

KAJIAN PUSTAKA

1. Pegertian Stres

Stres merupakan hal yang melekat pada kehidupan siapa saja dalam bentuk tertentu, dalam kadar berat ringan dan dalam jangka panjang-pendek yang tidak sama, pernah atau akan mengalaminya. Tak seorangpun bisa terhindar daripadanya. Bayi bisa terkena stres, balita bisa terkena stres, kaum remaja tak bisa luput daripadanya, kaum muda tak mungkin terhindar, orang dewasa pasti mengalaminya, kelompok lansia apalagi.

Banyak sekali definisi stress yang diberikan, namun secara umum dapat dikatakan bahwa paling banyak ilmuwan yang memandang stress sebagai situasi yang menuntut seseorang dari batas kemampuannya untuk beradaptasi.

Menurut Handoko (2001), stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi fisik dan psikis seseorang dan merupakan reaksi jiwa dan raga terhadap perubahan yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan.

Menurut Charles D. Spielberger (dalam Handoyo, 2001) menyatakan bahwa stress adalah tuntutan-tuntutan eksternal yang mengenai seseorang, misalnya objek-objek dalam lingkungan atau suatu stimulus yang secara objektif adalah berbahaya.

Fieldman (1989) berpendapat bahwa stres dapat dibentuk dari proses menilai berbagai peristiwa sebagai ancaman, tantangan atau bahaya dan merespon peristiwa-peristiwa tersebut pada tingkat fisiologis, emosional, kognitif dan *behavioral*.

Stress merupakan reaksi yang terjadi dalam fisik, mental, dan kimia dari tubuh terhadap situasi yang menakutkan, mengejutkan, membingungkan, membahayakan, dan merisaukan seseorang. Definisi lain dari stress bahwa stres merupakan ketidakmampuan seseorang dalam mengatasi ancaman yang

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu pola respon yang ditunjukkan seseorang ketika menghadapi suatu peristiwa yang membuat dirinya merasa terancam, tertantang atau bahaya terhadap kebahagiaan dirinya. Pola reaksi tersebut meliputi reaksi fisik dan reaksi psikologis. Reaksi-reaksi ini akan mengakibatkan timbulnya ketidakseimbangan dirinya dan memerlukan suatu tenaga yang lebih untuk mengembalikan keseimbangan tersebut.

Beranjak dari pengertian stres yang telah disebutkan diatas, maka dapat dikatakan bahwa stres itu sebagai sebagian dari pengalaman hidup yang dimiliki oleh manusia, seperti halnya hidup itu sendiri, merupakan sesuatu yang rumit dan kompleks. Oleh karenanya stres dapat dilihat dari sudut kajian yang berbeda. Sependapat dengan Hardjana (1994), bisa dinyatakan minimal dari peristiwa stres, akan terlihat 3 unsur stres yaitu :

15

b. *The Stressed* (individu yang mengalami stres).

Unsur yang kedua ini adalah “individu” yang mengalami stres. Dapat dilihat dari segi tanggapan atau respon yang dilakukan oleh individu terhadap gejala pada psikis atau fisiologis. tanggapan yang ditampilkan secara psikologik dapat berupa tekanan atau ketegangan yang menjadikan pola berfikir, emosi dan perilakunya mengalami kekacauan (*disordered*), sehingga tampilannya menjadi individu gelisah (*nervous*) sedangkan secara fisiologik, adanya kegelisahan dan gugup tadi akan menggejala pada sistem peredaran darah dan meningkat disebabkan jantungnya berdetak cepat, mungkin pula perut menjadi mual, keringat bercucuran (keringat dingin), kerongkongan dan mulut terasa kering dari air liur dan sejenisnya.

c. *Transactions* (hubungan timbal balik)

Unsur yang ketiga ini, menggambarkan transaksi adanya hubungan timbal balik yang saling berpengaruh terhadap individu yang sedang mengalami stres dengan keadaan tertekan jiwanya. Dengan adanya proses yang

Menurut Zimbardo pola reaksi terhadap stres dapat dibedakan menjadi dua yaitu reaksi secara fisiologis dan psikologis.

- a. Reaksi secara fisiologis dibuat oleh tubuh dengan meningkatkan sejumlah pengeluaran hormon dalam tubuh untuk menambah kewaspadaan dan daya tahan seseorang terhadap

Timbulnya frustrasi, bila ada yang menghalangi antara individu dan tujuan. Datangnya frustrasi ini, bila datangnya dari luar, seperti halnya bencana alam, adat istiadat, perubahan yang begitu cepat, pengangguran dan sejenisnya. Namun frustrasi bisa juga datang dari diri sendiri. Misalnya, cacat badannya, kegagalan dalam usaha dan moral, sehingga penilaian pada diri sendiri tidak enak dan sebagainya.

- c. Tekanan waktu dalam menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi.
- d. Persaingan : dengan teman-teman atau rekan dan lingkungan social.
- e. *Hostilities* : yang berkaitan dengan tugas yang dihadapi.

Menurut Birren dalam Budihardja (1998) bahwa faktor yang menyebabkan timbulnya stres secara singkat adalah :

- a. Faktor individual, faktor ini antara lain : meliputi faktor biologis (seperti genetic, proses penuaan dan sebagainya). Faktor psikologis (misalnya kepribadian, proses penuaan secara psikologis dan sebagainya).
- b. Faktor kejadian-kejadian yang penting, yang dialami dalam kehidupan individu.
- c. Faktor lingkungan, seperti lingkungan tempat tinggal, lingkungan budaya, maupun iklim.
- d. Faktor sosial, missal hilangnya peran yang pernah dimiliki oleh individu atau berkurangnya kontak personal karena terbatasnya kesempatan yang ada.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa factor yang dapat menimbulkan stres adalah :

- 1) Faktor fisik, seperti kondisi fisik, genetik, proses penuaan secara fisik dan sebagainya.

Pada tahap ini tubuh membuat mekanisme perlawanan terhadap stres, sebab pada tingkat tertentu stres akan membahayakan. Tubuh dapat mengalami *disfungsi*, bila stres dibiarkan berlarut-larut. Selama masa perlawanan tersebut tubuh harus cukup tersuplai oleh gizi yang banyak, karena tubuh sedang melakukan kerja keras.

Tahap ini disaat individu sudah tidak mampu lagi melakukan perlawanan, respon yang ditunjukkan oleh individu berupa kondisi kelelahan yang berlebihan. Akibat yang parah bila seseorang sampai pada fase ini adalah adanya penyakit yang menyerang bagian tubuh yang lemah misal, kalau jantungnya lemah dapat terserang, kalau lambungnya lemah dapat terkena maag dan sebagainya.

7. Dampak stres

Menurut Higgins dalam Isharti (2001) dijelaskan bahwa dampak stres secara garis besar ada dua macam yaitu :

a) Dampak positif

Stres yang berdampak positif, akan ditampilkan dalam bentuk peningkatan *performance* kerja, stimulasi untuk bekerja lebih giat, peningkatan motivasi dan peningkatan inspirasi untuk hidup yang lebih baik dan sebagainya.

b) Dampak negatif

Sedangkan dampak negatif dari stres, akan terjadi bila *stressor* melebihi dari batas kemampuan individu untuk mengatasinya.

Melihat beberapa pendapat di atas tentang Stres, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa stress adalah munculnya reaksi psikologis yang membuat seseorang merasa tegang atau cemas yang disebabkan ketidakmampuan mengatasi atau meraih tuntutan atau keinginannya.

B. Self Efficacy

1. Pengertian *Self Efficacy*

Menurut Chairulmuslimna (2009) *Self efficacy* diturunkan dari teori kognitif sosial (social cognitif theory) hal tersebut dikemukakan oleh Bandura. Teori ini memandang pembelajaran

sebagai penguasaan pengetahuan melalui proses kognitif informasi yang diterima. Dimana sosial mengandung pengertian bahwa pemikiran dan kegiatan manusia berawal dari apa yang dipelajari dalam masyarakat. Sedangkan kognitif mengandung pengertian bahwa terdapat kontribusi influenza proses kognitif terhadap motivasi, sikap dan perilaku manusia. Secara singkat teori ini menyatakan, sebagian besar pengetahuan dan perilaku anggota organisasi digerakkan dari lingkungan, dan secara terus menerus mengalami proses berfikir terhadap informasi yang diterima. Hal tersebut mempengaruhi motivasi, sikap, dan perilaku individu. Sedangkan proses kognitif setiap individu berbeda tergantung keunikan karakteristik personalnya.

Bandura mendefinisikan Self Efficacy (dalam Muhid, 2009) sebagai judgement seseorang atas kemampuannya untuk merencanakan dan melaksanakan tindakan yang mengarah pada pencapaiantujuan tertentu. Bandura menggunakan istilah self-efficacy mengacu pada keyakinan (beliefs) tentang kemampuan seseorang untuk mengorganisasikan dan melaksanakan tindakan untuk pencapaian hasil. Dengan kata lain, self-efficacy adalah keyakinan penilaian diri berkenaan dengan kompetensi seseorang untuk sukses dalam tugas-tugasnya.

Bandura (dalam Muhid, 2009) di samping itu, keyakinan efficacy juga mempengaruhi cara atas pilihan tindakan seseorang.

Istilah *Self-efficacy* dalam konteks ilmiah pertama kali diperkenalkan oleh Bandura (1986). *Self-efficacy* merupakan salah satu elemen penting dalam teori kognitif sosial atau teori belajar sosial. Bandura (1986) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai pertimbangan seseorang terhadap kemampuannya mengorganisasikan dan melaksanakan tindakan – tindakan yang diperlukan untuk mencapai performansi tertentu.

Bandura (1986) konsep dasar teori *Self-Efficacy* adalah pada masalah adanya keyakinan bahwa pada setiap individu mempunyai kemampuan mengontrol pikiran, perasaan dan perilakunya. Dengan demikian *Self-Efficacy* merupakan masalah persepsi subyektif. Artinya *Self-Efficacy* tidak selalu menggambarkan kemampuan yang sebenarnya, tetapi terkait dengan keyakinan yang dimiliki individu.

Baron dan Byrne (dalam kurniawan, 2011) mendefinisikan *Self-Efficacy* sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi diri dalam melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi suatu masalah. Pengertian-pengertian tersebut memberikan pemahaman kepada peneliti bahwa *Self-Efficacy* adalah sebuah keyakinan subjektif individu untuk mampu mengatasi permasalahan-permasalahan atau tugas, serta melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

2. Dimensi *self efficacy*

a. Persistensi, yaitu keteguhan dalam mengerjakan usaha-usa untuk menghadapi situasi-situasi yang spesifik.

Self efficacy yang dimiliki individu dapat diukur dengan melihat seberapa kuat penilaian tentang kecakapannya saat individu tersebut dihadapkan dengan suatu tugas tertentu yang bervariasi tingkat kesulitannya.

Self efficacy menurut Bandura memiliki 3 aspek yaitu :

Merupakan nilai kebermaknaan atas hasil yang diperoleh individu. Nilai hasil yang sangat berarti mempengaruhi secara kuat motif individu untuk memperoleh kembali. Menurut Bandura, individu tersebut mampu mengevaluasi hasil dari perilaku yang ditunjukkan. Misalnya, mendapatkan nilai bagus dalam tes sangat berarti bagi saya.

Merupakan harapan kemungkinan hasil dari perilaku. Artinya jika individu menunjukkan perilaku didalamnya mengandung harapan akan memperoleh hasil dari perilakunya. Misal; jika

c. Pengharapan efikasi (*Efficacy Expectancy*)

Merupakan harapan atas munculnya perilaku atau kinerja yang dipengaruhi oleh persepsi individu pada kemampuan kinerjanya berkaitan dengan hasil. Artinya harapan akan munculnya suatu perilaku yang mana harapan itu dibentuk dari persepsi kinerjanya yang diperoleh dari proses indrawi. Harapan afeksi ini dipengaruhi oleh afeksi yaitu siswa merasa ragu-ragu akan kemampuannya, merasa tidak yakin, merasa cemas dalam menghadapi kesulitan, misal: saya yakin saya mampu mengerjakan tes. Dalam situasi sekolah yang kompetitif, siswa yang merasa ragu-ragu akan kemampuannya akan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dalam mengerjakan setiap tugas yang diberikan gurunya.

4. Sumber-sumber *self efficacy*

Bandura (dalam Kurniawan, 2011) menyatakan sumber-sumber *Self-Efficacy* tersebut:

Empat hal tersebut dapat menjadi sarana bagi tumbuh dan berkembangnya *Self-Efficacy* satu individu. Dengan kata lain *Self-Efficacy* dapat diupayakan untuk meningkat dengan membuat manipulasi melalui empat hal tersebut.

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self efficacy*.

Menurut Bandura dalam Firman (2009) ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self efficacy* yaitu :

a. *Mastery Experiences*

Self efficacy dapat terbentuk melalui pengamatan individu terhadap kesuksesan yang dialami orang lain sebagai model sosial yang mewakili dirinya pengalaman tidak langsung meningkatkan kepercayaan individu bahwa mereka juga memiliki kemampuan yang sama seperti model yang diamati saat dihadapkan pada persoalan yang setara. Intensitas *self*

Persuasi secara verbal oleh lingkungan sosial turut memperkuat keyakinan individu akan kemampuan yang ia miliki. Bentuk pujian dan dukungan terhadap kecakapan yang dimiliki seseorang menjadikannya terdorong untuk berusaha merealisasikan harapan lingkungan sosial. Selain mengarahkan individu untuk berusaha secara konsisten, persuasi verbal secara tidak langsung juga memberikan kesempatan bagi individu untuk menunjukkan kemampuannya secara optimal dengan membentuk situasi yang menunjang. Penilaian sosial terhadap kemampuan seseorang merupakan hasil kesepakatan secara umum yang diterima oleh semua orang sehingga tercipta kondisi yang mendukung individu untuk membuktikan

Persuasi personal tidak hanya berisikan pujian dan semangat terhadap seseorang untuk mencapai tingkat kemampuan yang dikehendaki. Konsep ini juga melibatkan usaha untuk menyeimbangkan dan mengenali kegagalan secara rasional. Keberhasilan persuasi sosial akan tercapai jika didukung oleh situasi yang mendukung individu untuk mencapai keberhasilan dan mencegah terjadinya kegagalan secara terus-menerus.

Secara umum individu menginterpretasikan reaksi stres sebagai indikator atas kinerja yang buruk. Perasaan yang bersifat negatif seperti tegang, sakit, lelah dan marah mengurangi keyakinan individu atas kemampuan yang ia miliki. Untuk meningkatkan *self efficacy* dalam diri seseorang reaksi stres demikian harus diterima dan diinterpretasikan secara wajar sebagai reaksi fisik saat dihadapkan pada permasalahan yang membutuhkan penyelesaian. Adanya reaksi tersebut merupakan tanda yang sangat membantu individu dalam menentukan tindakan tepat yang harus ia lakukan.

Self efficacy sangat terkait dengan kontrol diri, kondisi pada saat seseorang menghadapi situasi yang sulit membuat ia harus mengatur perilakunya sedemikian rupa. Manfaat dari kontrol diri terlihat dari perubahan perilaku dan kognisi yang bisa dilakukan untuk mengatasi peristiwa yang mengganggu. Beberapa bentuk kontrol yang merupakan mekanisme untuk mengurangi ketegangan sebagai bentuk dari *self-efficacy* menurut Averill (dalam Fiske dan Taylor) diteruskan oleh Firman (2007) adalah :

- ## 6. Manfaat *Self Efficacy*

Sebagaimana dikatakan dalam tesis yang berjudul Goal Orientation, *self efficacy* dan Prestasi Belajar pada Siswa Peserta dan Non Peserta Program Pengajaran Intensif di Sekolah oleh Retno Wulansari tahun 2001, bahwa ada beberapa fungsi dari *self efficacy* yaitu :

- a. Pilihan perilaku.

Dengan adanya *self efficacy* yang dimiliki, individu akan menetapkan tindakan apa yang akan ia lakukan dalam menghadapi suatu tugas untuk mencapai tujuan yang diinginkannya.

- b. Pilihan karir.

- c. Kuantitas usaha dan keinginan untuk bertahan pada suatu tugas.

- d. Kualitas usaha

Stres pada mahasiswa dapat disebabkan karena beban, tuntutan, maupun tekanan dari lingkungan disekitarnya. Tekanan yang terjadi akibat dorongan dari orang tua yang menginginkan anaknya untuk cepat menyelesaikan kuliah agar dapat meneruskan kejenjang karier. Beban berat yang dialami oleh mahasiswa ini dapat mengakibatkan berbagai penyakit seperti sakit dikepala, kurangnya nafsu makan, kecemasan yang berlebihan, dan lain-lain.

Bandura (1997) menyebutkan ketika menghadapi situasi yang menekan, dalam hal ini permasalahan dalam menyusun skripsi, keyakinan individu terhadap kemampuan mereka (*self-efficacy*) akan mempengaruhi cara individu dalam bereaksi terhadap situasi tersebut. Menurut Bandura, *self-efficacy* berguna untuk melatih control terhadap stressor yang berperan penting dalam menyeimbangkan maupun menurunkan stres yang ada pada mahasiswa itu sendiri. Individu yang percaya bahwa mereka mampu mengadakan control terhadap ancaman, tidak akan mengalami stres yang tinggi. Sebaliknya mereka yang percaya bahwa mereka tidak dapat mengatur ancaman, maka mereka akan mengalami stres yang tinggi. Pendapat yang sama dikemukakan juga oleh Feist and Feist (2002), bahwa ketika seseorang mengalami ketakutan yang tinggi, kecemasan yang akut, dan tingkat stres yang tinggi, maka biasanya mereka mempunyai *self-efficacy* yang rendah. Sementara mereka yang memiliki *self-efficacy*

yang tinggi merasa mampu dan yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan dan menganggap ancaman sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari. Dengan kata lain, semakin tinggi *self-efficacy* seseorang, maka tingkat stresnya dalam menghadapi tantangan pada penyusunan skripsi akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya.

D. Penelitian Terdahulu

Penelitian dari Imam Setyawan tentang Peran Kemampuan Empati Pada Efikasi Diri Mahasiswa Peserta Kuliah Kerja Nyata PPM Posdaya, menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara kemampuan empati dengan efikasi diri pada mahasiswa peserta KKN PPM POSDAYA.

Hasil penelitian yang dilakukan Muhid tentang Hubungan Antara Self Control dan Self Efficacy Dengan Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel *self control* dan variabel *self efficacy* dengan variabel kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian yang dilakukan Almasitoh (2011) tentang Stres Kerja Ditinjau Dari Konflik Peran Ganda dan Dukungan Sosial Pada Perawat, menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara konflik peran ganda dan dukungan sosial dengan stres kerja.

E. Kerangka Teoritik

Penelitian ini mengambil judul tentang “Hubungan *Self Efficacy* Dengan Stres Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Semester VIII IAIN Sunan Ampel Dalam menyusun Skripsi”. untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambar dibawah ini yang secara skematis merupakan hubungan asimetris.

Gambar 2. 1

Hubungan Variabel X dan Variabel Y



Hubungan antara variable ini menunjukkan bahwa variabel (X) yaitu *self efficacy* diduga akan dapat member pengaruh terhadap variabel (Y) yaitu stres mahasiswa. Maksudnya adalah *self efficacy* merupakan faktor psikologis yang terpenting dalam kehidupan individu dalam mempertahankan kepercayaan diri seseorang. *Self efficacy* menjadi bagian dari kehidupan social manusia untuk mendapatkan kepuasan dalam berhubungan dan kerjasama dengan individu lain. Mahasiswa yang mempunyai *self efficacy* akan terhindar dari stres dan frustrasi, karena dirinya memiliki keyakinan dan kepercayaan bahwa dirinya dapat mengontrol hasil dari usaha yang telah dilakukannya.

Seorang individu perlu memiliki *self efficacy* dalam menjalankan suatu kegiatan. Hal ini dimaksudkan untuk

