

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Hasil Penelitian Terdahulu

Berdasarkan review jurnal yang dilakukan oleh peneliti, sejauh ini belum ada penelitian tentang hubungan motivasi dan efikasi diri dengan tingkat stres pada mahasiswa skripsi program studi ilmu keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Tetapi ada beberapa penelitian yang mirip dengan penelitian ini, yaitu :

No.	Judul Penelitian	Desain dan Metodologi	dan Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. (Yuliana Kusnadi, 2017)	Penelitian menggunakan pendekatan cross sectional.	ini Pada penelitian ini, tingkat stres tertinggi hingga terendah yang dialami oleh responden yaitu tingkat stres sedang (53,1%), stres ringan (40,7%) dan tingkat stres berat (6,2%). Hampir seluruh responden memiliki motivasi yang tinggi (89,5%) dan sisanya (10,5%). Pada uji Kruskal-wallis didapatkan hubungan bermakna antara stres terhadap	Persamaan dari penelitian ini terletak pada variabel penelitian yang digunakan yaitu motivasi dan tingkat stres.	Perbedaan terletak pada variabel penelitian yang digunakan.

			motivasi dengan nilai $p=0,0001$ ($p<0,05$).		
2.	Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Efikasi Diri Akademik Pada Mahasiswa Semester Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi. (Adhelia Miranda Sikumbang – 2020)	Pendekatan kuantitatif dengan menggunakan teknik korelasional.	Hasil analisis Product Moment menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosional dan efikasi diri akademik dengan nilai r sebesar 0,863 dan probabilitas (p) sebesar 0,000 pada taraf signifikansi ($p \leq 0,01$) pada mahasiswa semester akhir dalam menyelesaikan skripsi. Artinya kecerdasan emosi mempunyai hubungan positif dengan efikasi diri pada mahasiswa. Kecerdasan emosi pada penelitian ini harus ditingkatkan kembali agar terciptanya efikasi diri yang baik pada mahasiswa	Kesamaan ini terletak pada metode penelitian yang digunakan	Perbedaan pada penelitian ini terletak pada variabel penelitian.
3.	Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa	Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa : pertama, mahasiswa Bimbingan	Persamaan ini terletak pada metode yang digunakan penelitian	Perbedaan pada penelitian ini terletak pada variabel penelitian yang

<p>Semester Akhir Dalam Menyusun Skripsi Dimasa Pandemi Covid-19. (Resa Anjani, (2021))</p>	<p>jenis penelitian survey.</p>	<p>penelitian</p>	<p>Konseling Islam angkatan 2017 memiliki tingkat efikasi diri pada kategori tinggi dengan presentase 69,5%. Kedua, mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2017 memiliki tingkat stres pada kategori sedang dengan presentase 46,93%. Ketiga, terdapat arah pengaruh yang negatif antara efikasi diri terhadap tingkat stres mahasiswa yang menyusun skripsi dimasa pandemi dengan nilai koefisien korelasi sebesar (-0,337). Artinya semakin tinggi tingkat efikasi diri maka semakin rendah tingkat stres mahasiswa. Berdasarkan nilai koefisien korelasi dapat diketahui nilai koefisien determinasi (R-Square) sebesar 0,138.</p>	<p>digunakan.</p>
<p>4.</p>	<p>Self-efficacy, motivation and their relationship to</p>	<p>Penelitian yang digunakan adalah kuantitatif</p>	<p>Hasil empiris mengungkapkan bahwa ada korelasi positif</p>	<p>Persamaan ini terletak pada metode yang digunakan Perbedaan pada penelitian ini terletak pada variabel</p>

academic performance of Bangladesh College Students	secara statistik antara efikasi diri dan kinerja ($r = .289$), efikasi diri dan motivasi intrinsik ($r = .490$), efikasi diri dan motivasi ekstrinsik ($0,297$), motivasi intrinsik dan kinerja ($0,327$), dan motivasi dan kinerja ekstrinsik ($0,251$).	penelitian	penelitian yang digunakan.	
5. Stress Levels And Physio-Psycho-Social Responses On Undergraduate Nursing Students Undertaking Their Thesis At Harapan Bangsa Institute Of Health Sciences, Purwokerto: A Correlation Study (Murniati, et.al, 2018)	Penelitian analitik cross sectional dan menggunakan teknik sampel random sampling	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa senior keperawatan mengerjakan tesis mengalami tingkat stres sedang ($51,3\%$) dan respon fisiopsiko-sosial sangat baik ($73,5\%$). Selain itu, penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan respon fisiopsiko-sosial (p value = $0,000$; $r = 0,508$)	Persamaan pada penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional	Perbedaan penelitian ini respondennya yang sedang menyelesaikan tesis sedangkan peneliti respondennya menyelesaikan skripsi

B. Landasan Teori

1. Motivasi

a) Definisi Motivasi

Menurut Purwanto (2017) mengatakan motivasi adalah suatu pernyataan yang kompleks didalam suatu organisme yang mengarahkan tingkah laku terhadap suatu tujuan atau perangsang. Motivasi adalah karakteristik psikologis yang memberi kontribusi pada komitmen seseorang, hal ini termasuk faktor yang menyebabkan seseorang menyalurkan dan mempertahankan tingkah laku manusia dalam arah tekad tertentu.

Menurut Apuanor (2017) mengatakan bahwa motivasi yaitu pergantian energi oleh individu dengan ditandai 'feling' dan didahului oleh tanggapan terhadap adanya tujuan. Motivasi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi antara lain: semangat, kesabaran, keseriusan, dan memiliki target dalam menyelesaikan skripsi sebagai syarat dalam menyelesaikan pendidikan studi prigram S1 untuk mendapatkan gelar sarjana.

Motivasi adalah keinginan atau kemauan pada seseorang berupa dorongan internal dan eksternal dengan tujuan perubahan tingkah laku (Kurniawan, 2016). Menurut (Nonis, 2020) motivasi merupakan proses pada seseorang mengenai pengetahuan tentang proses dalam diri untuk membantu dalam menerangkan tentang tingkah laku yang diamati dan meramalkan tingkah laku dari orang lain.

b) Tujuan Motivasi

Tujuan motivasi adalah untuk menggerakkan atau menggugah semangat seseorang agar timbul keinginan dan kemauannya untuk melakukan sesuatu sehingga dapat memperoleh hasil atau mencapai tujuan tertentu setiap tindakan motivasi mempunyai tujuan. Makin jelas tujuan yang diharapkan atau akan dicapai semakin jelas pula bagaimana tindakan motivasi itu dilakukan (Purwanto, 2017).

c) Macam - macam Motivasi

Motivasi dibagi menjadi dua jenis yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik (Purwanto, 2017).

1. Motivasi intrinsik

Motivasi intrinsik adalah motivasi yang berasal dari dalam diri manusia. Biasanya timbul dari perilaku yang dapat memenuhi kebutuhan sehingga manusia menjadi puas akan pencapaiannya.

2. Motivasi ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang berasal dari luar yang merupakan pengaruh dari orang lain atau lingkungan. Perilaku yang dilakuka dengan motivasi ekstrinsik penuh dengan kekhawatiran kesangsian apabila tidak tercapai tujuannya.

d) Teori Motivasi

1. Teori Hedonisme

Implikasi dari teori ini adalah adanya anggapan bahwa semua orang akan cenderung menghindari hal-hal yang sulit dan

menyusahkan, atau yang mengandung resiko dan lebih suka melakukan sesuatu yang mendatangkan kesenangan baginya (Purwanto, 2017). oleh karena itu pada umumnya manusia akan termotivasi untuk melakukan sesuatu jika hal tersebut mendatangkan kesenangan bagi dirinya.

2. Teori Naluri

Manusia mempunyai 3 nafsu pokok yaitu yang disebut juga naluri. Naluri yaitu mempertahankan diri atau mengembangkan diri dan mempertahankan jenis, maka kebiasaan atau tindakan dan tingkah laku manusia yang diperbuatnya sehari – hari mendapat dorongan atau digerakan oleh ketiga naluri tersebut (Purwanto,2017).

e) Proses Terjadinya Motivasi

Motivasi itu ada atau terjadi karena kebutuhan seseorang yang harus segera dipenuhi untuk beraktifitas dalam mencapai tujuan motivasi sebagai penggerak atau dorongan maka bahan bakarnya adalah kebutuhan/need itu ada (Widayatun, 2009).

f) Faktor yang Berpengaruh Terhadap Motivasi

Beberapa faktor yang mempengaruhi motivasi yaitu faktor fisik dan mental, faktor hedetias, lingkungan, kematangan usia, faktor intrinsik seseorang, fasilitas (sarana dan prasarana), situasi dan kondisi program serta aktifitas audio dan visual aid (Widayatun, 2009).

g) Klasifikasi Motivasi

Ada beberapa ahli psikologi membagi motivasi dalam beberapa hal serangkaian, namun secara umum terdapat keseragaman dalam mengklarifikasi tingkatan motivasi yaitu : 1. Motivasi kuat, 2. Motivasi sedang, 3. Motivasi lemah (Irwanto, 2008).

1. Motivasi Kuat

Motivasi kuat apabila dikatakan kuat mahasiswa atau siswa dalam mengikuti kegiatan proses belajar, maka memiliki keyakinan yang positif dan mempunyai harapan yang tinggi bahwa dirinya yakin akan berhasil mencapai tujuan dan keinginannya untuk berprestasi.

2. Motivasi Sedang

Motivasi dikatakan sedang apabila dalam diri mahasiswa atau siswa dalam kegiatan proses belajar, siswa atau mahasiswa memiliki kegiatan yang positif guna mencapai harapan yang tinggi namun keyakinan yang rendah untuk berprestasi dan berhasil dalam mencapai cita-citanya, atau memiliki keyakinan yang tinggi namun memiliki harapan yang rendah bahwa dirinya dapat berprestasi dan berhasil meraih cita-cita dan tujuannya.

3. Motivasi Lemah

Motivasi dikatakan lemah apabila dalam diri mahasiswa atau siswa dalam proses belajar memiliki kegiatan positif namun dalam dirinya memiliki harapan dan keyakinan yang rendah

bahwa dirinya dapat berprestasi dan meraih cita-citanya dengan belajar.

2. Efikasi Diri

a. Definisi Efikasi Diri

Menurut Albert Bandura, *Self efficacy* adalah inti dari teori kognitif sosial, yang menekankan peran pembelajaran observasional, pengalaman sosial, dan penentuan bersama dalam pengembangan kepribadian. Efikasi diri adalah keyakinan dan kemampuan seseorang dalam melakukan suatu bentuk kendali atas fungsi dan kejadian di lingkungannya sendiri (Jess Feist & Feist 2010). *Self-efficacy* mengacu pada keyakinan pada kemampuan individu untuk menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif, dan tindakan untuk memenuhi kebutuhan situasi (Ghufroon, 2010)

Berdasarkan hasil penelitian dari jannah (2013) bahwa di dalam penelitian tersebut Alwisol (2009) menyatakan efikasi diri sebagai persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan tindakan yang diharapkan. Efikasi diri dapat dirubah, ditingkatkan atau diturunkan, Alwisol (2009). Adapun menurut Anwar (2009) mengatakan bahwa efikasi diri sangat penting perannya dalam mempengaruhi usaha yang dilakukan, seberapa kuat usahannya dalam memprediksi keberhasilan yang akan dicapai.

Efikasi diri dalam praktik keperawatan dapat diartikan sebagai kepercayaan diri terhadap kemampuan yang dimiliki oleh perawat untuk melakukan sesuatu dalam pelayanan keperawatan (Kim, 2018). Efikasi diri perawat menjadi faktor penting yang dapat mempengaruhi terhadap suatu keberhasilan perawat dalam melakukan pelayanan kesehatan (Ferianto, 2016).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa Efikasi diri (*self-efficacy*) dapat diartikan sebagai suatu keyakinan yang dimiliki mahasiswa terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan skripsi atau menyelesaikan tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan dalam skripsi untuk mencapai hasil dalam keadaan selama proses skripsi.

b. Aspek-aspek Efikasi Diri

Hasil penelitian oleh Ghufron (2010), efikasi diri pada setiap diri individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya, berikut ada 3 Aspek yaitu: Tingkatan atau level, Kekuatan atau strength, Generalisasi.

1) Tingkat atau level

Tingkatan atau level ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri akademik individu akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau

bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing– masing tingkatan.

2) Kekuatan atau strength

Individu dengan efikasi diri yang tinggi akan mampu membentuk keyakinannya. Dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya, pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman – pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya pengharapan yang mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang menarik. Aspek ini biasanya berkaitan langsung dengan aspek level, yaitu makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

3) Generalisasi

Generalisasi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku individu yang merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi. Adapun aspek – aspek efikasi diri dari penelitian Wijaya dan Pratitis (2012) yaitu sebagai berikut:

- a) Pengharapan hasil yaitu, perkiraan atau estimasi diri bahwa tingkah laku yang dilakukan akan mencapai hasil tertentu.

b) Nilai hasil yaitu, suatu nilai kebermaknaan atas hasil yang diperoleh individu. Nilai hasil yang sangat berarti berpengaruh kuat terhadap motivasi individu untuk memperoleh keberhasilan kembali.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi Efikasi diri

Menurut Bandura (dalam Feist Dkk, 2010) Efikasi Diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui 4 hal, yaitu :

1) Pengalaman Menguasai Sesuatu (Mastery Experience)

Pengalaman menguasai sesuatu yaitu performa masalah. Secara umum performa yang berhasil akan menaikkan Efikasi Diri individu. Sedangkan pengalaman pada kegagalan akan menurunkan, setelah Efikasi diri kuat dan berkembang melalui serangkaian keberhasilan, dampak negatif dari kegagalan-kegagalan tersebut dapat diatasi dengan memperkuat motivasi diri apabila seseorang menemukan hambatan yang tersulit melalui usaha yang terus-menerus.

2) Modeling Sosial

Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dengan meningkatkan kemampuan diri sendiri yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas yang akan meningkatkan Efikasi Diri individu dalam mengerjakan suatu tugas yang sama. Begitu pula sebaliknya, pengamatan terhadap kegagalan orang lain akan

menurunkan penilaian individu mengenai kemampuannya dan individu akan mengurangi usaha yang dilakukannya.

3) Persuasi Sosial

Individu diarahkan berdasarkan saran, nasihat, dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinannya tentang kemampuan-kemampuan yang dimilikinya dapat membantu tercapainya tujuan yang diinginkan. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan. Namun pengaruh persuasi tidaklah terlalu besar, dikarenakan tidak memberikan pengalaman yang dapat langsung dialami atau diamati individu. Pada kondisi tertekan dan kegagalan yang terus – menerus, akan menurunkan kapasitas pengaruh sugesti dan lenyap disaat mengalami kegagalan yang tidak menyenangkan.

4) Kondisi Fisik dan Emosional

Emosi yang kuat biasanya akan mengurangi performa, saat seseorang mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan akut, atau tingkat stres yang tinggi, kemungkinan akan mempunyai ekspektasi efikasi yang rendah. Tinggi rendahnya Efikasi diri seseorang dalam tiap tugas sangat bervariasi. Hal ini disebabkan oleh adanya beberapa faktor yang mempengaruhi dalam mempersepsikan kemampuan diri individu. Ada beberapa yang mempengaruhi Efikasi Diri, antara lain: (Bandura, dalam Anwar: 2009)

a) Budaya

Budaya mempengaruhi *self-efficacy* melalui nilai (*value*), kepercayaan (*beliefs*), dan proses pengaturan diri (*self regulation precces*) yang berfungsi sebagai sumber penilaian *self-efficacy* dan juga sebagai konsekuensi dari keyakinan akan *self-efficacy*.

b) Jenis Kelamin

Perbedaan gender juga berpengaruh dalam *self-efficacy*. Hal ini dapat dilihat dari penelitian Bandura (1997) yang menyatakan bahwa wanita efikasinya lebih tinggi dalam mengelola perannya. Wanita yang memiliki peran selain sebagai ibu rumah tangga, juga sebagai wanita karir akan memiliki *self-efficacy* yang tinggi dibandingkan pria yang bekerja.

c) Sifat dari tugas yang dihadapi

Derajat kompleksitas dari kesulitan tugas yang dihadapi oleh individu akan mempengaruhi penilaian individu tersebut terhadap kemampuan dirinya sendiri semakin kompleks suatu tugas yang dihadapi maka akan semakin rendah individu tersebut menilai kemampuannya. Sebaliknya, jika individu dihadapkan pada tugas yang mudah dan sederhana maka akan semakin tinggi individu tersebut menilai kemampuannya.

d) Insentif Eksternal

Faktor lain yang mempengaruhi Efikasi Diri individu adalah insentif yang diperolehnya. Bandura mengatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan efikasi diri adalah *competent contingens incentive*, yaitu insentif yang diberikan oleh orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang.

e) Status atau peran individu dalam lingkungan

Individu yang memiliki status lebih tinggi akan memperoleh derajat kontrol yang lebih besar sehingga self-efficacy yang dimilikinya cukup tinggi. Sedangkan individu yang memiliki stres lebih rendah akan memiliki kontrol yang lebih kecil sehingga self-efficacy yang dimilikinya juga rendah.

f) Informasi tentang kemampuan diri

Individu akan memiliki self-efficacy tinggi jika ia memperoleh informasi positif mengenai dirinya, sementara individu akan memiliki self-efficacy yang rendah, jika ia memperoleh informasi negatif tentang dirinya.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi Efikasi Diri menurut Greenberg dan Baron (Maryati, 2008:51) mengatakan ada dua faktor yang mempengaruhi yaitu:

- (1) Pengalaman langsung, sebagai hasil dari pengalaman mengerjakan suatu tugas dimasa lalu (sudah melakukan tugas yang sama dimasa lalu).

(2) Pengalaman tidak langsung, sebagai hasil observasi pengalaman orang lain dalam melakukan tugas yang sama (pada waktu individu mengerjakan sesuatu dan bagaimana individu tersebut dapat menerjemahkan pengalamannya tersebut dalam mengerjakan suatu tugas.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi Efikasi Diri adalah keberhasilan (*masterecperience*), persuasi verbal (*verbal persuasion*). Keadaan fisiologis dan emosi (*physiological and affective state*).

1. Fungsi Efikasi Diri

Efikasi diri yang telah terbentuk akan mempengaruhi dan memberi fungsi pada aktifitas individu. Bandura mengatakan tentang perengaruh dan fungsi tersebut, yaitu:

2. Fungsi kognitif

Bandura menyebutkan bahwa pengaruh dari Efikasi diri pada proses kognitif seseorang sangat bervariasi. Pertama, efikasi diri yang kuat akan mempengaruhi tujuan pribadinya. Semakin kuat efikasi diri, semakin tinggi tujuan yang ditetapkan oleh individu bagi dirinya sendiri dan yang memperkuat adalah suatu komitmen individu terhadap tujuan tersebut. Individu dengan efikasi diri yang kuat akan mempunyai cita-cita yang tinggi, mengatur rencana dan berkomitmen pada dirinya sendiri untuk untuk mencapai tujuan tersebut. Kedua, individu dengan efikasi

diri yang kuat akan mempengaruhi bagaimana individu tersebut menyiapkan langkah-langkah antisipasi apabila usahanya yang pertama gagal dilakukan.

3. Fungsi Motivasi

Efikasi diri memainkan peranan penting dalam pengaturan motivasi diri. Sebagian besar motivasi manusia dibangkitkan secara kognitif. Individu memotivasi dirinya sendiri dan menuntun tindakan-tindakan dengan menggunakan pemikiran-pemikiran tentang masa depan sehingga individu tersebut akan membentuk kepercayaan mengenai apa yang dapat dirinya lakukan. Individu juga akan mengantisipasi hasil-hasil dari tindakan yang prospektif, menciptakan suatu tujuan bagi dirinya sendiri dan merencanakan bagian dari tindakan-tindakan untuk merealisasikan masa depan yang berharga. Efikasi diri mendukung motivasi dalam berbagai cara dan menentukan tujuan-tujuan yang diciptakan individu bagi dirinya sendiri dengan seberapa besar tingkat ketahanan individu terhadap kegagalan ketika menghadapi kesulitan dan kegagalan, individu yang mempunyai keraguan diri terhadap tingkat kemampuannya sendiri akan lebih cepat dalam mengurangi usaha yang dilakukan atau menyerah. Individu yang memiliki tingkat keyakinan yang kuat terhadap kemampuan dirinya akan melakukan usaha yang lebih besar ketika individu tersebut gagal dalam menghadapi tantangan. Kegigihan atau ketekunan yang kuat

mendukung bagi pencapaian suatu performansi yang optimal. Efikasi diri akan berpengaruh terhadap aktifitas yang dipilih, keras atau tidaknya dan tekun atau tidaknya individu dalam usaha mengatasi masalah yang sedang dihadapinya.

4. Fungsi Afeksi

Efikasi diri akan mempunyai kemampuan Koping individu dalam mengatasi besarnya stres dan depresi yang individu alami pada situasi yang sulit dan menekan, dan juga akan mempengaruhi tingkat motivasi individu tersebut. Efikasi diri memegang peranan penting dalam kecemasan, yaitu untuk mengontrol stres yang terjadi. Penjelasan tersebut sesuai dengan pernyataan Bandura bahwa efikasi diri mengatur perilaku untuk menghindari suatu kecemasan. Semakin kuat efikasi diri, individu semakin berani menghadapi tindakan yang menekan dan mengancam. Individu yang yakin pada dirinya sendiri dapat mengontrol pada situasi yang mengancam, tidak akan membangkitkan pola-pola pikiran yang mengganggu. Sedangkan bagi individu yang tidak dapat mengatur situasi yang mengancam akan mengalami kecemasan yang tinggi. Individu yang memikirkan ketidakmampuan Koping dalam dirinya dan memandang banyak aspek dari lingkungan sekeliling sebagai situasi ancaman yang penuh bahaya, akhirnya akan membuat individu membesar-besarkan ancaman yang mungkin terjadi dan kekhawatiran terhadap hal-hal yang sangat jarang terjadi. Melalui

pikiran-pikiran tersebut, individu menekan dirinya sendiri dan meremehkan kemampuannya sendiri.

5. Fungsi Selektif

Fungsi selektif akan mempengaruhi pemilihan aktifitas atau tujuan yang akan diambil oleh individu. Individu menghindari aktivitas dan situasi yang individu percayai telah melampaui batas kemampuan Koping dalam dirinya, namun individu tersebut telah siap melakukan aktivitas-aktivitas yang menantang dan lebih memilih situasi yang dinilai mampu untuk diatasi. Perilaku yang individu buat ini akan memperkuat kemampuan, minat-minat dan jaringan sosial yang mempengaruhi kehidupan, dan akhirnya akan mempengaruhi arah perkembangan personal. Hal ini karena pengaruh sosial berperan dalam pemilihan lingkungan, berlanjut untuk meningkatkan kompetensi, nilai-nilai dan minat-minat tersebut dalam waktu yang lama setelah faktor-faktor yang mempengaruhi keputusan keyakinan telah memberikan pengaruh awal.

d. Alat Ukur *Self Efficacy* (Efikasi Diri)

Alat ukur yang digunakan untuk menilai keyakinan yang dimiliki seseorang untuk mengatasi suatu masalah yang dihadapi yaitu *General Self-Efficacy* (GSE). Skala ini banyak digunakan berbagai penelitian, awalnya skala ini dikembangkan dalam bahasa Jerman oleh Matthias Jerusalem dan Ralf Schwarzer lalu diadaptasi dan diterjemahkan ke

dalam, 32 bahasa termasuk Bahasa Indonesia. Instrument skala ini terdiri dari 10 item pernyataan, skala ini tidak terdapat keterangan tentang item *favorable* dan *unfavorable*. Instrumen ini disesuaikan dengan aspek-aspek *self-efficacy* yaitu *Level* (Tingkat), *Strength* (Kekuatan), *Generality* (Generalisasi). Instrumen ini memiliki empat pilihan jawaban yaitu tidak setuju, agak setuju, hampir setuju, dan sangat setuju. *General Self-Efficacy* (GSE) memiliki skor perhitungan 10-40, perhitungan skala ini menggunakan cara menjumlahkan setiap skor yang didapatkan oleh subjek pada setiap pertanyaan. Menurut Rommpel (dalam Masrurroh ,2017) menyatakan bahwa *General Self-Efficacy* (GSE) berkorelasi negatif dengan kecemasan, depresi, stress, kelelahan, dan keluhan kesehatan.

3. Stres

a. Definisi Stres

Ada beberapa istilah psikologis populer termasuk “stres”. Pada hakikatnya, tentunya kata ini merujuk pada sebuah kondisi seseorang yang mengalami tuntutan emosi berlebihan dan waktu yang membuatnya sulit memfungsikan secara efektif semua wilayah kehidupan. Keadaan ini dapat mengakibatkan munculnya cukup banyak gejala, seperti depresi, kelelahan kronis, mudah marah, gelisah, impotensi dan kualitas kerja yang rendah (Richards, 2010).

Stres adalah respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang teganggu, stres suatu fenomena universal yang

terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari dan setiap orang mengalaminya. Stres memberi dampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual, serta dapat mengancam keseimbangan fisiologis (Rasmun, 2009). Stres adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi dan lain-lain (Marini M dkk, 2015).

Lazarus dan Folkman (2004) mengatakan bahwa stres merupakan suatu hubungan yang khas antara individu dan lingkungan yang dinilai sebagai suatu hal yang mengancam atau melewati batas kemampuannya untuk mengatasinya sehingga membahayakan kesejahteraan. Keliat (2011) menyatakan stres dapat disebabkan oleh adanya perubahan yang memerlukan penyesuaian.

Stres adalah keadaan kualitatif yang dirasakan, sehingga tidak ada ukuran mutlak tentang stres. Stres sangat tergantung dari anggapan masing-masing orang terhadap apa yang dirasakannya. Stuart (2013) berpendapat bahwa seseorang akan berespon terhadap munculnya stres, dijelaskan bahwa ada empat respon terhadap stres, yang meliputi respon fisiologis, kognitif, emosi, dan tingkah laku.

1) Aspek dari stress

Sarafino, E.P., & Smith, T.W (2014) menyebutkan ada empat aspek stres meliputi:

- a) Fisiologi yaitu reaksi biologis yang timbul karena adanya kondisi yang mengancam atau berbahaya. Contohnya gemetar,

keringat dingin, pusing, jantung berdetak kencang, sulit bernafas, sering buang air kecil, merasa lemas, kerongkongan terasa kering dan mual

- b) Psikologis emosi yaitu gejala psikologis yang dirasakan ketika seseorang sedang mengalami stres. Gejala yang muncul berupa cemas, mudah tersinggung, mudah marah, gelisah, depresi, gugup, sedih dan perasaan bersalah yang berlebihan
- c) Psikologis kognitif yaitu gangguan pada fungsi berpikir antara lain sulit berkonsentrasi, mudah lupa, tidak mampu membuat keputusan, khawatir tentang sesuatu masa depan yang belum pasti terjadi, berupa perasaan terancam, membayangkan sesuatu yang menakutkan, sulit berkomunikasi, khawatir akan hal yang tidak penting dan takut penilaian buruk.
- d) Psikologis perilaku yaitu gangguan perilaku yang timbul akibat stres misalnya ketidakmampuan untuk bersosialisasi, gangguan dalam hubungan interpersonal dan peran sosial seperti bolos kuliah, mengurung diri di kamar, menunda-nunda mengerjakan tugas kuliah, takut bertemu dosen.

b. Jenis stres

- 1) Stres yang baik atau eustres adalah sesuatu yang positif. Stres dikatakan berdampak baik apabila seseorang mencoba untuk memenuhi tuntutan untuk menjadikan orang lain maupun dirinya

sendiri mendapatkan sesuatu yang baik dan berharga. Dengan stres yang baik akan memberikan kesempatan untuk berkembang dan memaksa performannya yang lebih tinggi. Stres yang baik terjadi jika setiap stimulus mempunyai arti sebagai hal yang mempunyai arti sebagai hal yang memberikan pelajaran bagi kita betapa suatu hal yang dirasakan seseorang memberikan arti sebagai hal yang memberikan pelajaran bagi kita, betapa suatu hal yang dirasakan seseorang memberikan arti sebuah pelajaran bukan sebuah tekanan.

- 2) Stres yang buruk atau distres adalah stres yang bersifat negatif. Distres dihasilkan dari sebuah proses yang memaknai sesuatu yang buruk, dimana respon yang digunakan selalu negatif dan ada indikasi mengganggu integritas diri sehingga bisa diartikan sebagai sebuah ancaman. Distres akan menempatkan pikiran dan perasaan kita pada tempat dan suasana yang serba sulit. Hal tersebut dikarenakan cara memandang suatu masalah hanya dilihat dari sisi yang sempit dan merugikan saja. Distres dipicu oleh sebuah tuntutan tidak se suai dengan kenyataan atau apa yang diharapkan tidak sesuai dengan kenyataan yang dihadapi (Nasir A & Abdul M, 2011).

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa menurut Iwayan S,dkk (2015) sebagai berikut :

1) Stressor internal

Faktor-faktor yang berasal dari dalam individu yang dapat menyebabkan individu mengalami stres. Misalnya persepsi terhadap tuntutan : kondisi fisik, perilaku, minat, Kecerdasan emosi, Adversity intelligence, kecerdasan spiritual, Efikasi diri

Hasil penelitian ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stres sedang yang berjumlah 58 mahasiswa (57,4%) sedangkan yang mengalami stres berat berjumlah 7 mahasiswa (7,0%). Hal ini dikarenakan faktor internal yaitu kurang bisa memahami dan menyikapi masalah atau kesulitan dengan baik. Ditinjau dari jenis kelamin perempuan lebih dominan mengalami stres sedang dan berat dengan jumlah yang mengalami stres sedang sebanyak 34 mahasiswa (33,6%) dan tingkat stres ringan paling banyak pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 19 mahasiswa (18,8%), sedangkan yang mengalami stres berat sebanyak 4 mahasiswa (4,0%). Perempuan beresiko dua kali lebih besar mengalami stres dibandingkan laki-laki alasannya adalah terdapat perbedaan hormonal dan perbedaan stressor psikososial bagi wanita dan laki-laki. Didukung juga oleh penelitian di Amerika Serikat menyatakan bahwa wanita cenderung memiliki stres yang lebih tinggi dibanding pria. Secara umum wanita

mengalami stres 30% lebih tinggi dari pada pria. Ditinjau dari kondisi fisik, merupakan salah satu kendala dalam penyusunan skripsi . Dari 29 mahasiswa, 4 orang diantaranya (13,8%) menyatakan bahwa kondisi fisik juga menjadi kendala dalam proses penyusunan skripsi, Faktor kondisi fisik tersebut meliputi sering pusing, kurang fit dan mudah mengalami kelelahan (Putri D.A, & Sambodo, P.S, 2017).

2) Stressor Eksternal

Faktor-faktor yang berasal dari luar yang dapat menyebabkan individu mengalami stres. Misalnya seperti perubahan lingkungan tempat tinggal, lingkungan belajar, keluarga, dan sosial, dosen dll. Dalam lingkungan merupakan salah satu sumber stres pada individu sebagai contoh seseorang mahasiswa dihadapkan pada beban tuntutan dari lingkungan, perubahan peran dan aktivitas (mengerjakan skripsi). Selain itu, mahasiswa sering kali memiliki konflik permasalahan dengan teman sebaya, berbagai macam permasalahan pada akhirnya dapat memicu timbulnya stres. Hasil penelitian sebelumnya ditemukan bahwa hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres pada kategori sedang sebanyak 211 orang atau 61,88% (Putu surya, P.P., & Luh kadek, P.AS, 2018). Selanjutnya hasil penelitian hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres dalam menyusun skripsi ditinjau dari teman berjumlah 12 orang (35,5%) mengalami stres ringan sedangkan 9 orang

(26,5%) mengalami stres berat. Hal ini karena tidak mendapat dukungan sosial berupa meminjam buku/literatur, memberikan motivasi ketika mendapatkan kesulitan dalam mengerjakan skripsi dari dosen (Putri R.D., & Arif I, 2019). Ditinjau dari keluarga didapatkan responden yang memiliki stres ringan paling banyak pada dukungan keluarga emosional dan material sebanyak 23 responden (43,4%), stres sedang pada dukungan keluarga emosional sebanyak 32 responden (56,1%) dan stres berat pada dukungan keluarga material sebanyak 4 responden (7,5%) (Linda J. P dkk, 2015).

e. Tahapan stress

Menurut (Yosep Iyus, 2011), Petunjuk-petunjuk tahapan stress sebagai berikut:

1) Stres tahap I

Tahapan ini merupakan stress yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan yang semangat besar, penglihatan tajam, energy dan gugup berlebihan. Tahapan ini biasanya menyenangkan dan orang lalu bertambah semangat tanpa disadari.

2) Stres tahap II

Dalam tahap ini merupakan tingkat stress yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan seperti, merasa letih sewaktu bangun pagi, merasa lelah sesudah makan siang,

merasa lelah sesudah menjelang siang dan sore, terkadang ada gangguan dalam system pencernaan seperti jantung berdebar-debar, gangguan usus, perut kembung, perasaan tidak bisa santai.

3) Stres tahap III

Tahapan ini keluhan kelelahan semakin nampak disertai dengan gejala-gejala sakit perut, otot-otot terasa lebih tegang, perasaan tegang yang semakin meningkat, gangguan tidur

4) Stres tahap IV

Tahapan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk yang ditandai tidur semakin sulit kegiatan yang biasanya menyenangkan terasa berat, kemampuan berkonsentrasi menurun tajam, perasaan takut yang tidak bisa dijelaskan.

5) Stres tahap V

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahapan yang ke IV yang ditandai dengan kelelahan yang mendalam physical and psychological exhaustion, untuk pekerjaan yang sederhana merasa kurang mampu, sukar buang air besar, perasaan takut yang semakin menjadi panik

6) Stress tahap VI

Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat gejalanya cukup mengerikan debar jantung terasa amat keras, sesak nafas, badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran, pingsan atau collaps.

f. Tingkatan stres

Menurut Priyoto (2014) stres dapat dibagi menjadi tiga tingkat, yaitu:

1) Stres rendah

Stres rendah adalah stresor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti terlalubanyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan. Situasi seperti ini biasanya berlangsung beberapa menit atau jam. Stresor rendah biasanya disertai dengan gejala yang berat. Ciri-cirinya semangat meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat, kemampuan menyelesaikan pekerjaan meningkat. Stres yang rendah berguna karena dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih tangguh untuk menghadapi tantangan hidup.

2) Stres sedang

Berlangsung lebih lama dari beberapa hari. Situasi perselisihan yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit atau ketidakhadiran dari anggota keluarga merupakan penyebab stres sedang. Ciri-cirinya sakit perut, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang dan gangguan tidur

3) Stres tinggi

Stres tinggi adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan finansial yang berlangsung karena tidak ada perbaikan, berpisah dengan

keluarga, berpindah tempat tinggal dan memiliki penyakit kronis. Ciri-cirinya sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, kelelahan meningkat.

g. Respon stres

Terdapat dua respon fisiologis tubuh terhadap stres yaitu local adaptation syndrome (LAS) dan General adaptation syndrome (GAS)

1) Local adaptation syndrome (LAS)

Tubuh menghasilkan banyak respon setempat terhadap stres. Respon setempat ini termasuk pembekuan darah dan penyembuhan luka, akomodasi mata terhadap cahaya dan sebagainya.

Karakteristik LAS :

Respon yang terjadi hanya setempat dan melibatkan semua system

- a) Respon bersifat adaptif, diperlukan stressor untuk menstimulasikannya
- b) Respon bersifat jangka pendek atau tidak terus-menerus
- c) Respon bersifat restorative berarti LAS membantu dalam memulihkan homeostasis region atau bagian tubuh.

2) General adaptation syndrome (GAS)

Merupakan respon fisiologis dari seluruh tubuh terhadap stres. GAS terbagi menjadi tiga tahap berikut ini :

a) Fase alarm (waspada)

Melibatkan pengarahannya mekanisme pertahanan tubuh dari pikiran untuk menghadapi stressor. Terjadi reaksi psikologis fight or flight dan reaksi fisiologis. Fase alarm ini melibatkan pengaktifan hormon yang berakibat pada meningkatnya volume darah yang pada akhirnya menyiapkan individu untuk bereaksi. Hormon lainnya dilepas untuk meningkatkan kadar gula darah yang bertujuan guna menyiapkan energy untuk keperluan adaptasi

b) Fase resistance (melawan)

Tubuh berusaha menyeimbangkan kondisi fisiologis sebelumnya pada keadaan normal dan tubuh mencoba mengatasi faktor-faktor penyebab stres. Bila teratasi, gejala stres akan menurun dan tubuh kembali stabil, termasuk : hormone, denyut jantung, tekanan darah, curah jantung. Jika berhasil tubuh akan memperbaiki sel-sel yang rusak.

c) Fase exhaustion (kelelahan)

Merupakan fase perpanjangan stres yang belum dapat tertanggulangi pada fase sebelumnya, akibatnya timbul gejala penyesuaian diri terhadap lingkungan seperti sakit kepala, gangguan mental, penyakit arteri coroner terhadap stressor dsb. Ketidakmampuan tubuh untuk mempertahankan diri terhadap stressor inilah yang akan berdampak kematian pada individu. (Nasir A & Abdul M, 2011)

h. Strategi mengatasi stres

Menurut Ardani, T.A (2013) ada dua strategi yang bisa digunakan untuk menghadapi stres, yaitu :

1) Strategi menghadapi stres dalam perilaku

a) Memecahkan persoalan secara tenang, yaitu mengevaluasi kekecewaan atau stres dengan cermat kemudian menentukan langkah yang tepat untuk diambil, setelah itu mereka mempersiapkan segala upaya dan daya serta menurunkan kemungkinan bahaya.

b) Agresi

Stres sering berpuncak pada kemarahan atau agresi. Sebenarnya agresi jarang terjadi namun apabila hal ini hanyalah berupa respon penyesuaian diri. Contohnya adalah mencari kambing hitam, menyalahkan pihak lain dan kemudian melampiaskan agresinya kepada sasaran itu.

c) Regresi

Yaitu kondisi ketika seseorang yang menghadapi stres kembali lagi kepada perilaku yang mundur atau kembali ke masa yang lebih muda (memberikan respon seperti orang dengan usia yang lebih muda).

d) Menarik diri

Merupakan respon yang paling umum dalam mengambil sikap. Bila seseorang menarik diri maka dia memilih untuk tidak

mengambil tindakan apapun. Respon ini biasanya disertai dengan depresi dan sikap apatis.

e) Mengelak

Seseorang yang mengalami stres terlalu lama, kuat dan terus menerus maka ia akan cenderung mengelak. Contoh mengelak adalah mereka melakukan perilaku terutama secara berulang-ulang. Hal ini sebagai pengelakan diri dari masalah demi mengalihkan perhatian. Dalam usaha mengelakan diri, orang Amerika biasanya menggunakan alkohol, obat penenang, heroin dan obat-obatan dari bahan kimia lainnya

2) Strategi menghadapi stres secara kognitif

a) Represi

Adalah upaya untuk menyingkirkan frustrasi, stres dan semua yang menimbulkan kecemasan

b) Menyangkal kenyataan

Menyangkal kenyataan mengandung unsur penipuan diri. Bila seseorang menyangkal kenyataan maka ia menganggap tidak adanya pengalaman yang tidak menyangkalkan dengan maksud untuk melindungi dirinya sendiri.

c) Fantasi

Dengan berfantasi orang sering merasa dirinya mencapai tujuan dan dapat menghindarkan diri dari frustrasi dan stres. Orang yang sering melamun kadang-kadang menemukan bahwa kreasi

lamunanya itu lebih menarik diri pada kenyataan yang sesungguhnya. Bila fantasi dilakukan secara sedang-sedang dan dalam penelitian kesadaran yang baik, maka frustrasi menjadi cara yang sehat untuk mengatasi stres

d) Rasionalisasi

Rasionalisasi ini dimaksudkan segala usaha seseorang untuk mencari alasan yang dapat diterima secara sosial untuk membenarkan atau menyembunyikan perilakunya yang buruk. Rasionalisasi juga bisa muncul ketika seseorang menipu dirinya sendiri dengan pura-pura menganggapnya buruk adalah baik atau sebaliknya

e) Intelektualisasi

Seseorang yang memakai strategi ini maka sebagai kasus akan dipelajari atau mencari memahami tujuan sebenarnya agar tidak terlalu terlibat menggunakan sudut perkara secara emosional. Dengan intelektualisasi seorang setidaknya bisa sedikit mengurangi hal-hal yang pengaruhnya tidak menyenangkan bagi dirinya & menaruh kesempatan dalam dirinya buat meninjau pertarungan secara subjektif.

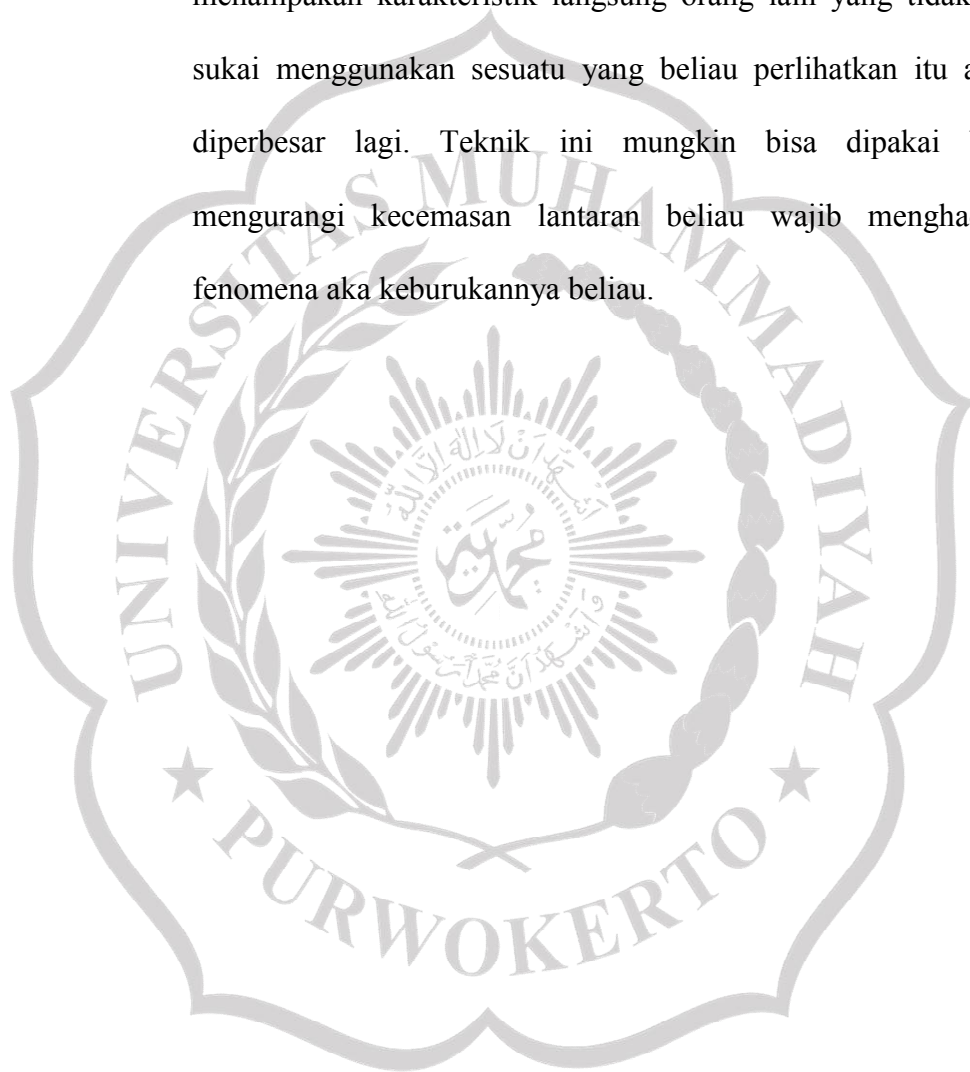
f) Pembentukan reaksi

Seseorang dikatakan berhasil menggunakan cara ini jika beliau berusaha menyembunyikan motif & perasaan sesungguhnya

baik represi atau supresi & menampilkan paras yang antagonis menggunakan fenomena yang dihadapi.

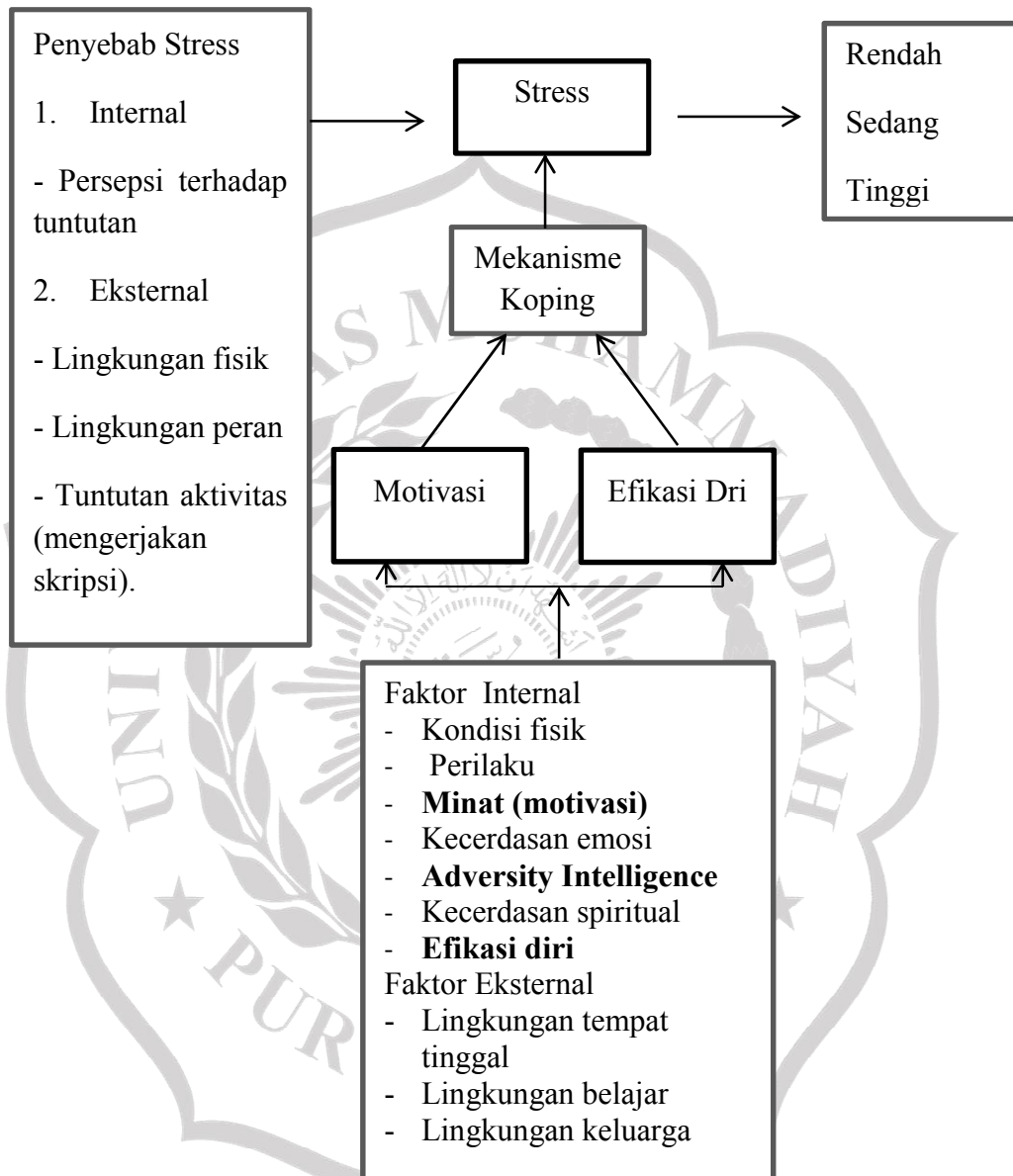
g) Proyeksi

Seseorang yang memakai teknik ini umumnya sangat cepat pada menampilkan karakteristik langsung orang lain yang tidak dia sukai menggunakan sesuatu yang beliau perlihatkan itu akan diperbesar lagi. Teknik ini mungkin bisa dipakai buat mengurangi kecemasan lantaran beliau wajib menghadapi fenomena aka keburukannya beliau.



C. Kerangka teori

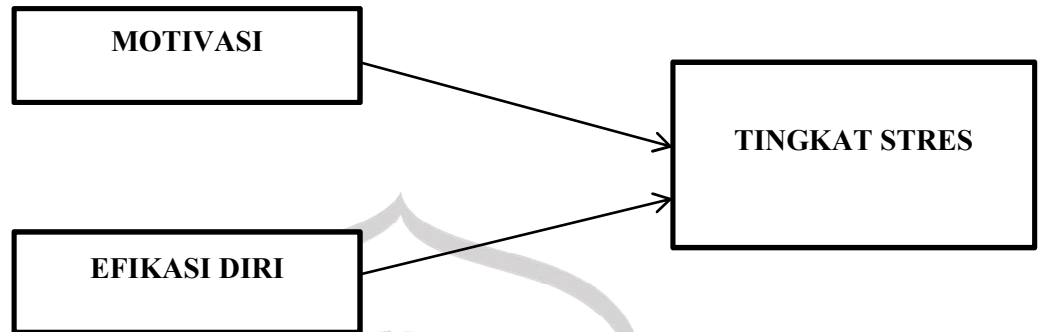
Faktor-faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi :



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber: Kurniawan (2016), Jess Fest (2010), Putri D.A (2017), I Wayan S (2015), Sarafino, E.P., & Smith, T.W (2011), Priyoto (2014).

D. Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

Hubungan Motivasi dan Efikasi Diri dengan tingkat stres Hipotesis

E. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban atau dugaan sementara yang kebenarannya perlu diteliti lebih lanjut (Notoatmodjo S, 2012). Hipotesis dalam penelitian ini yaitu :

Ha : ada hubungan antara motivasi dengan tingkat stres

Ho : tidak ada hubungan antara motivasi dengan tingkat stres

Ha : ada hubungan antara efikasi diri dengan tingkat stres

Ho : tidak ada ada hubungan antara efikasi diri dengan tingkat stres