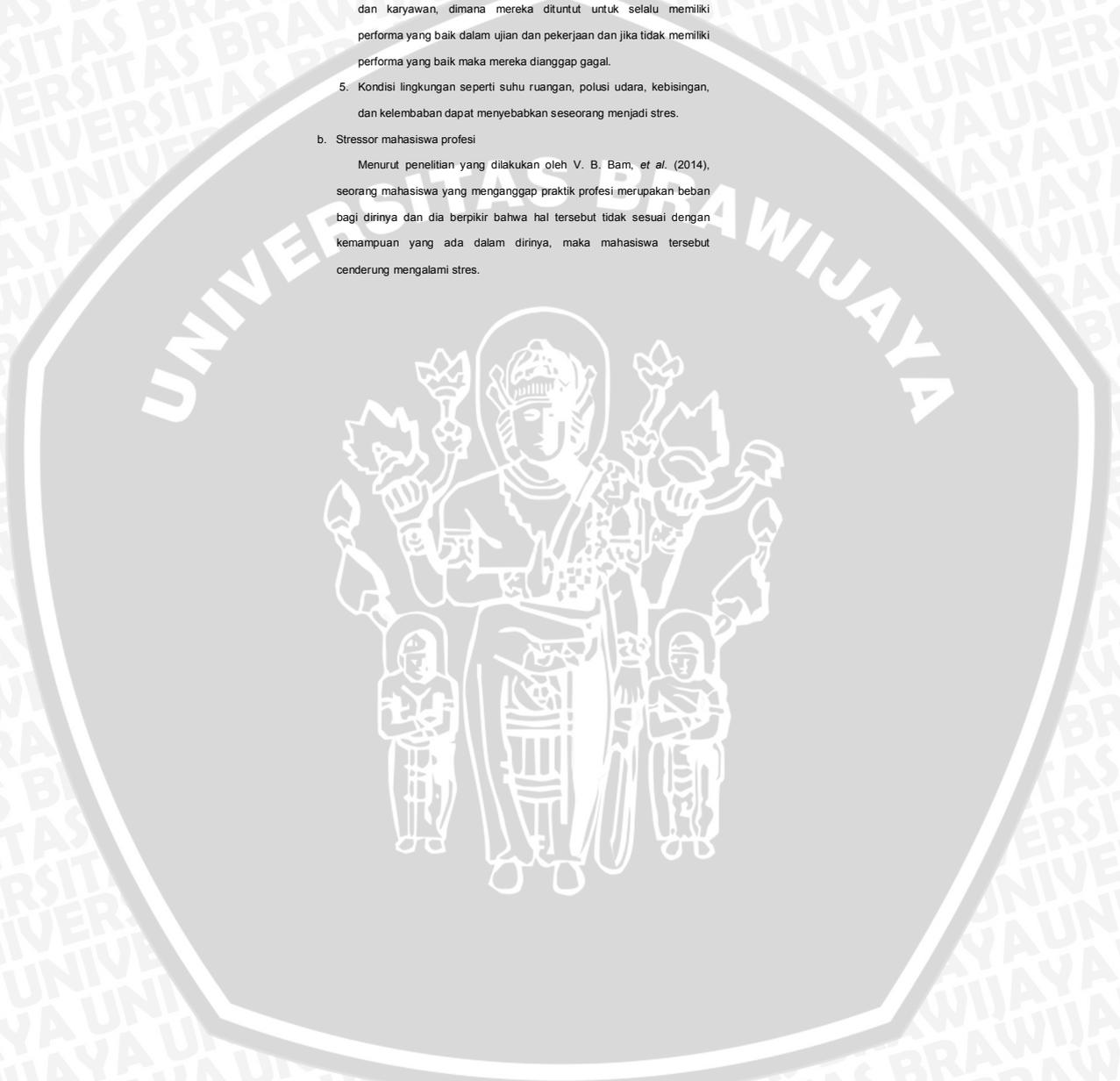
dapat terjadi karena tuntutan-tuntutan yang individu diletakan dalam diri sendiri.

Menurut Lahey (2007) sumber stres adalah sebagai berikut:

1. Peristiwa-peristiwa dalam kehidupan, baik yang bersifat negatif maupun positif, seperti kriminalitas, kekerasan, kehilangan anggota keluarga, bencana alam, terorisme, dan pertengkaran.
2. Frustrasi terjadi ketika tujuan atau motif seseorang tidak terpenuhi atau terpuaskan.
3. Konflik merupakan keadaan dimana seseorang individu tidak dapat memenuhi tujuan atau motifnya karena adanya gangguan dari orang lain.
4. Tekanan merupakan stres yang muncul karena disebabkan oleh ancaman kejadian negatif. Biasanya dialami oleh siswa, mahasiswa dan karyawan, dimana mereka dituntut untuk selalu memiliki performa yang baik dalam ujian dan pekerjaan dan jika tidak memiliki performa yang baik maka mereka dianggap gagal.
5. Kondisi lingkungan seperti suhu ruangan, polusi udara, kebisingan, dan kelembaban dapat menyebabkan seseorang menjadi stres.

b. Stresor mahasiswa profesi

Menurut penelitian yang dilakukan oleh V. B. Bam, *et al.* (2014), seorang mahasiswa yang menganggap praktik profesi merupakan beban bagi dirinya dan dia berpikir bahwa hal tersebut tidak sesuai dengan kemampuan yang ada dalam dirinya, maka mahasiswa tersebut cenderung mengalami stres.



Ada beberapa faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa profesi antara lain:

1. Instruksi perawat ruangan berbeda dari apa telah yang diajarkan di perkuliahan.
2. Tenaga medis tidak bersedia untuk membantu mahasiswa.
3. Kurangnya pengalaman dalam memberikan layanan kesehatan.
4. Tidak adekuatnya pengetahuan dan keterampilan dalam memberikan asuhan keperawatan sehingga mahasiswa merasa tidak yakin ketika melakukan asuhan keperawatan kepada pasien.
5. Asing dengan lingkungan rumah sakit sehingga sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan.
6. Ketidakmampuan dalam memberikan jawaban yang benar terhadap pertanyaan yang diberikan oleh dokter.
7. Banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam waktu bersamaan.

#### 2.4.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres

Menurut Rasmun (2004), setiap individu akan mendapat efek stres yang berbeda-beda. Hal ini bergantung pada beberapa faktor, yaitu:

- a. Kemampuan individu mempersepsikan stresor

Jika stresor dipersepsikan akan berakibat buruk bagi individu tersebut, maka tingkat stres yang dirasakan akan semakin berat.

Sebaliknya, jika stresor dipersepsikan tidak mengancam dan individu tersebut mampu mengatasinya, maka tingkat stres yang dirasakan akan lebih ringan.



- b. Intensitas terhadap stimulus  
Jika intensitas serangan stres terhadap individu tinggi, maka kemungkinan kekuatan fisik dan mental individu tersebut mungkin tidak akan mampu menghadapinya.
- c. Jumlah stresor yang harus dihadapi dalam waktu yang sama  
Jika pada waktu yang bersamaan bertumpuk sejumlah stresor yang harus dihadapi, stresor yang kecil dapat menjadi pemicu yang mengakibatkan reaksi yang berlebihan.
- d. Lamanya pemaparan terhadap stresor  
Memanjangnya lama pemaparan stresor dapat menyebabkan menurunnya kemampuan individu dalam mengatasi stres.
- e. Pengalaman masa lalu  
Pengalaman masa lalu dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam mengatasi stresor yang sama.
- f. Tingkat perkembangan  
Pada tingkat perkembangan tertentu terdapat jumlah dan intensitas stresor yang berbeda sehingga resiko terjadinya stres pada tingkat perkembangan akan berbeda.

#### 2.4.5. Tingkat stres

Sarafino (2008) mengklasifikasikan 3 tingkatan stres, yaitu:

- a. Stres tingkat rendah, terjadi ketika seseorang dengan kemampuan lebih dari cukup untuk menghadapi situasi yang sulit, maka seseorang akan merasakan sedikit stres dan menganggap bahwa stressor menjadi hal yang dapat dihadapi.



- b. Stres tingkat sedang, terjadi ketika seseorang merasa cukup akan kemampuannya untuk menghadapi suatu kejadian tetapi dia harus berusaha keras, maka seseorang akan merasakan perasaan stres dengan tingkatan menengah atau sedang. Pada tahap ini, seseorang masih bisa beradaptasi terhadap stresor yang dihadapi.
- c. Stres tingkat tinggi, terjadi ketika seseorang merasakan bahwa kemampuannya mungkin tidak akan mencukupi pada saat berurusan dengan stresor dari dalam diri dan lingkungannya, maka akibatnya seseorang akan mengalami perasaan stres yang besar.

#### 2.4.6. Dampak yang ditimbulkan akibat stres

Sarafino (2008) menjabarkan tentang 2 aspek utama dari dampak yang ditimbulkan akibat stres yang terjadi pada manusia, yaitu:

##### a. Aspek Biologis

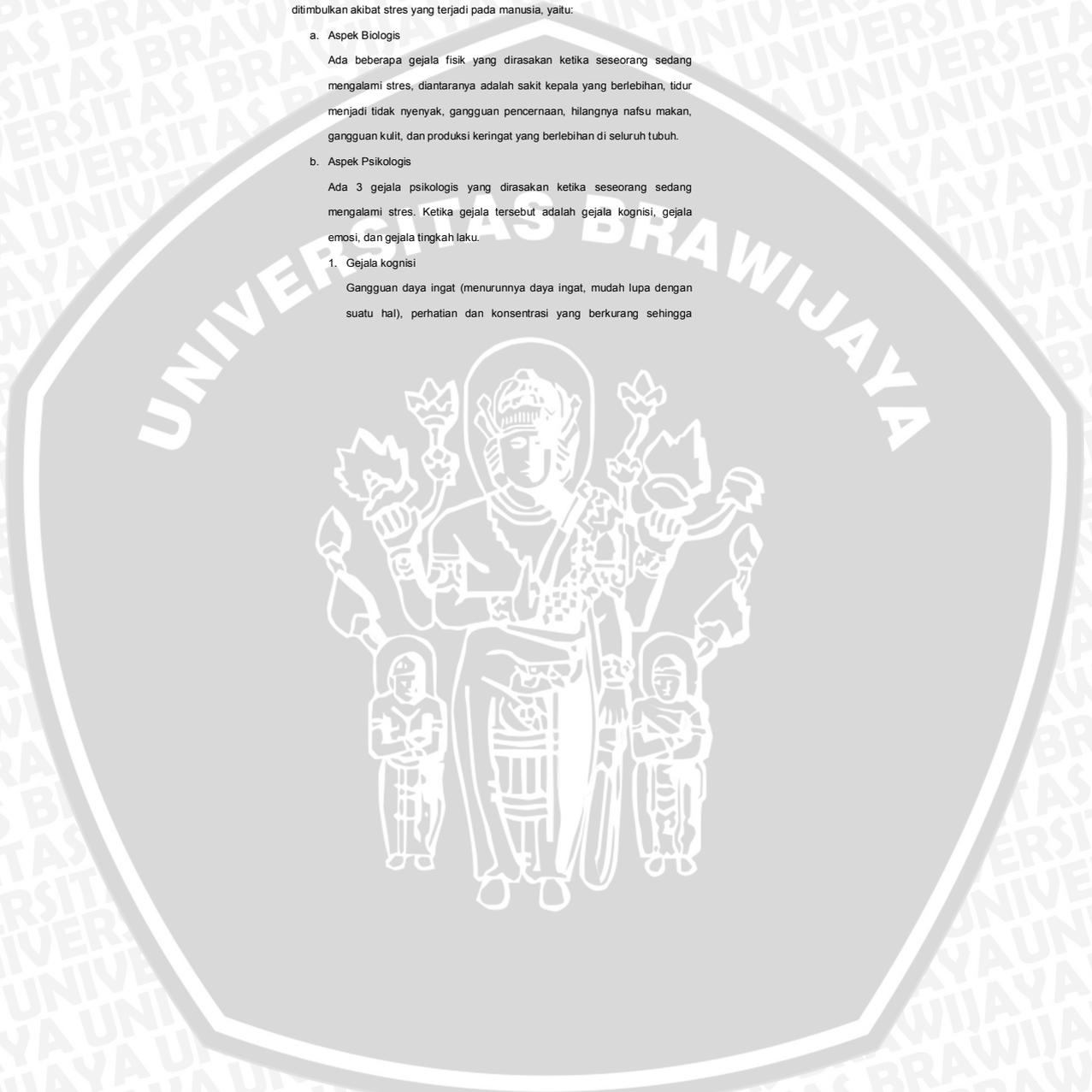
Ada beberapa gejala fisik yang dirasakan ketika seseorang sedang mengalami stres, diantaranya adalah sakit kepala yang berlebihan, tidur menjadi tidak nyenyak, gangguan pencernaan, hilangnya nafsu makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan di seluruh tubuh.

##### b. Aspek Psikologis

Ada 3 gejala psikologis yang dirasakan ketika seseorang sedang mengalami stres. Ketika gejala tersebut adalah gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku.

##### 1. Gejala kognisi

Gangguan daya ingat (menurunnya daya ingat, mudah lupa dengan suatu hal), perhatian dan konsentrasi yang berkurang sehingga



seseorang tidak fokus dalam melakukan suatu hal, merupakan gejala-gejala yang muncul pada aspek gejala kognisi

## 2. Gejala emosi

Mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih dan depresi merupakan gejala-gejala yang muncul pada aspek gejala emosi

## 3. Gejala tingkah laku

Tingkah laku negatif yang muncul ketika seseorang mengalami stres pada aspek gejala tingkah laku adalah mudah menyalahkan orang lain dan mencari kesalahan orang lain, suka melanggar norma karena dia tidak bisa mengontrol perbuatannya dan bersikap tak acuh pada lingkungan, dan suka melakukan penundaan pekerjaan.

### 2.5. Hubungan *Self Efficacy* dengan Tingkat Stres

Untuk mencapai keberhasilan mahasiswa dalam menjalankan praktik profesi membutuhkan *Self Efficacy* yang tinggi. Penanaman *Self Efficacy* yang tinggi sedini mungkin pada seorang mahasiswa sangatlah penting, karena dengan mempunyai *Self Efficacy* yang tinggi akan mendukung mahasiswa dalam menyelesaikan segala permasalahan termasuk dalam menjalankan praktik profesi. Demikian sebaliknya, jika mahasiswa memiliki *Self Efficacy* yang rendah maka akan banyak mendapat hambatan dalam menghadapi permasalahan, rasa takut, cemas, dan merasa tidak mampu dalam menjalankan praktik profesi yang dapat menyebabkan mahasiswa itu stres.

Stres pada mahasiswa dipicu oleh berbagai tuntutan (tugas) yang harus diselesaikan dalam waktu bersamaan sehingga mahasiswa sulit mengendalikan emosi, mudah marah-marah, dan kehilangan rasa optimis dalam menyelesaikan



permasalahan yang dihadapi. Ketika mahasiswa menganggap tuntutan tersebut suatu hal yang harus dihindari dan merasa tertekan maka ia mengalami stres yang tinggi sehingga *Self Efficacy* yang dimiliki rendah oleh karena tidak yakin dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu, begitu juga sebaliknya ketika mahasiswa merasa yakin dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu maka ia memiliki *Self Efficacy* tinggi sehingga ia akan mengeluarkan usaha yang besar untuk mengatasi hambatan dan dapat mengurangi stres (Suhendra, 2013).

