

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. *Locus of Control*

##### 1. Pengertian *Locus of Control*

*Locus of control* dicetuskan oleh Julian B. Rotter (Pervin dalam Smet, 1994). Rotter mendefinisikan *locus of control* sebagai persepsi seseorang terhadap sumber-sumber yang mengontrol kejadian-kejadian dalam hidupnya, dalam hal ini ada *locus of control* eksternal dan internal. Jika individu tersebut meyakini bahwa keberhasilan atau kegagalan yang dialami merupakan tanggung jawab pribadi dan merupakan usaha sendiri, maka orang tersebut dikatakan memiliki *locus of control* internal. Sedangkan *locus of control* eksternal merupakan keyakinan individu bahwa keberhasilan atau kegagalan ditentukan oleh kekuatan yang berada di luar dirinya yaitu nasib, keberuntungan atau kekuatan lain (dalam Intam, 2009).

Peristiwa yang dihadapi setiap individu adalah sebagai suatu reinforcement dapat dipersiapkan secara berbeda dan juga menimbulkan reaksi yang berbeda pada tiap-tiap individu. Salah satu penentu dari reaksi ini tergantung tingkah laku dan atribut yang dimiliki terhadap hasil reward tersebut, bisa saja dikendalikan dari luar dirinya dan terlepas dari tingkah lakunya sendiri. Jika reinforcement disiapkan sebagai akibat dari keberuntungan, kesempatan, nasib atau sebagai sesuatu yang tidak bisa diramalkan karena kekuatan-kekuatan disekitar orang tersebut, maka orang-orang yang mempunyai interpretasi seperti ini termasuk orang dengan kontrol eksternal. Jika seseorang mempersiapkan suatu peristiwa

tergantung pada tingkah lakunya maka ia termasuk orang yang control internal. Phares (1976) berpendapat bahwa reinforcement tersebut dapat memberikan pengaruh pada tingkah laku individu (dalam Allen,2003:293).

Menurut Lefcourt *locus of control* mengacu pada derajat di mana individu memandang peristiwa-peristiwa dalam kehidupannya sebagai konsekuensi perbuatannya, dengan demikian dapat dikontrol (control internal), atau sebagai sesuatu yang tidak berhubungan dengan perilakunya sehingga di luar kontrol pribadinya (control eksternal) (Smet, 1994:181).

Levenson (1981) menyatakan locus of control adalah keyakinan individu mengenai sumber penyebab dari peristiwa-peristiwa yang dialami dalam hidupnya. Seseorang juga dapat memiliki keyakinan bahwa ia mampu mengatur kehidupannya, atau justru orang lainlah yang mengatur kehidupannya, bisa juga ia berkeyakinan faktor nasib, keberuntungan, atau kesempatan yang mempunyai pengaruh besar dalam kehidupannya (dalam robinson,dkk,1991:425).

Robbins (2002) mendefinisikan *locus of control* sebagai tingkat kendali dimana individu yakin ada yang mengendalikan nasibnya. Orang yang memiliki *locus of control internal* sebagai orang yang yakin bahwa dirinyalah yang mengendalikan nasibnya, sementara orang yang beranggapan bahwa yang mengendalikan hidupnya adalah orang lain atau hal-hal di luar diri mereka termasuk memiliki *locus of control eksternal*.

Setiap orang memiliki *locus of control* internal dan eksternal, perbedaannya hanya terletak pada perbandingannya. Orang yang memiliki *locus of control internal* akan memiliki *locus of control* eksternal, dan sebaliknya.

Orang dengan *locus of control internal* digambarkan memiliki kontrol yang tinggi terhadap kesuksesan dan kegagalan yang terjadi dalam kehidupan, kurang merasa tertekan, cenderung mencari cara untuk mengatasi kegagalan, tidak mudah menyerah untuk terus berusaha maju dan berhasil dalam tugas sehingga kecil kemungkinan mengalami frustrasi. Sementara orang dengan *locus of control eksternal* cenderung menyalahkan lingkungan atas kegagalan-kegagalan mereka, percaya dengan nasib dan cenderung mudah terpengaruh oleh stres karena cenderung merasa tidak berdaya dan mudah menyerah saat menghadapi tekanan. (Phares, 1976)

Menurut Kreitner & Kinichi (2005) dan Zimbardo (1985) individu yang berorientasi *locus of control internal* dan *locus of control eksternal* digambarkan dalam tabel 2.1 sebagai berikut:

**Tabel 2.1 Gambaran *Locus of Control***

<i>Locus of ontrol Internal</i>	<i>Locus of Control Eksternal</i>
Keberhasilan berasal dari diri sendiri	Keberhasilan berasal dari luar dirinya (lingkungan)
Dunia dapat diramalkan	Dunia tidak dapat diramalkan
Perilaku individu turut berperan dalam mencapai tujuan yang akan dicapai	Perilaku individu tidak mempunyai peran dalam tercapainya tujuan
Lebih banyak menyandarkan harapannya pada diri sendiri	Menyandarkan harapannya untuk bergantung pada orang lain
Lebih menyenangi keahlian-keahlian dibanding keuntungan	Lebih mencari dan memilih situasi yang menguntungkan
Tidak mudah menyerah saat mengalami kegagalan terus mencari cara untuk bangkit	Cenderung tidak berdaya saat menghadapi tekanan, mudah menyerah dan putus asa saat menerima masalah

Berdasarkan uraian beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *locus of control* adalah keyakinan individu untuk menempatkan keberhasilan atau kegagalan sebagai tanggung jawab diri sendiri yang dinamakan *locus of control internal* atau tanggung jawab berada di luar diri sendiri yaitu dari lingkungan atau orang lain yang dinamakan *locus of control eksternal*.

## **2. Orientasi *locus of Control***

*Locus of control* dapat digolongkan menjadi dua kategori, yaitu internal dan eksternal. Rotter menyatakan *locus of control* internal mengindikasikan bahwa individu percaya dirinya bertanggung jawab atas segala kejadian yang dialami. Individu dengan *locus of control* internal percaya bahwa, kesuksesan dan kegagalan yang dialami disebabkan oleh tindakan dan kemampuannya sendiri. Mereka merasa mampu mengontrol akibat-akibat dari tingkah lakunya sendiri. Sedangkan individu dengan *locus of control* eksternal melihat keberhasilan pada dasarnya ditentukan oleh kekuatan dari luar dirinya, apakah itu keberuntungan, konteks sosial, atau orang lain. Individu dengan *locus of control* eksternal merasa tidak mampu mengontrol peristiwa-peristiwa yang terjadi pada dirinya (Allen,2003:294). Lebih lanjut pendapat Rotter tersebut telah dikembangkan oleh Levenson (1981) dengan penelompokan orientasi *locus of control* sebagai berikut:

1. Orientasi *locus of control* internal: *internality*
2. Orientasi *locus of control* eksternal : *powerful Others* (P) dan *Chance* (C).

Menurut Levenson, individu yang berorientasi *locus of control* internal lebih yakin bahwa peristiwa yang dialami dalam kehidupan mereka terutama ditentukan oleh kemampuan dan usahanya sendiri. Individu yang

berorientasi pada *locus of control* eksternal, dikelompokkan dalam dua kategori, yaitu *powerful others* dan *chance*. Individu dengan orientasi *powerful others* menyakini bahwa kehidupan ditentukan oleh orang-orang yang lebih berkuasa yang ada disekitarnya, sedangkan mereka yang berorientasi *chance* menyakini bahwa kehidupan dan kejadian yang dialami sebagian besar ditentukan oleh takdir, nasib, keberuntungan dan kesempatan (Robinson,dkk, 1991:413).

Beberapa peneliti mengasosiasikan *locus of control* internal dengan usaha yang aktif untuk mencapai tujuan, hal ini dimanifestasikan dalam bentuk tindakan sosial, tindakan mencari informasi, pengambilan keputusan secara ekonomi. Individu yang lebih memandang bahwa hidupnya ditentukan oleh perilakunya sendiri akan lebih percaya diri dan lebih gigih dalam menghadapi kehidupan, sebaliknya individu yang tidak berdaya, tertekan dan selalu memandang bahwa kehidupannya dikontrol oleh kekuatan eksternal, akan menambah perasaan pasrah dalam dirinya (Myers, 1983:434).

Hasil berbagai penelitian menunjukkan orientasi internal lebih banyak menimbulkan dampak positif. Phares menyatakan mereka yang berorientasi internal cenderung lebih percaya diri, berpikir optimis dalam setiap langkahnya. Pernyataan tersebut didukung oleh sceibe (1978) bahwa individu dengan *locus of control* internal cenderung lebih aktif, berusaha keras berprestasi, penuh kekuatan, tidak tergantung dan efektif.

Sebaliknya, individu dengan *locus of control* eksternal yang berkeyakinan bahwa peristiwa-peristiwa yang dialaminya merupakan konsekuensi dari hal-hal

diluar dirinya seperti, takdir, kesempatan, keberuntungan, atau orang lain cenderung menjadi malas, karena merasa bahwa usaha apapun yang dilakukan tidak akan menjamin keberhasilan dalam pencapaian hasil yang diharapkan. Menurut Spector (1982) keyakinan yang dimiliki mereka yang berorientasi *locus of control* eksternal menyebabkan mereka mengabaikan adanya hubungan antara hasil yang diperoleh dengan usaha yang dilakukan. Pernyataan Spector tersebut didukung dengan banyak ditemukannya orang-orang dengan control eksternal dalam keadaan depresi, cemas, selain itu Phares juga menyebutkan bahwa, individu dengan *locus of control* eksternal kurang dapat mencari informasi-informasi yang berkaitan dengan masalah yang sedang dihadapi, kurang dapat menyesuaikan diri, prestasi lebih rendah, tidak dapat mengontrol emosi dan kurang percaya diri. Dari studi tentang tingkat depresi dengan prestasi akademik pada anak sekolah dengan orientasi *locus of control* eksternal menunjukkan bahwa, semakin tinggi nilai pengukuran *locus of control* eksternal semakin tinggi tingkat depresi, tetapi makin rendah prestasi akademiknya (Betty Marga, dkk, 2000)

Namun dalam penelitian yang dilakukan oleh Purboningsih (2004) dalam kaitannya dengan tingkat kecemasan, menunjukkan bahwa semakin internal orientasi *locus of control* yang dimiliki subjek maka tingkat kecemasannya cenderung semakin tinggi. Hal ini disebabkan karena individu dengan orientasi *locus of control* internal cenderung mengatribusikan segala penyebab kejadian yang menimpa ke dalam dirinya, disebabkan oleh perilakunya bukan dari faktor eksternal. Mereka cenderung menyalahkan suatu situasi yang tidak menyenangkan

sebagai situasi yang berbahaya karena pemikiran-pemikiran mereka yang cenderung kearah sisi peran manusianya bukan kearah eksternalnya. Hal inilah yang mampu menggugah kecemasannya. Berbeda dengan mereka yang berorientasi *locus of control* eksternal yang memiliki keyakinan bahwa faktor eksternal yang akan mempengaruhi tindakannya akan semakin sulit tergugah kecemasannya. Individu dengan control eksternal cenderung pasrah pada nasib, keberuntungan, kesempatan, dan orang lain yang lebih berkuasa disekitarnya. Oleh sebab itu maka hasil penelitian Purboningsih menunjukkan bahwa semakin eksternal orientasi *locus of control* yang dimiliki oleh subjeknya maka semakin rendah tingkat kecemasannya.

Pada dasarnya teori *locus of control* membahas tentang lokasi kontrol dalam kepribadian seseorang dalam hubungannya dengan lingkungannya. Dalam teorinya, Rotter lebih menekankan pada faktor kognitif, terutama persepsi sebagai pengarah tingkah laku. Teori tersebut menerangkan pula bagaimana tingkah laku dikendalikan dan diarahkan melalui fungsi kognitif.

Rotter mengungkapkan adanya perbedaan mendasar dari penghayatan subjektif seseorang terhadap sumber perolehan *reinforcement*. Ada yang menganggap perolehan *reinforcement* berasal dari luar dirinya, Rotter menyebutnya sebagai orang dengan *locus of control* internal.

Penghayatan ini diperoleh sebelumnya, misalnya melalui pengalaman-pengalaman saat ia masih kanak-kanak. Orang dengan tipe internal menyakini kehidupannya hasil kerja karirnya, ditentukan oleh faktor-faktor internal, seperti usaha, kemampuan dirinya, dan kemauan. Sedangkan orang dengan tipe eksternal

merasakan apa yang diyakininya bersumber dari hal-hal diluar dirinya, seperti nasib keberuntungan, dan kekuasaan. Pada intinya teori *locus of control* menjelaskan mengenai pusat kendali dan pusat pengarahan dari setiap perilakunya. Skala *locus of control* bersifat kontinum, dalam artian adakalanya seseorang mempunyai kecenderungan internal *locus of control* dan adakalanya kecenderungan *locus of control* eksternal. Hal ini ditentukan oleh kondisi yang mempengaruhi perubahan-perubahan keyakinan internal- *locus of control* eksternal.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan orientasi *locus of control* dibagi menjadi dua, yaitu *locus of control* internal dan *locus of control* eksternal. *Locus of control* internal terdiri dari satu kategori yaitu *internality* yang menyakini bahwa peristiwa yang terjadi dalam kehidupan ditentukan oleh kemampuan dan usaha yang dilakukan. *Locus of control* eksternal terdiri dari dua yaitu *powerful others* yang menyakini bahwa peristiwa yang dialami dalam kehidupan lebih ditentukan oleh pihak diluar dirinya yang lebih berkuasa, dan *Chance* yang menyakini bahwa peristiwa yang dialami telah ditentukan oleh nasib, takdir, dan kesuksesan atau kegagalan yang diraih karena faktor kesempatan ataupun keberuntungan.

### **3. Aspek-aspek *Locus of Control***

Levenson (dalam Iskandarsyah, 2006) mengemukakan bahwa *locus of control* mencakup dua aspek:

- a. Aspek internal

Aspek internal mencakup keyakinan seseorang bahwa kejadian-kejadian dalam hidupnya ditentukan terutama oleh kemampuan dirinya sendiri.

- b. Aspek eksternal, mencakup keyakinan seseorang bahwa kejadian-kejadian dalam hidupnya ditentukan oleh kekuatan diluar dirinya. Aspek eksternal terdiri:

1. *Powerful others* yaitu mencakup keyakinan seseorang bahwa kejadian-kejadian dalam hidupnya ditentukan oleh orang yang berkuasa.
2. *Chance* mencakup keyakinan seseorang bahwa kejadian-kejadian dalam hidupnya terutama ditentukan oleh nasib, peluang, dan keberuntungan.

Phares menjelaskan aspek-aspek *Locus of control* lebih terperinci, ada dua aspek dalam *locus of control* yaitu:

1. Aspek Internal, Seseorang yang memiliki *locus of control internal* selalu menghubungkan peristiwa yang dialaminya dengan faktor dalam dirinya, karena mereka percaya bahwa hasil dan perilakunya disebabkan faktor dari dalam dirinya. Faktor dalam aspek internal antara lain kemampuan, minat dan usaha :
  - a. Kemampuan Seseorang yakin bahwa kesuksesan dan kegagalan yang telah terjadi sangat dipengaruhi oleh kemampuan yang dimiliki.
  - b. Minat Seseorang memiliki minat yang lebih besar terhadap kontrol perilaku, peristiwa dan tindakannya.
  - c. Usaha Seseorang yang memiliki *locus of control internal* bersikap optimis, pantang menyerah dan akan berusaha semaksimal mungkin untuk mengontrol perilakunya.

2. Aspek Eksternal, Seseorang yang memiliki *locus of control eksnternal* percaya bahwa hasil dan perilakunya disebabkan faktor dari luar dirinya. Faktor dalam aspek eksternal antara lain nasib, keberuntungan, sosial ekonomi, dan pengaruh orang lain.
  - a. Nasib, Sesorang akan memenganggap kesuksesan dan kegagalan yang dialami telah ditakdirkan dan mereka tidak dapat merubah kembali peristiwa yang telah terjadi. Mereka percaya akan firasat baik dan buruk.
  - b. Keberuntungan, Seseorang yang memiliki tipe eksternal sangat mempercayai adanya keberuntungan, mereka menganggap bahwa setiap orang memilik keberuntungan.
  - c. Sosial ekonomi, Seseorang yang memiliki tipe eksternal menilai orang lain berdasarkan tingkat kesejahteraan dan bersifat materialistik.
  - d. Pengaruh orang lain Seseorang yang memiliki tipe eksternal menganggap bahwa orang yang memiliki kekuasaan dan kekuatan yang lebih tinggi mempengaruhi perilaku mereka dan sangat mengharapkan bantuan orang lain.

Konsep tentang *locus of control* yang dikembangkan oleh Rotter memiliki empat konsep dasar, yaitu:14

1. Potensi Perilaku (*Behavior Potential*), Potensi perilaku mengacu pada kemungkinan bahwa perilaku tertentu akan terjadi dalam situasi tertentu. Kemungkinan itu ditentukan dengan refrensi pada penguatan atau rangkaian penguatan yang bisa mengikuti perilaku tersebut.

2. Pengharapan (*Expectancy*), Pengharapan merupakan kepercayaan individu bahwa dia berperilaku secara khusus pada situasi yang diberikan yang akan diikuti oleh penguatan yang telah diprediksikan. Kepercayaan ini berdasarkan pada probabilitas atau kemungkinan penguatan yang akan terjadi.
3. Nilai Penguatan (*reinforcement value*), Merupakan penjelasan mengenai tingkat pilihan untuk satu penguatan (*reinforcement*) sebagai pengganti yang lain. Setiap orang menemukan penguatan yang berbeda nilainya pada aktifitas yang berbeda-beda. Pemilihan penguatan ini berasal dari pengalaman yang menghubungkan penguatan masa lalu dengan yang terjadi saat ini. Berdasarkan hubungan ini, berkembang pengharapan untuk masa depan. Karena itulah terdapat hubungan antara konsep pengharapan (*expectancy*) dan nilai penguatan (*reinforcement value*).
4. Situasi Psikologi (*Psychological Situation*) Merupakan hal yang penting dalam menentukan perilaku. Rotter percaya bahwa secara terus menerus seseorang akan memberikan reaksi pada lingkungan internal maupun lingkungan eksternalnya. Seseorang tidak hanya merespon stimulus eksternal saja tetapi juga kedua lingkungan. Penggabungan ini yang disebut situasi psikologis, dimana situasi dipertimbangkan secara psikologis karena seseorang mereaksi lingkungan berdasarkan pola-pola persepsi terhadap stimulus eksternal.

Dari teori-teori tentang aspek-aspek locus of control tersebut dapat disimpulkan bahwasanya aspek locus of control terdiri dari aspek internal dan

aspek eksternal. Dimana dua aspek inilah yang sangat mempengaruhi terbentuknya locus of control sehingga peneliti menggunakan teori yang telah dikemukakan oleh Levenson diatas dikarenakan aspeknya yang telah mencakup semuanya.

#### **4. Faktor Yang Mempengaruhi Pembentukan *Locus Of Control***

Menurut teori belajar sosial ada hubungan timbal balik antara tingkah laku, lingkungan, dengan kognisi individu sebagai faktor utama dalam perkembangan (Santrock,2003). Hubungan tersebut bersifat saling mempengaruhi dan dipengaruhi. Pembentukan *locus of control* sangat dipengaruhi dan ditentukan oleh faktor lingkungan. Faktor lingkungan ini tidak lepas dari peran keluarga terutama orang tua ketika masa-masa awal perkembangan.

Menurut Monks (1982) pembentukan *locus of control* tergantung dari :

##### **1. Stimulus**

Jika anak kekurangan stimulus dari lingkungan maka hal ini dapat menyebabkan anak mengalami *deprivasi persepsual* (tidak memperoleh stimulasi yang memadai).

##### **2. Respon**

Memberikan respon dan reaksi pada saat yang tepat terhadap tingkah laku anak dapat memberikan pengaruh yang penting terhadap rasa diri anak. Aspek ini sangat berpengaruh dalam pembentukan *locus of control* internal atau eksternal pada anak, karena ketika lingkungan selalu merespon perilaku anak maka anak merasa dirinyalah yang menguasai *reinforcement*.

Pernyataan Monk tersebut telah dikemukakan pertama kali oleh Julian Rotter yang menyatakan bahwa lingkungan memberi respon atau reaksi pada saat-saat yang tepat terhadap tingkah laku individu, maka dapat memberikan pengaruh yang penting pada persepsi individu terhadap dirinya. Karena individu memperoleh respon terhadap tingkah lakunya, maka ia merasa bahwa tingkah lakunya tersebut dapat mengakibatkan sesuatu dalam lingkungannya. Hal ini dapat menimbulkan motif yang dipelajari yang disebut dengan *locus of control* internal begitu pula sebaliknya untuk *locus of control* eksternal (Maega,2000).

Lefcourt (dalam Robinson, dkk, 1991:414) menyatakan perkembangan *locus of control* individu dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu *episodic antecedent* dan *accumulative antecedent*. *Episodic antecedent* adalah kejadian –kejadian yang relatif mempunyai makna penting yang muncul pada waktu tertentu, seperti kematian orang yang dicintai, kecelakaan atau bencana alam. Sedangkan *accumulative antecedent* adalah kejadian atau faktor yang bersifat berkelanjutan atau terus menerus yang dapat mempengaruhi *locus of control*. Ada tiga faktor penting yang merupakan *accumulative antecedent*, yaitu diskriminasi sosial, ketidakmampuan yang berkepanjangan, dan pola asuh anak. Diskriminasi sosial yang dimaksud adalah adanya perbedaan ras, status sosial dan status ekonomi. Individu yang berasal dari status ekonomi rendah memandang segala sesuatu yang terjadi pada dirinya tergantung pada nasib dan kesempatan yang ada, sehingga mereka cenderung memiliki *locus of control* eksternal.

Individu yang cenderung berorientasi pada *locus of control* internal dibesarkan dalam lingkungan yang penuh kehangatan dan demokratis. Sedangkan individu

yang cenderung berorientasi pada *locus of control* eksternal dibesarkan dari lingkungan yang banyak menerapkan hukuman fisik, hukuman afektif, dan pengurangan hak-hak istimewa (McDonald & Phares: dalam Phares, 1976:123).

Rotter dan para ahli juga menemukan bahwa usia mempengaruhi *locus of control* yang dimiliki individu. Ditunjukkan dengan *locus of control* internal akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Hal ini berkaitan dengan tingkat keematangan berfikir dan kemampuan mengambil keputusan. Dimana teori Rotter menitik beratkan pada penilaian kognitif terutama persepsi sebagai penggerak tingkah laku dan tentang bagaimana tingkah laku dikendalikan dan di arahkan melalui fungsi kognitif (Allen,2003:291).

Kebudayaan juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *locus of control*, seperti pada budaya barat dan timur. Secara umum budaya barat lebih pada kendali internal, sedangkan budaya timur pada kendali eksternal (Routbaum, weiz & Snyder,1982:dalam Wade & Tavis,2007:300).

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwasannya faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan *locus of control* adalah stimulus, respon, *episodic antecedent*, *accumulativ eantecedent*, usia, dan kebudayaan.

## **5. Perkembangan *Locus of Control***

Monks, dkk (2002) mengemukakan bahwa *locus of control* dipengaruhi hasil belajar dalam lingkungan sosialnya dan penambahan usia. Dalam perkembangan seorang anak, lingkungan sosial pertama kali adalah lingkungan keluarga. Apabila di dalam keluarga, orang tua mengarjakan anak menjadi penanggung jawab terhadap tingkah lakunya secara mandiri maka anak akan

mengembangkan *locus of control internal*. Sebaliknya, seorang anak yang tidak diajarkan untuk memahami dan bertanggung jawab atas tingkah lakunya sendiri sebagai akibat dari hasil karyanya, karena keadaan diluar dirinyalah yang menentukan akibatnya maka anak akan mengembangkan *locus of control eksternal*.

Struktur fisik dan psikis yang dimiliki seseorang juga ikut menentukan perkembangan *locus of control*. Seseorang yang memiliki keadaan fisik yang sehat maka akan memiliki tanggung jawab terhadap perilakunya secara mandiri dan dapat mengembangkan *locus of control internal*. *Locus of control internal* juga akan terbentuk pada individu yang memiliki kecerdasan yang tinggi, emosi yang stabil, dan kepribadian yang seimbang. Sebaliknya, keadaan fisik yang terganggu dan cacat maka dapat mengganggu perkembangan *locus of control* ke arah internal.

Perkembangan *locus of control* ke arah internal terjadi bersama dengan bertambahnya usia seseorang, semakin dewasa usia maka *locus of control* berkembang ke arah internal dan stabil pada usia paruh baya. Hal ini disebabkan semakin bertambahnya kemampuan persepsi sehingga memungkinkan mereka melakukan penyesuaian-penyesuaian terhadap model-model penalaran logis yang menyangkut sebab akibat yang terjadi antara perilaku dan motivasi yang melatar belakangnya. Dalam kehidupan sosial, umumnya masyarakat menuntut seseorang yang semakin dewasa usianya maka semakin bertanggung jawab terhadap tingkah lakunya secara pribadi, yang berarti seseorang harus memiliki *locus of control internal*.

Pada usia dewasa perkembangan orientasi *locus of control internal* lebih ditentukan kemampuannya menunda pemuasan kebutuhan untuk pencapaian hadiah yang lebih besar. *Locus of control* akan menjadi semakin eksternal dari masa dewasa hingga tua, yaitu terjadi peningkatan keyakinan bahwa takdir atau nasib dan kekuatan orang lain mempengaruhi kehidupannya. Sesudah tua orang tidak dapat mengontrol degradasi fisik dan psikis yang dialaminya. Kematian sebagai titik akhir kehidupan *locus of control*nya mutlak berada di tangan Allah yaitu takdir yang berada di luar dirinya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa perkembangan *locus of control* ditentukan oleh keadaan psikis seseorang yaitu *nature* dan *nurture*, keadaan fisik seseorang dan kehidupan sosial seseorang. Dimana adanya kemampuan kontrol dan ketidakmampuan kontrol menunjukkan tingkat dimana seseorang menganggap dirinya mampu bertanggung jawab akan suatu peristiwa dalam tingkah lakunya dan penyebabnya terletak di dalam atau di luar dirinya.

#### **6. *Locus Of Control* dalam Pandangan Islam**

*Locus of control* merupakan konsep kepribadian, dalam Al-Quran banyak dijelaskan hal-hal yang berhubungan dengan kepribadian, antara lain mengenai pola-pola umum kepribadian yang lain, ciri-ciri kepribadian yang baik maupun yang buruk dan hal-hal yang berhubungan dengan pembentukan kepribadian.

*Locus of control* merupakan keyakinan atau harapan individu mengenai sumber penyebab peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidup seseorang, apakah peristiwa-peristiwa tersebut dikendalikan dalam dirinya ataukah dikendalikan di luar dirinya seperti *fate* (nasib) atau *luck* (keberuntungan).

*Locus of control* internal yang dimiliki oleh seorang individu akan memberikan keyakinan tentang apa yang terjadi di dalam hidupnya adalah disebabkan oleh faktor-faktor yang ada di dalam dirinya serta mereka mampu mengontrol tujuan dan kemauan dirinya sehingga mampu bertanggung jawab atas apa yang telah dilakukannya. Individu yang mempunyai orientasi *locus of control* internal mereka cenderung lebih giat, positif thinking, rajin, ulet, mandiri, dan punya daya tahan yang lebih baik terhadap pengaruh sosial. Sedangkan individu yang mempunyai orientasi *locus of control* eksternal yakin bahwa apa yang terjadi di dalam hidupnya baik keberhasilan maupun kegagalan diakibatkan oleh faktor diluar dirinya, seperti nasib, kesempatan, keberuntungan, atau pengaruh dari orang lain. Dengan kata lain mereka tidak mampu mengendalikan semua peristiwa yang terjadi di dalam dirinya serta tidak mampu mengendalikan lingkungan sekitarnya.

Dalam islam keyakinan pada diri sendiri sangat penting, karena keyakinan membuat seseorang mampu mengarahkan seluruh tindakan dan perilakunya. Tanpa keyakinan seseorang akan selalu merasa dibayang-bayangi berbagai keraguan sehingga jiwa penuh kegoncangan, kebodohan dan kegelapan yang pada akhirnya jiwa akan menjadi rapuh dan mudah terpengaruh.

Ajaran islam adalah ajaran yang positif, menghindari segala bentuk negatif, destruktif sehingga terus tertanam pada jiwa kita bahwa alasan apapun yang mengiringi pada sikap pesimis adalah bertentangan dengan ajaran islam. Seorang muslim dan mukmin haruslah bersikap optimis terhadap kemampuan dirinya sendiri, karena itu merupakan faktor yang sangat penting yang dapat

mengatur tentang kewajiban untuk berusaha bagi setiap orang yang ingin maju dan berhasil, sebagaimana firman Allah di dalam surat Ar-ra'ad ayat 11:

لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا  
مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Artinya : “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia”.

Berdasarkan ayat tersebut kita dapat menarik kesimpulan bahwasannya manusia harus selalu bersikap optimis. Sikap optimis membuat individu senantiasa tegar, penuh harapan dalam menatap masa depan, jauh dari bayangan kekecewaan dan kecemasan. Jikalau timbul masalah akan dipecahkan dengan cara yang wajar dan rasional atau kembali pada tuntutan ilahi. Allah berfirman dalam surat Yusuf ayat 87:

يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ  
رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ

Artinya: "Hai anak-anakku, Pergilah kamu, Maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir". (QS. Yusuf: 87).

Individu yang memiliki *locus of control* internal mempunyai sikap yang selalu berpikir positif sehingga akan memberikan dorongan sikap dan tingkah laku

yang positif pula. Jiwa orang yang berpikir positif akan tampak lebih ceria, penuh semangat, antusias, dan keberanian serta keyakinan yang mendalam. Seperti yang tercantum di dalam Al-Quran ayat 5-6 surat Nasyrh:

﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٢﴾

Artinya : “Karena sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan (Qs Nasyrh, 5-6)”.

Selain itu juga terdapat di dalam surat Al-Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Artinya : “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa):”Ya Rabb kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami bersalah. Ya Rabb kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang yang sebelum kami. Ya Rabb kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maafilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir.[286]”

Pada surat Nasyrah ayat 5-6 menegaskan, bahwa nasib manusia adalah di tangan manusia sendiri, sedangkan pada surat Al-Baqarah ayat 286 merupakan janji Allah SWT bahwa Allah SWT tidak akan memberikan sesuatu cobaan diluar kemampuan seseorang. Pada ayat tersebut Allah SWT juga berjanji bagi mereka yang berusaha dengan jalan yang dibenarkan menurut syariat akan sesuatu kebajikan begitu pula sebaliknya. Dengan demikian telah dijelaskan secara gamblang bahwasanya kita sebagai umat manusia tidak boleh menyerah ketika menghadapi suatu permasalahan, baik itu permasalahan yang sangat rumit ataupun tidak. Karena di dalam ayat tersebut telah dijelaskan bahwa Allah SWT tidak akan membebani hambanya melebihi dari kemampuannya. Oleh karena itu setiap cobaan atau permasalahan yang dihadapi sudah di ukur oleh Allah dengan kemampuan seorang individu. Sebagaimana individu yang memiliki orientasi locus of control internal, dia memiliki karakteristik tidak mudah menyerah, giat, mandiri, dan beranggapan mampu mengontrol hal-hal yang terjadi di dalam hidupnya.

Sedangkan individu yang berorientasi pada *locus of control* eksternal merupakan individu yang selalu menganggap bahwa adanya kekuatan lain yang mengendalikannya, sehingga individu tersebut lebih mudah menyerah dan kurang berusaha. Individu dengan orientasi eksternal akan lebih bersikap pesimistis dalam menghadapi segala sesuatu yang terjadi di dalam kehidupannya. Dia merasa was-was dalam menghadapi masa depannya karena senantiasa dibayangkan kegagalan dan hal-hal lain yang mengecewakan sehingga tujuannya tidak jelas.

Gymnastiar (2004:61), orang yang berfikir pesimis adalah orang yang selalu memandang segala sesuatunya dari segi negatif dan penuh dengan prasangka. Pikirannya dipenuhi hal-hal sulit dan menyusahkan yang menurutnya pasti akan menimpa dirinya. Akibatnya pikirannya tidak pernah merasa lapang, selalu resah, gelisah, dan tegang.

Cukup banyak orang yang tidak sadar bahwa kehidupannya sangat dipengaruhi oleh cara berpikir. Apabila dia berpikir atau mempunyai gambaran potensi dirinya yang ada sebagai orang yang lemah maka akan mendapatkan gambaran diri yang lemah pula. Sebaliknya, apabila dia berpikir positif akan dirinya maka orang tersebut akan menuai keberhasilan. Sebagaimana dalam hadis Qudsi yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah R.A yang artinya “Apabila seseorang mempunyai prasangka yang buruk pada dirinya sendiri berarti telah meremehkan dirinya sendiri dan siap untuk menerima keburukan tersebut. Sebaliknya, apabila berprasangka baik pada diri sendiri, maka bersiaplah untuk menerima kesuksesan”.

Disinilah letak *locus of control* yang sangat berpengaruh pada perilaku manusia di dalam kehidupannya. Sekarang tinggal bagaimana manusia menyakininya apakah mereka yakin akan kemampuan dirinya ataukah sebaliknya, tidak yakin akan kemampuan yang mereka miliki (kemampuan di luar dirinya).

## **B. Stres Kerja**

### **1. Pengertian Stres Kerja**

Pettijohn (1990) menyatakan stres adalah segala sesuatu yang dapat menimbulkan tekanan dalam diri individu secara fisik maupun psikologis. Stres

dapat membuat seseorang menjadi tertekan dan mengalami gangguan dalam beradaptasi.

Luthans (1989) mengemukakan bahwa stres adalah suatu respon adaptif individu pada situasi eksternal dan internal yang menekan dan menghasilkan berbagai gangguan fisik, psikologis, serta perilaku. Stres merupakan respon terhadap tekanan yang dirasakan individu akibat stressor. Sejumlah tekanan tertentu dapat memberikan rangsangan yang sehat, tetapi tekanan yang terlalu banyak atau terlalu sedikit dapat menimbulkan stres (Makin, 1997).

Menurut Riggio (1990) stres adalah sebuah respon fisiologis, emosional dan psikologis pada peristiwa yang mengancam dan membahayakan diri seseorang. Respon fisiologis tersebut meliputi meningkatnya detak jantung, tekanan darah dan frekuensi pernafasan. Reaksi emosional terhadap stres meliputi munculnya perasaan cemas, takut dan frustrasi. Reaksi psikologis terhadap stres meliputi penilaian seseorang terhadap tingkat situasi yang mengancam atau membahayakan dan bagaimana pengaruhnya terhadap tubuh, pemikiran individu tentang pengalaman yang membuatnya menjadi tertekan, serta persiapan mental seseorang untuk mencoba mengatasi stres.

Atkinson (1998) mengartikan stres sebagai keadaan yang terjadi jika seseorang bertemu dengan peristiwa yang dirasakannya sebagai kondisi membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologisnya. Menurut Kreitner dan Kinicki (2005), stres sebagai suatu respon yang adaptif, dihubungkan oleh karakteristik dan proses psikologis individu, yang merupakan suatu konsekuensi dari setiap tindakan eksternal, situasi atau peristiwa yang menempatkan tuntutan

psikologis atau fisik khusus pada seseorang. Berdasarkan definisi tersebut terdapat tiga dimensi stres yang saling terkait, yaitu:

- 1) Tuntutan lingkungan, diartikan sebagai penyebab stres
- 2) Menghasilkan suatu respon yang adaptif
- 3) Dipengaruhi oleh perbedaan individual

Berdasarkan beberapa definisi yang diuraikan di atas maka dapat disimpulkan bahwa stres adalah keadaan tertekan secara fisiologis, psikologis dan perilaku akibat adanya tekanan atau ancaman yang berasal dari luar diri individu maupun dari dalam individu yang lemah yang mengganggu keadaan tersebut sebagai *stressor*.

Luthans (1989) mendefinisikan stres kerja sebagai suatu respon yang adaptif atas kondisi eksternal yang termasuk lingkungan kerja yang dapat menekan dan menghasilkan berbagai gangguan fisik, psikologis dan perilaku pada individu yang menjadi bagian dari suatu organisasi. Pendapat yang serupa dikemukakan oleh Mangkunegara (2000) bahwa stres kerja adalah suatu perasaan tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaan.

Menurut Riggio (1990) stres kerja adalah reaksi fisiologis, emosional dan psikologis individu terhadap peristiwa yang membahayakan atau mengancam di lingkungan kerja. Selye (dalam Widyasari, 2007) mengartikan stres kerja sebagai: *“work stress is an individual’s response to work related environmental stressors. Stress as the reaction of organism, which can be physiological, psychological, or behavioural reaction.”*

Menurut Terry Behr dan John Newman (dalam Rini, 2002) stres kerja yang dialami seseorang dapat diketahui dari beberapa gejala yang dialami yaitu, gejala fisiologis, psikologis, dan perilaku. Rice (dalam Rini, 2002) menyatakan seseorang dapat dikategorikan mengalami stres kerja apabila urusan stres yang dialami juga melibatkan pihak organisasi dan perusahaan tempat individu bekerja, menimbulkan dampak negatif bagi individu yang bersangkutan maupun organisasi tempat kerjanya maka diperlukan kerja sama antara kedua belah pihak yaitu individu dan organisasi tempat kerjanya untuk dapat mengatasi stres tersebut.

Berdasarkan pengertian stres kerja yang telah dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa stres kerja adalah suatu keadaan tertekan yang dialami individu secara fisiologis, psikologis, dan perilaku akibat adanya tekanan atau ancaman dari luar diri individu yang berkaitan dengan pekerjaan maupun kondisi di dalam diri individu yang lemah tidak mampu menghadapi tekanan yang berkaitan dengan pekerjaan. Stres kerja dapat diketahui dari gejala-gejala yang dialami oleh individu tersebut, yaitu gejala fisik, psikologis, serta perilaku.

## **2. Sumber-Sumber Stres**

Sumber stres dibagi menjadi dua, yaitu:

### **a. Sumber Internal**

Sumber stres internal adalah sumber stres yang berasal dari diri seseorang. Hardjana (1994) menyatakan sumber stres internal meliputi adanya penyakit (*illness*) dan pertentangan (*conflict*). Menderita suatu penyakit membawa tuntutan fisik dan psikologis pada individu yang menderitanya. Penyakit ringan pada umumnya akan mendatangkan stres yang ringan sedangkan penyakit yang berat

mengakibatkan kadar stres yang lebih berat. Adanya pertentangan dari dalam diri individu dapat menyebabkan konflik. Pilihan-pilihan yang harus ditentukan oleh individu dalam hidupnya menimbulkan konflik karena adanya dua hal yang berlawanan, sehingga menyebabkan stres.

Menurut pandangan interaktif dari stres (dalam Andraeni,2005) stres ditentukan pula dari dalam individu sendiri, sejauh mana ia melihat situasinya sebagai stres. Reaksi-reaksi psikologis, fisiologis, dan perilaku terhadap stres adalah hasil dari interaksi situasi dengan individunya, mencakup ciri-ciri kepribadian yang khusus dan pola-pola perilaku yang didasarkan pada sikap, kebutuhan, nilai-nilai, pengalaman masa lalu, keadaan kehidupan dan kecakapan seperti inteligensi, pendidikan, pelatihan, pembelajaran.

#### **b. Sumber Eksternal**

Sumber eksternal yaitu sumber stres yang berasal dari lingkungan luar individu meliputi lingkungan keluarga, lingkungan kerja dan lingkungan masyarakat.

Pettijohn (1990) menyebutkan tiga sumber utama yang menyebabkan stres, yaitu:

##### **1) Tekanan (*Pressure*)**

Tekanan dapat terjadi jika terdapat tuntutan dari dalam diri dan orang lain untuk memenuhi harapan atau tuntutan sosial dan psikologis. Terdapat dua jenis tekanan yaitu tekanan internal (*internal pressure*) dan tekanan eksternal (*external pressure*). Tekanan internal terjadi jika seseorang berusaha untuk memelihara atau mempertahankan harga dirinya (*self esteem*) dengan memaksa dirinya untuk menerima standar yang lebih tinggi. Tekanan eksternal merupakan tekanan yang

berasal dari tuntutan orang lain terhadap diri seseorang. Tekanan eksternal membantu seseorang untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial.

#### **b) Konflik**

Konflik dapat terjadi apabila terdapat tuntutan atau keinginan yang berlawanan. Kondisi yang seringkali terjadi yakni apabila konflik tidak dapat terselesaikan maka akan menimbulkan stres. Konflik dan ketegangan yang melibatkan orang lain merupakan sumber stres yang berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari

#### **c) Frustrasi**

Frustrasi terjadi jika seseorang dicegah dalam meraih tujuannya. Saat mengalami frustrasi, sebagian orang terkadang memilih untuk melepaskan harapannya terhadap tujuan yang ingin dicapai atau mencari jalan lain untuk memenuhi tujuannya. Namun pada kondisi yang lain, seseorang yang frustrasi justru menghasilkan stres.

### **3. Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja**

#### **a. Faktor Pribadi Individu**

Faktor pribadi individu merupakan faktor yang mencakup kondisi dalam kehidupan pribadi karyawan. Permasalahan keluarga, ekonomi yang dialami individu dapat mempengaruhi terjadinya stres kerja. Faktor ini juga memiliki pengaruh penting sebagai pemicu stres kerja adalah keunikan pribadi setiap individu yang merupakan kodrat kecenderungan dasar seseorang. Maksudnya, bahwa gejala stres yang diungkapkan pada pekerjaan itu sebenarnya mungkin berasal dari kepribadian orang itu sendiri.

Karakteristik kepribadian individu sangat berpengaruh terhadap timbulnya stres terdiri dari (dalam Wijono, 2010):

- a. *Locus of control* dan,
- b. kontrol diri terhadap emosi.

Schaufelli dan Buunk (dalam Fatayati, 2006) menyebutkan sebagian besar karakteristik kepribadian juga berhubungan stres kerja yaitu: *locus of control*, kepribadian tipe A, rendahnya kontrol diri, kepribadian *neurotis*, kecemasan dan rendahnya konsep diri. Munandar (2006) menyatakan individu yang memiliki *locus of control* internal mengalami ancaman lebih sedikit terhadap stres daripada yang memiliki *locus of control* eksternal. Karena ketika individu yang ber-*locus of control* internal menghadapi stres ada kecenderungan untuk mencari informasi dan mempelajari terlebih dahulu peristiwa-peristiwa yang dianggap mengancam kemudian akan memecahkan masalah secara rasional. Sedangkan individu yang ber-*locus of control* eksternal menganggap bahwa segala peristiwa yang ada di luar dirinya adalah ancaman dan beranggapan bahwa nasiblah yang mengendalikan dirinya maka mereka lebih bereaksi dengan ketidakberdayaan dan mengalami stres.

Individu yang memiliki kontrol diri yang rendah cenderung mengalami stres yang tinggi hingga berakibat bunuh diri (Cooper & Marshal, 1978). Individu yang mampu mengontrol diri dengan baik, dan dapat menyesuaikan diri dengan bersikap sesuai dengan situasi yang tepat maka tidak mudah mengalami stres.

### **b. Faktor yang Berkaitan dengan Pekerjaan**

Ada beberapa tugas yang cenderung menunjukkan lebih banyak berhubungan dengan stres daripada tugas-tugas lain. Karyawan- karyawan yang berkolaret biru lebih mudah stres karena berhubungan dengan gas-gas beracun. Orang-orang yang bekerja pada pekerjaan rutin setiap harinya, pelayan perempuan, karyawan yang bekerja di pabrik atau tempat-tempat dengan alat-alat yang beresiko tinggi, juru masak dan pekerjaan yang membutuhkan kecepatan gerakan mempunyai hubungan signifikan dengan stres (dalam Wijono, 2010).

Baron dan Greenberg (1990) juga menyebutkan bahwa beberapa jenis pekerjaan seperti petugas gawat darurat, pemadam kebakaran, pekerja dalam bidang konstruksi yang bekerja dengan alat-alat beresiko tinggi dan pilot menyebabkan tingkat stres kerja tinggi dibanding pekerjaan yang lain seperti petugas perpustakaan, pedagang keliling dan pembantu rumah tangga.

### **4. Gejala-Gejala Stres Kerja**

Terry Beehr dan John Newman (dalam Widyasari, 2007) mengkaji ulang beberapa kasus stres pekerjaan dan menyimpulkan tiga gejala dari stres pada individu, yaitu:

#### **a. Gejala fisiologis**

Gejala-gejala fisiologis yang utama dari stres kerja adalah:

- a) Meningkatnya denyut jantung, tekanan darah, dan kecenderungan mengalami penyakit *kardiovaskular*
- b) Meningkatnya sekresi dari hormon stress
- c) Gangguan *gastrointestinal* (misalnya gangguan lambung)

- d) Meningkatnya frekuensi dari luka fisik dan kecelakaan
- e) Kelelahan secara fisik dan kemungkinan mengalami sindrom kelelahan yang kronis (*chronic fatigue syndrome*)
- f) Gangguan pernapasan
- g) Gangguan pada kulit
- h) Sakit kepala, sakit pada punggung bagian bawah, ketegangan otot
- i) Gangguan tidur
- j) Rusaknya fungsi imun tubuh, termasuk risiko tinggi kemungkinan terkena kanker

**b. Gejala psikologis**

Gejala-gejala psikologis yang sering ditemui dari stres kerja adalah:

- a) Kecemasan, ketegangan, kebingungan dan mudah tersinggung
- b) Perasaan frustrasi, rasa marah, dan dendam (kebencian)
- c) Sensitif dan *hyperreactivity*
- d) Memendam perasaan, penarikan diri, dan depresi
- e) Komunikasi yang tidak efektif
- f) Perasaan terkucil dan terasing
- g) Kebosanan dan ketidakpuasan kerja
- h) Kelelahan mental, penurunan fungsi intelektual, dan kehilangan konsentrasi
- i) Kehilangan spontanitas dan kreativitas
- j) Menurunnya rasa percaya diri

### c. Gejala perilaku

Gejala-gejala perilaku yang utama dari stres kerja adalah:

- a) Menunda, menghindari pekerjaan, dan absen dari pekerjaan
- b) Menurunnya prestasi (*performance*) dan produktivitas
- c) Meningkatnya penggunaan minuman keras dan obat-obatan
- d) Perilaku sabotase dalam pekerjaan
- e) Perilaku makan yang tidak normal (kelebihan) sebagai pelampiasan, mengarah ke obesitas
- f) Perilaku makan yang tidak normal (kekurangan) sebagai bentuk penarikan diri dan kehilangan berat badan secara tiba-tiba, kemungkinan berkombinasi dengan tanda-tanda depresi
- g) Meningkatnya kecenderungan berperilaku beresiko tinggi, seperti menyetir dengan tidak hati-hati dan berjudi
- h) Meningkatnya agresivitas, vandalisme, dan kriminalitas
- i) Menurunnya kualitas hubungan *interpersonal*
- j) Kecenderungan untuk melakukan bunuh diri

Cary Cooper dan Alison Straw (1995) mengemukakan gejala stres dapat berupa tanda-tanda berikut ini (dalam Devi, 2008) :

1. Fisik, yaitu nafas memburu, mulut dan kerongkongan kering, tangan lembab, rnerasa panas, otot-otot tegang, pencernaan terganggu, sembelit, letih yang tidak beralasan, sakit kepala, salah urat dan gelisah.

2. Perilaku, yaitu perasaan bingung, cemas dan sedih, jengkel, salah paham, tidak berdaya, tidak mampu berbuat apa-apa, gelisah, gagal, tidak menarik, kehilangan semangat, sulit konsentrasi, sulit berfikir jernih, sulit membuat keputusan, hilangnya kreatifitas, hilangnya gairah dalam penampilan dan hilangnya minat terhadap orang lain.
3. Watak dan kepribadian, yaitu sikap hati-hati menjadi cermat yang berlebihan, cemas menjadi lekas panik, kurang percaya diri menjadi rawan, penjengkel menjadi meledak-ledak.

Berdasar uraian beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa seseorang mengalami stres kerja dapat diketahui dari beberapa gejala yang dialami yaitu, gejala fisiologis, psikologis, dan perilaku

## **5. Dampak Stres Kerja**

Dampak stres kerja yang dialami oleh individu dapat dibagi menjadi dampak terhadap organisasi dan dampak terhadap karyawan.

### **a. Dampak terhadap Organisasi**

Individu dalam suatu organisasi yang mengalami stres kerja berkepanjangan dapat berpotensi untuk mendatangkan penyakit yang lebih serius. Penyakit tersebut tidak hanya terjadi pada individu melainkan juga pada organisasi. Stres yang dialami pekerja berhubungan dengan terjadinya penurunan prestasi kerja, peningkatan ketidakhadiran kerja serta peningkatan kecenderungan kecelakaan.

Rendall Schuller (dalam Rini, 2002) mengidentifikasi beberapa perilaku negatif karyawan yang berpengaruh terhadap organisasi. Menurut peneliti ini,

stres yang dihadapi oleh karyawan berkorelasi dengan penurunan prestasi kerja, peningkatan ketidakhadiran kerja serta tendensi mengalami kecelakaan. Secara singkat beberapa dampak negatif yang ditimbulkan oleh stres kerja dapat berupa:

1. Terjadinya kekacauan, hambatan baik dalam manajemen maupun operasional kerja
2. Mengganggu kenormalan aktivitas kerja
3. Menurunkan tingkat produktivitas
4. Menurunkan pemasukan dan keuntungan perusahaan. Kerugian financial yang dialami perusahaan karena tidak imbangnya antara produktivitas dengan biaya yang dikeluarkan untuk membayar gaji, tunjangan, dan fasilitas lainnya.
5. Banyak karyawan yang tidak masuk kerja dengan berbagai alasan, atau pekerjaan tidak selesai pada waktunya.

**b. Dampak terhadap Individu**

Pengaruh stres kerja ada yang menguntungkan maupun merugikan bagi perusahaan. Namun pada taraf tertentu pengaruh yang menguntungkan perusahaan diharapkan akan memacu karyawan untuk dapat menyelesaikan pekerjaan dengan sebaik-baiknya.

Reaksi terhadap stress dapat merupakan reaksi bersifat psikis maupun fisik. Biasanya pekerja atau karyawan yang stress akan menunjukkan perubahan perilaku. Perubahan perilaku terjadi pada diri manusia sebagai usaha mengatasi stres. Usaha mengatasi stres dapat berupa perilaku melawan

stres (*flight*) atau *freeze* (berdiam diri). Dalam kehidupan sehari-hari ketiga reaksi ini biasanya dilakukan secara bergantian, tergantung situasi dan bentuk stres.

Perubahan-perubahan ini di tempat kerja merupakan gejala-gejala individu yang mengalami stres antara lain (Margiati dalam Andraeni, 2005):

- a) bekerja melewati batas kemampuan,
- b) keterlambatan masuk kerja yang sering,
- c) ketidakhadiran pekerjaan,
- d) kesulitan membuat keputusan,
- e) kesalahan yang sembrono,
- f) kelaiaian menyelesaikan pekerjaan,
- g) lupa akan janji yang telah dibuat dan kegagalan diri sendiri,
- h) kesulitan berhubungan dengan orang lain,
- i) kerisauan tentang kesalahan yang dibuat, dan
- j) menunjukkan gejala fisik seperti pada alat pencernaan, tekanan darah tinggi, radang kulit, radang pernafasan.

#### **6. Stres Kerja dalam Perspektif Islam**

Efek yang ditimbulkan oleh stres di antaranya adalah mudah marah, putus asa, dan perbuatan negatif lainnya. Al-Ghazali menyebutkan bahwa marah adalah api yang tersembunyi di dalam hati seperti tersembunyinya bara api dalam sekam yang akan muncul dengan tiupan dari dalam.

Jika marah tidak dapat dihilangkan secara keseluruhan, maka setidaknya dapat dikurangi dan dikendalikan. Hal itu adalah dengan mengenali nafsu dan

kerendahannya serta menyadari bahwa tidak sepatutnya ia memiliki ketinggian bersama kerendahan itu.

Firman Allah di atas menjelaskan bahwa Allah menyuruh kepada hamba-Nya untuk mengerjakan kebajikan. Dan Allah berjanji akan menggembirakan hamba yang berbuat kebajikan tersebut dengan menambahkan kebaikan pada kebaikan yang telah diperbuat. Jika seseorang mau sabar dan ikhlas dalam menghadapi cobaan, baik dalam pekerjaan maupun keluarga, maka hamba tersebut akan bisa mengelola perasaannya dengan baik sehingga bisa terhindar dari stres berikut gejala-gejalanya.

Diah Nurwitasari, mengungkapkan bahwa “ pada hakikatnya manusia diciptakan secara sunatullah berpotensi mengatasi masalah, contohnya memiliki rasa gigih, sabar, ulet, dll. Dan Allah SWT juga menetapkan suatu ketentuan bahwa setiap orang akan di uji untuk meningkatkan derajat dan mengukur seberapa kuat komitmen yang dipegangnya. ( [www.pikiranrakyat.com/konsultasi-kesehatan-jiwa](http://www.pikiranrakyat.com/konsultasi-kesehatan-jiwa). Html 20 november 2007)

### **C. Hubungan *Locus of Control* dengan Stres Kerja**

Rotter mendefinisikan *locus of control* sebagai persepsi seseorang terhadap sumber-sumber yang mengontrol kejadian-kejadian dalam hidupnya, dalam hal ini ada *locus of control* eksternal dan internal. Levenson dalam (dalam Iskandarsyah, 2006) mengemukakan bahwa *locus control* terdiri dari aspek internal yang mencakup keyakinan seseorang bahwa kejadian-kejadian dalam hidupnya ditentukan terutama oleh kemampuan dirinya sendiri dan aspek eksternal mencakup powerful other yaitu keyakinan seseorang bahwa kejadian-kejadian

dalam hidupnya ditentukan oleh orang yang berkuasa serta *chance* yang mencakup keyakinan seseorang bahwa kejadian-kejadian dalam hidupnya terutama ditentukan oleh nasib, peluang, dan keberuntungan.

Beberapa individu mempunyai keyakinan bahwa mereka dapat mempengaruhi lingkungan kerja sekitar melalui apa yang mereka lakukan dan bagaimana mereka melakukannya. Bagaimana mereka memperoleh atau menetakannya karena mereka mempunyai *locus of control* terhadap lingkungan kerja sekitarnya. Baron dan Greenberg (1990) juga menyebutkan bahwa beberapa jenis pekerjaan seperti petugas gawat darurat, pemadam kebakaran, pekerja dalam bidang konstruksi yang bekerja dengan alat-alat beresiko tinggi dan pilot menyebabkan tingkat stres kerja tinggi dibanding pekerjaan yang lain seperti petugas perpustakaan, pedagang keliling dan pembantu rumah tangga.

*Locus of control* merupakan salah satu karakteristik kepribadian yang berpengaruh terhadap stres kerja. *Locus of control* mengacu pada derajat kendali yang diamati terhadap situasi tertentu yang diberikan. Orang yang berorientasi pada *locus of control internal* percaya bahwa keputusan dan tindakan pribadi lah yang mempengaruhi hasil dari usaha seseorang. Sedangkan orang yang memiliki *locus of control* yang berorientasi eksternal percaya bahwa hasil tersebut lebih ditentukan oleh keputusan dan keyakinan dari orang lain atau ditentukan oleh nasib dan kekuatan diluar dirinya.

Pearlin dan Schooler (dalam Sari, 2004) menyebutkan bahwa keberhasilan individu dalam mengatasi situasi yang menimbulkan stres ternyata berhubungan dengan karakteristik yang dimiliki individu. Schaufelli dan Buunk (dalam Fatayati

2006) menyebutkan sebagian besar karakteristik kepribadian berhubungan dengan stres kerja yaitu: *locus of control*, kepribadian tipe A, rendahnya kontrol diri, kepribadian neurotis, kecemasan dan rendahnya konsep diri.

Orang yang berorientasi pada *locus of control* internal mengalami ancaman stres lebih sedikit dari pada orang yang berorientasi eksternal. Pada orang yang memiliki *locus of control internal* ada kecenderungan untuk mencari informasi dan mempelajari terlebih dahulu peristiwa-peristiwa yang dianggap mengancam kemudian akan memecahkan masalah secara rasional. Sedangkan individu yang ber-*locus of control* eksternal menganggap bahwa segala peristiwa yang ada di luar dirinya adalah ancaman dan beranggapan bahwa nasib yang mengendalikan dirinya maka mereka lebih bereaksi dengan ketidakberdayaan dan mengalami stres (Munandar, 2006). Orang dengan eksternal *locus of control* cenderung menyerahkan pada nasib peristiwa yang mereka alami dan mudah menyerah karena mereka tidak memiliki kemampuan untuk mengatasinya sehingga akan timbul frustrasi dan mengakibatkan stres.

Dalam sebuah studi yang dilakukan di India pada 200 karyawan senior laki-laki Bank Peran Organisasi Pareek menggunakan skala stres dan skala *locus of control* Internal-Eksternal dari Rotter untuk mengetahui hubungan antara *locus of control* dan peran stres, diketahui karyawan yang memiliki *locus of control* eksternal secara signifikan mengalami konflik peran, kelebihan peran dan ambiguitas peran yang merupakan unsur stres. Penelitian ini menghasilkan keyakinan bahwa ancaman stres sedikit dialami oleh mereka yang internal *locus of*

*control* dibandingkan dengan mereka yang memiliki *locus of control* eksternal (Malik & Sabharwal, 1999).

Berdasarkan penjelasan diatas, bahwa ada hubungan *locus of control* dengan stres kerja karyawan. Karakteristik kepribadian individu sangat berpengaruh terhadap timbulnya stres. *Locus of control* merupakan bagian dari kepribadian yang dapat mempengaruhi munculnya stres kerja pada karyawan.

#### **D. Penelitian Terdahulu**

Penelitian yang dilakukan oleh Naning Pratiwi (2011) yang berjudul “Hubungan antara *Locus of Control* dan Kematangan Emosi dengan Stres Kerja Karyawan di CV. Besi Makmur Bekasi”. Teknik pengambilan data *random sampling*, teknik pengumpulan data yang digunakan berupa kuesioner (angket) dan teknik analisa data *Pearson correlation test*. Dengan 75 subjek. Penelitian ini menunjukkan bahwa *locus of control*, kematangan emosi dan stres kerja berkorelasi secara bermakna (0.632, 0.710 dan 0,671 masing-masing) dengan arah korelasi positif. Dengan  $p=0,000<0,05$ .

#### **F. Hipotesa penelitian**

Hipotesis diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto,2002:64) dari uraian diatas, hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ada hubungan *locus of control* dengan stres kerja di CV. Duta Malang.