

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Self-Efficacy*

1. Pengertian *Self Efficacy*

Self-efficacy didefinisikan sebagai keyakinan orang tentang kemampuan mereka untuk menghasilkan tingkat kinerja yang ditunjuk mempunyai pengaruh atas peristiwa yang mempengaruhi kehidupan mereka. Keyakinan *self-efficacy* menentukan bagaimana orang merasa, berpikir, memotivasi diri dan perilakunya (Bandura, 1994: 1).

Self-efficacy merupakan konstruk yang diajukan Bandura yang berdasarkan teori sosial kognitif. Dalam teorinya, Bandura menyatakan bahwa tindakan manusia merupakan suatu hubungan yang timbal balik antara individu, lingkungan, dan perilaku (*triadic reciprocal causation*). Teori sosial kognitif menolak pandangan psikoanalisa yang menyatakan manusia merupakan budak dari naluri. Selain itu, ia juga menolak pandangan Behavior yang secara eksklusif menekankan pada aspek lingkungan yang menjadi faktor penentu perilaku manusia. Teori sosial kognitif menekankan bahwa manusia sebagai individu yang aktif dan menggunakan potensi kognitifnya untuk menggambarkan suatu kejadian, mengantisipasi sesuatu, dan memilih serangkaian tindakan yang akan dilakukan. Teori ini menyatakan manusia bukanlah makhluk yang pasif yang hanya menerima

dorongan naluri ataupun pengaruh lingkungan eksternal (Pervin & Jhon, 2001: 442).

Self-efficacy merupakan salah satu potensi yang ada pada faktor kognitif manusia yang merupakan bagian dari penentu tindakan manusia selain lingkungan dan dorongan internal. Bandura (dalam Pervin & Jhon) menyatakan bahwa self-efficacy merupakan aspek yang paling penting dari persepsi yang merupakan bagian fungsi kognitif (Pervin & Jhon, 2001: 447).

Self-efficacy adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. *Self-efficacy* ini berbeda dengan aspirasi (cita-cita), karena cita-cita menggambarkan sesuatu yang ideal yang seharusnya (dapat dicapai), sedang efikasi menggambarkan penilaian kemampuan diri (Alwisol, 2012: 287)

Baron dan Byrne (dalam Ghufron & Rini, 2010: 74) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan mengatasi hambatan.

Seseorang dengan efikasi diri tinggi percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian di sekitarnya, sedangkan seseorang dengan efikasi diri rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada di sekitarnya. Dalam situasi yang sulit, orang dengan efikasi diri yang rendah cenderung

akan mudah menyerah. Sementara orang dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada. Hal senada juga diungkapkan oleh Gist, yang menunjukkan bukti bahwa perasaan efikasi diri memainkan satu peran penting dalam memotivasi pekerja untuk menyelesaikan pekerjaan yang menantang dalam kaitannya dengan pencapaian tujuan tertentu (Ghufron & Rini, 2011: 76).

2. Sumber *Self Efficacy*

Bandura (1997) mengatakan bahwa keyakinan seseorang terhadap efikasi dirinya terdiri dari empat sumber, yaitu:

a. Pengalaman yang telah dilalui (*enactive mastery experience*)

Merupakan informasi yang memberikan pengaruh besar pada *self-efikasi* individu karena didasarkan pada pengalaman-pengalaman pribadi individu secara nyata yang berupa keberhasilan dan kegagalan. Pengalaman keberhasilan akan menaikkan efikasi diri individu, sedangkan pengalaman kegagalan akan menurunkannya. Setelah efikasi diri yang kuat berkembang melalui serangkaian keberhasilan, dampak negative dari kegagalan-kegagalan yang umum akan berkurang. Bahkan, kemudian kegagalan diatasi dengan usaha-usaha tertentu yang dapat memperkuat motivasi diri apabila seseorang menemukan lewat pengalaman bahwa hambatan tersulit pun dapat diatasi melalui usaha yang terus-menerus (Ghufron&Rini, 2011: 78). Mencapai keberhasilan

akan memberikan dampak yang berbeda-beda, tergantung proses pencapaiannya (Alwisol, 2012: 288):

- 1) Semakin sulit tugasnya, keberhasilan akan membuat efikasi semakin tinggi
- 2) Kerja sendiri, lebih meningkatkan efikasi dibanding kerja kelompok, dibantu orang lain.
- 3) Kegagalan menurunkan efikasi, kalau orang merasa sudah berusaha sebaik mungkin.
- 4) Kegagalan dalam suasana emosional/stress, dampaknya tidak seburuk kalau kondisinya optimal
- 5) Kegagalan sesudah orang memiliki keyakinan efikasi yang kuat, dampaknya tidak seburuk kalau kegagalan itu terjadi pada orang yang keyakinan efikasinya belum kuat.
- 6) Orang yang biasa berhasil, sesekali gagal tidak mempengaruhi efikasi.

b. Pengalaman orang lain (*vicarious experience*).

Self-efficacy juga dipengaruhi oleh pengalaman orang lain dengan cara melihat apa yang telah dicapai oleh orang lain. Pada konteks ini terjadi proses modeling yang juga dapat menjadi hal efektif untuk meningkatkan efikasi seseorang. Seseorang bisa jadi mempunyai keraguan ketika akan melakukan sesuatu meskipun ia mempunyai kemampuan untuk melakukannya, namun ketika ia melihat orang lain mampu atau berhasil

dalam melakukan sesuatu dimana dia mempunyai kemampuan yang sama, maka akan meningkatkan efikasinya. Selain itu orang lain dapat menjadi ukuran seberapa baik dia dalam melakukan suatu tugas. Pada beberapa aktivitas mungkin tidak ada ukuran apakah sesuatu dilakukan dengan baik atau tidak. Oleh karena itu seseorang harus menilai kemampuannya dengan melihat hasil yang telah dicapai oleh orang lain. Di sisi lain pengalaman dari orang lain juga dapat melemahkan keyakinan individu dalam melakukan sesuatu ketika melihat seseorang yang mempunyai kemampuan sama atau lebih tinggi dari dia gagal dalam melakukan sesuatu (Bandura, 1997: 87).

Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan efikasi diri individu dalam mengerjakan tugas yang sama. Begitu pula sebaliknya, pengamatan terhadap kegagalan orang lain akan menurunkan penilaian individu mengenai kemampuannya dan individu akan mengurangi usaha yang dilakukannya (Ghufron & Rini, 2011: 78).

c. Persuasi verbal (*verbal persuasion*)

Merupakan penguatan yang didapatkan dari orang lain bahwa seseorang mempunyai kemampuan untuk meraih apa yang ingin dilakukannya. Efikasi diri seseorang akan meningkat ketika dia sedang menghadapi kesulitan, terdapat orang yang meyakinkannya bahwa ia mampu menghadapi tuntutan tugas yang ada padanya. *Verbal persuasion*

mungkin tidak terlalu kuat dalam mempengaruhi *self-efficacy*, namun ini dapat menjadi pendukung sejauh persuasi verbal tersebut diberikan dalam konteks yang realistis. Orang yang mendapatkan persuasi verbal bahwa mereka mempunyai kemampuan untuk melakukan sesuatu kemungkinan akan mengerahkan usaha yang lebih besar dibandingkan dengan orang yang mendapatkan perkataan yang meragukan dirinya. Adanya persuasi (bujukan) yang meningkatkan *self-efficacy* mengarahkan seseorang untuk berusaha lebih giat (Bandura, 1997: 93).

d. Keadaan fisiologis dan emosi (*physiological and affective states*).

Keadaan fisik yang tidak mendukung seperti stamina yang kurang, kelelahan, dan sakit merupakan faktor yang tidak mendukung ketika seseorang akan melakukan sesuatu. Karena kondisi ini akan berpengaruh pada kinerja seseorang dalam menyelesaikan tugas tertentu. Kondisi mood juga mempengaruhi pendapat seseorang terhadap efikasi dirinya. Oleh karena itu *self-efficacy* dapat ditingkatkan dengan meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik dan mengurangi tingkat stress dan kecenderungan emosi negatif (Bandura, 1997: 101).

Emosi yang kuat biasanya akan mengurangi performa; saat seseorang mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan akut, atau tingkat stress yang tinggi, kemungkinan akan mempunyai ekspektasi efikasi yang rendah (Feist&Feist, 2010: 215).

Keadaan emosi yang mengikuti suatu kegiatan akan mempengaruhi *self-efficacy* di bidang kegiatan itu. Emosi yang kuat, takut, cemas, stress, dapat mengurangi *self-efficacy*. Namun bisa terjadi, peningkatan emosi (yang tidak berlebihan) dapat meningkatkan *self-efficacy* (Alwisol, 2012: 289)

3. Dimensi *Self Efficacy*

Menurut Bandura (1997: 42-46) keyakinan akan kemampuan diri individu dapat bervariasi pada masing-masing dimensi. Dimensi-dimensi tersebut yaitu:

a. *level/ magnitude*

Dimensi ini berkaitan dengan kesulitan tugas dimana individu merasa mampu atau tidak untuk melakukannya, sebab kemampuan diri individu berbeda-beda. Konsep dalam dimensi ini terletak pada keyakinan individu atas kemampuannya terhadap tingkat kesulitan tugas. Jika individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka keyakinan individu akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, kemudian sedang hingga tugas-tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

Keyakinan individu berimplikasi pada pemilihan tingkah laku berdasarkan hambatan atau tingkat kesulitan suatu tugas atau aktivitas. Individu terlebih dahulu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuannya. Rentang kemampuan individu dapat dilihat dari tingkat hambatan atau kesulitan yang bervariasi dari suatu tugas atau aktivitas tertentu.

b. *Strength*

dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang mendukung. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi *level*, yaitu makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

c. *Generality*

Dimensi ini berkaitan dengan keyakinan individu akan kemampuannya melaksanakan tugas di berbagai aktivitas. Aktivitas yang bervariasi menuntut individu yakin atas kemampuannya pada banyak bidang atau hanya beberapa bidang tertentu, misalnya seorang mahasiswa yakin akan kemampuannya apada mata kuliah statistik tetapi ia tidak yakin akan

kemampuannya pada mata kuliah bahasa inggris, atau seseorang yang ingin melakukan diet, yakin akan kemampuannya dapat menjalankan olah raga secara rutin, namun ia tidak yakin akan kemampuannya mengurangi nafsu makan.

Dari uraian di atas dapat kita simpulkan bahwa dimensi *self-efficacy* meliputi taraf kesulitan tugas yang dihadapi individu, derajat kemandirian individu terhadap keyakinan tentang kemampuannya, dan variasi situasi dimana penilaian *self-efficacy* dapat diterapkan.

4. Proses *Self Efficacy*

Bandura (1997: 116) menjelaskan bahwa *self-efficacy* mempunyai efek pada perilaku manusia melalui berbagai proses yaitu:

a. Proses kognitif (*cognitive processes*)

Bandura (1997) menjelaskan bahwa serangkaian tindakan yang dilakukan manusia awalnya dikonstruksi dalam pikirannya. Pemikiran ini kemudian memberikan arahan bagi tindakan yang dilakukan manusia. Keyakinan seseorang akan efikasi diri mempengaruhi bagaimana seseorang menafsirkan situasi lingkungan, antisipasi yang akan diambil dan perencanaan yang akan dikonstruksi. Seseorang yang menilai bahwa mereka sebagai seorang yang tidak mampu akan menafsirkan situasi tertentu sebagai hal yang penuh resiko dan cenderung gagal dalam

membuat perencanaan. Melalui proses kognitif inilah efikasi diri seseorang mempengaruhi tindakannya (Bandura, 1997 : 117).

b. Proses motivasi (*motivational processes*)

Self-efficacy keyakinan memainkan peran kunci dalam pengaturan motivasi diri. Sebagian besar motivasi manusia dihasilkan oleh kognitifnya. Orang-orang memotivasi diri dan membimbing tindakan mereka melalui latihan pemikiran. Mereka membentuk keyakinan tentang apa yang bisa mereka lakukan. Mereka mengantisipasi kemungkinan hasil dari tindakan yang akan dilakukan. Mereka menetapkan tujuan untuk diri mereka sendiri dan program rencana aksi yang dirancang untuk mewujudkan masa depan dihargai. (Bandura, 1994: 3)

c. Proses afeksi (*affective processes*)

Self-efficacy mempengaruhi seberapa banyak tekanan yang dialami ketika menghadapi suatu tugas. Orang yang percaya bahwa dirinya dapat mengatasi situasi akan merasa tenang dan tidak cemas. Sebaliknya orang yang tidak yakin akan kemampuannya dalam mengatasi situasi akan mengalami kecemasan. Bandura menjelaskan bahwa orang yang mempunyai efikasi dalam mengatasi masalah menggunakan strategi dan mendesain serangkaian kegiatan untuk merubah keadaan. Pada konteks ini, *self-efficacy* mempengaruhi stres dan kecemasan melalui perilaku yang dapat mengatasi masalah (*coping behavior*). Seseorang akan cemas apabila menghadapi sesuatu di luar kontrol dirinya. Individu yang

efikasinya tinggi akan menganggap sesuatu bisa diatasi, sehingga mengurangi kecemasannya (Bandura, 1997: 141).

d. Proses seleksi (*selection processes*)

Keyakinan terhadap efikasi diri berperan dalam rangka menentukan tindakan dan lingkungan yang akan dipilih individu untuk menghadapi suatu tugas tertentu. Pilihan (*selection*) dipengaruhi oleh keyakinan seseorang akan kemampuannya (*efficacy*). Seseorang yang mempunyai *self-efficacy* rendah akan memilih tindakan untuk menghindari atau menyerah pada suatu tugas yang melebihi kemampuannya, tetapi sebaliknya dia akan mengambil tindakan dan menghadapi suatu tugas apabila dia mempunyai keyakinan bahwa ia mampu untuk mengatasinya. Bandura (1997) menegaskan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* seseorang, maka semakin menantang aktivitas yang akan dipilih orang tersebut (Bandura, 1997: 160).

5. Indikator *Self Efficacy*

Menurut Brown dkk. (Manara, 2008: 36), indikator dari *self-efficacy* mengacu pada dimensi *self-efficacy* yaitu *level*, *strength*, dan *generality*. Dengan melihat ketiga dimensi ini, maka terdapat beberapa indikator dari *self-efficacy* yaitu:

- a. Yakin dapat menyelesaikan tugas tertentu

Individu yakin bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas tertentu yang mana individu sendirilah yang menetapkan tugas (target) apa yang harus diselesaikan.

- b. Yakin dapat memotivasi diri untuk melakukan tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas

Individu mampu menumbuhkan memotivasi dirinya untuk melakukan serangkaian tindakan yang diperlukan dalam rangka menyelesaikan tugas.

- c. Yakin bahwa diri mampu berusaha dengan keras, gigih dan tekun

Individu mempunyai ketekunan dalam rangka menyelesaikan tugas dengan menggunakan segala daya yang dimiliki.

- d. Yakin bahwa diri mampu bertahan menghadapi hambatan dan kesulitan

Individu mampu bertahan saat menghadapi kesulitan dan hambatan yang muncul serta mampu bangkit dari kegagalan.

- e. Yakin dapat menyelesaikan permasalahan di berbagai situasi.

Individu mempunyai keyakinan menyelesaikan permasalahan tidak terbatas pada kondisi atau situasi tertentu saja

6. Dampak *Self-Efficacy* Pada Perilaku

Pajares (2002), keyakinan *self efficacy* berdampak pada perilaku dalam beberapa hal yang penting (dalam Wahyu, 2010 : 35), yaitu:

- a. *Self-efficacy* mempengaruhi pilihan-pilihan yang dibuat dan tindakan yang dilakukan individu dalam melaksanakan tugas-tugas dimana individu tersebut merasa berkompeten dan yakin. Keyakinan diri yang mempengaruhi pilihan-pilihan tersebut akan menentukan pengalaman dan mengedepankan kesempatan bagi individu untuk mengendalikan kehidupan.
 - b. *Self-efficacy* menentukan seberapa besar usaha yang dilakukan oleh individu, seberapa lama individu akan bertahan ketika menghadapi rintangan dan seberapa tabah dalam menghadapi situasi yang tidak menguntungkan.
 - c. *Self-efficacy* mempengaruhi tingkat stres dan kegelisahan yang dialami individu ketika sedang melaksanakan tugas dan mempengaruhi tingkat pencapaian prestasi individu.
7. *Self-efficacy* dalam Perspektif Islam

Self-efficacy adalah keyakinan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan suatu tugas atau tindakan tertentu. Umat Islam dianjurkan agar selalu optimis dan yakin bahwa ia mampu menghadapi berbagai permasalahan.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن دَسِينَا أَوْ أخطَانَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۗ

رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۖ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا

فَأَنْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. beri ma'afilah Kami; ampunilah Kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong kami, Maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir." (QS: al-Baqorah: 286). (Departemen Agama, 2005: 50)

Berdasarkan ayat diatas, sebagai manusia yang beriman hendaknya mempunyai keyakinan bahwasanya Allah SWT tidak akan memberikan ujian atau cobaan kepada hamba-Nya diluar kemampuan para hamba-Nya. Terhadap segala hal yang terjadi diluar rencana yang diinginkan, setiap manusia harus yakin bahwa dapat mengatasinya. Untuk itulah diperlukan sebuah keyakinan yang kuat pada diri individu bahwa dapat mengatasi berbagai kesulitan yang ada. Dalam menyikapi berbagai hal yang di luar dugaan dan di luar rencana hendaknya setiap individu tetap tenang dan berpikiran positif. Karena dengan berpikir positif individu dapat berpikir secara jernih dan senantiasa mengedepankan akal sehatnya. Jika individu yakin dapat mengatasi berbagai permasalahan yang ada, maka pikiran bawah sadarnya akan menggerakkan dia agar berpikir untuk mencari solusi.

Dari ayat al-Quran di atas dijelaskan bahwa permasalahan-permasalahan yang ada diberikan pada manusia berdasarkan kadar kemampuan seseorang. Individu tidak akan diberikan sebuah permasalahan di luar kemampuannya.

Dengan memahami ayat di atas umat Islam akan selalu yakin bahwa dirinya mampu menghadapi tugas dan permasalahan yang ada karena setiap permasalahan yang dihadapi pasti masih berada dalam batas kemampuan manusia. Dengan konsep berpikir seperti ini individu akan selalu berpikir dan mengambil tindakan untuk langkah penyelesaian, karena ia yakin bahwa ia mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan dan tugas yang ada.

Manusia harus mempunyai keyakinan akan kemampuannya karena Allah telah memberikan berbagai potensi pada manusia dan telah menyempurnakan penciptaannya.

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ
وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٧٨﴾

Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur (QS.an-Nahl: 78). (Departemen Agama, 2005: 276).

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿١﴾

Sesungguhnya Kami Telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya (QS. at-Tiin: 4) (Departemen Agama, 2005: 598)

Individu yang memiliki efikasi tinggi akan selalu berusaha agar dapat menyelesaikan permasalahan yang ada, serta tidak mudah berputus asa ketika menghadapi sebuah kesulitan. Umat Islam diperintahkan agar tidak mudah berputus asa terhadap berbagai kesulitan dan selalu yakin bahwa rahmat Allah selalu ada.

يَبْنَئِ أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْيَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْيَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ ﴿٨٧﴾

“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) (Departemen Agama, 2005: 247).

Dari kajian ayat di atas, maka dapat dipahami bahwa Islam memerintahkan manusia agar mempunyai keyakinan akan kemampuan dirinya untuk melakukan berbagai tindakan dalam menghadapi tugas dan permasalahan hidup. Karena berdasarkan ayat di atas bahwa manusia telah diberi potensi dan disempurnakan penciptaanya, rahmat dan pertolongan Allah SWT. selalu ada selama manusia mau berusaha, dan permasalahan-permasalahan hidup merupakan cobaan yang tidak akan melebihi kadar potensi yang ada pada manusia. Sehingga dengan keberimanan terhadap

hadis dan ayat al-Quran, maka manusia akan mempunyai efikasi diri yang tinggi.

B. Stres

1. Pengertian stres

Istilah 'stres' berasal dari istilah latin yaitu berasal dari kata "*stringere*" yang mempunyai arti ketegangan, dan tekanan. Stres merupakan reaksi yang tidak diharapkan yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang. Di mana harmoni atau keseimbangan antara kekuatan dan kemampuannya terganggu (Wangsa G.H, 2009: 15).

Stres dapat didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang dialami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Stres adalah keseimbangan antara bagaimana memandang tuntutan-tuntutan dan bagaimana individu berpikir bahwa individu itu dapat mengatasi semua tuntutan yang menentukan apakah individu tersebut merasakan stres (Looker & Gregson, 2004 : 44). Menurut Atkinson (2010: 338) stres terjadi ketika individu dihadapkan dengan peristiwa yang mereka anggap membahayakan ketentraman kondisi fisik dan psikologis mereka, misalnya ketika menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan seperti tekanan dalam pekerjaan, masalah pernikahan atau keuangan.

Menurut Hardjana (1994: 14), stres adalah suatu keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi orang yang mengalami stres dan hal yang

dianggap mendatangkan stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan, antara keadaan atau kondisi dan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang ada padanya.

Hardjana (1994: 19) juga mengemukakan bahwa stres bisa berakibat baik atau berakibat buruk. Stres yang berakibat baik disebut *eustress*, stres yang optimal berperan dan berdampak positif serta konstruktif. Sebaliknya stres yang merugikan dan merusak (stres destruktif) disebut *distres*. Stres menjadi *eustress* atau *distres* dipengaruhi oleh penilaian dan daya tahan seseorang terhadap hal, peristiwa, orang dan keadaan yang potensial atau netral kandungan daya stresnya. Karena stres bersifat subjektif, pribadi dan seseorang dapat berbuat sesuatu untuk menghadapinya.

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu keadaan atau kondisi yang tercipta disebabkan adanya tuntutan internal dan eksternal yang menyebabkan individu tersebut mengalami stres dan hal yang dianggap mendatangkan stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan, antara keadaan atau kondisi dan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang ada padanya.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), skripsi diartikan sebagai karya ilmiah yang diwajibkan sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi sebagai bagian untuk mendapatkan gelar sarjana strata 1 (S1).

Berdasarkan paparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa stres mengerjakan skripsi adalah suatu kondisi dimana sumber daya seseorang

dalam lebih kecil dari pada beban yang diterimanya pada waktu orang tersebut sedang mengerjakan skripsi.

2. Aspek-aspek stres

Menurut Sarafino (dalam Andi, 2008: 8), ada 3 aspek stres:

a. Aspek Kognitif/ pola pikir

Ujian adalah salah satu hal yang dapat memicu terjadinya stres pada para siswa. Kesulitan dalam mengerjakan soal ujian karena lupa/ sukar mengingat pelajarannya yang telah dipelajari semalam dapat membuat siswa stres. Tingkat stres yang tinggi dapat mengakibatkan terganggunya ingatan (memory) dan perhatian pada saat sedang berlangsungnya proses kognitif.

b. Aspek Emosi

Emosi dapat hadir bersamaan dengan stres, dan orang sering menggunakan tingkat emosionalnya untuk mengevaluasi stresnya. Proses penilaian kognitif dapat berpengaruh sekaligus terhadap stres dan pengalaman emosional. Ketakutan adalah reaksi emosional yang mengikuti ketika terjadi stres, meliputi kombinasi antara ketidaknyamanan psikologis dan *physical arousal*. Stres juga dapat menimbulkan perasaan sedih, depresi, marah, dan tidak bahagia.

c. Aspek Perilaku Sosial

Stres dapat merubah kepribadian seseorang. Orang yang sedang mengalami stres dapat kehilangan kemampuannya dalam bersosialisasi.

Stres dapat mengakibatkan seseorang menjadi berperilaku agresif dan menjadi pemarah.

3. Faktor-Faktor Stres

Suroto (2001: 15-17) menyatakan bahwa keadaan stres dapat bersumber dari adanya tekanan, konflik, frustrasi, dan juga masalah kritis. Beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya stres pada seseorang menurut Suroto (2001):

a. Tekanan

Tekanan ini dapat berasal dari dalam individu itu sendiri ataupun berasal dari luar individu. Tekanan dalam bentuk apapun, baik fisik maupun psikis dapat menyebabkan stres pada diri seseorang.

b. Konflik

Konflik terjadi bila seseorang dihadapkan pada dua pilihan atau lebih, dan ia tidak dapat menentukan salah satu pilihan diantaranya konflik yang berlarut-larut dan tidak ditemukannya jalan keluar pemecahannya yang menyebabkan stres pula pada individu yang mengalaminya. Ada empat jenis konflik yaitu:

1) Konflik Penekanan Ganda (*Approach-Approach Conflict*)

Konflik ini melibatkan dua alternatif yang sama-sama menyenangkan atau positif, tetapi tidak mungkin mencapai keduanya sekaligus dalam waktu yang sama. Sebagai contoh yaitu saat kita

menghadapi pilihan untuk makan atau tidur setelah beraktifitas sehari.

2) Konflik Penolakan Ganda (*Avoidance-Avoidance Conflict*)

Kebalikan dari *Approach-Approach Conflict*. Konflik ini melibatkan dua alternative yang sama-sama tidak menyenangkan. Misalnya bekerja di bawah tekanan atau menjadi pengangguran.

3) Konflik Pendekatan-Penolakan (*Approach-Avoidance Conflict*)

Konflik yang mempunyai tujuan yang menyenangkan namun dilain pihak tidak menyenangkan. Konflik ini merupakan konflik yang paling sulit diselesaikan dan membuat kebingungan bagi mereka yang menghadapinya karena dilain pihak mereka menginginkan tujuan yang menyenangkan sedangkan disisi lain mereka akan mendapatkan konsekuensi yang tidak menyenangkan.

4) Konflik Pendekatan-Penolakan Ganda (*Multiple-Approach-Avoidance Conflict*)

Konflik ini banyak terjadi, dimana kita harus membuat keputusan dari dua alternative yang keduanya sama-sama memiliki konsekuensi yang positif dan juga negatif. sebagai contoh adalah pasangan yang harus memutuskan untuk ingin segera mempunyai anak atau tidak.

c. Frustrasi

Adalah timbulnya suatu arah atau rintangan yang menghalangi individu dengan maksud atau tujuan yang diharapkannya. Hal ini menyebabkan tidak tercapainya harapan individu dan menimbulkan kekecewaan yang berujung pada stres karena individu tersebut kurang siapnya menerima kenyataan.

d. Krisis

Maksudnya adalah suatu keadaan mendadak yang dapat pula menyebabkan stres baik pada diri seseorang maupun pada suatu kelompok.

4. Sumber Stres atau Stresor

Stresor adalah faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respon stres. Stresor dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun sosial, dan juga muncul pada situasi kerja, di rumah, dalam kehidupan sosial, dan lingkungan luar lainnya.

Menurut Smet 1994 (dalam Andi, 2008: 9), sumber stres dapat berubah-ubah, sejalan dengan perkembangan manusia tetapi stres juga dapat terjadi disetiap saat sepanjang kehidupan. Sumber-sumber stres yaitu :

a. Dalam Individu

Stres muncul dalam diri seseorang melalui penilaian dari kekuatan motivasional yang melawan, bila seseorang mengalami konflik.

b. Dalam Keluarga

Stres disini dapat bersumber dari interaksi diantara para anggota keluarga, seperti : perselisihan dalam masalah keuangan, perasaan saling acuh tak acuh, tujuan yang berbeda dan lain-lain.

c. Dalam Komunitas

Interaksi subjek di luar lingkungan keluarga melengkapi sumber-sumber stres. Pada anak pengalaman stres terjadi salah satunya ketika berkompetitif disekolahnya. Sedangkan pada orang tua pengalaman stres bersumber dari pekerjaannya dan lingkungan yang stressfull sifatnya.

d. Dalam Lingkungan

Lingkungan yang dimaksudkan disini adalah lingkungan fisik, seperti: kebisingan, suhu yang terlalu panas, kesesakkan dan angin badai (tornado, tsunami, dan lain-lain). Stressor lingkungan mencakup juga stressor secara makro, seperti: migrasi, kerugian akibat teknologi modern seperti kecelakaan lalu lintas.

Munir dan Haryanto membagi stressor menjadi dua bagian, yaitu :

a. Faktor Internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri seseorang.

Bagaimana kondisi emosi orang yang bersangkutan dapat menimbulkan stres. Emosi adalah setiap kegiatan pergolakan pikiran, perasaan, dan nafsu. Emosi juga dapat diartikan sebagai keadaan mental seseorang. Secara umum dalam diri manusia terdapat dua emosi yang berseberangan (berlawanan), yakni positif dan negatif. Adapun kondisi-kondisi

emosional yang dapat memicu munculnya stres antara lain sebagai berikut : 1) Perasaan cinta yang berlebihan, 2) Rasa takut yang berlebihan, 3) Kesedihan yang berlebihan, 4) Rasa bersalah, 5) Terkejut.

- b. Faktor Eksternal, yaitu faktor penyebab stres yang berasal dari luar diri seseorang. Dalam faktor eksternal ini dapat berupa ujian atau cobaan yang berupa kebaikan atau yang dianggap baik oleh manusia adalah keberhasilan, kesuksesan dalam karir dan bisnis, kekayaan yang berlimpah, kehormatan, popularitas, dan sebagainya. Macam kebaikan di atas, jika tidak disikapi dengan baik akan dapat menimbulkan stres bagi seseorang. Berbagai persoalan dan cobaan yang menimpa kehidupan manusia yang bersifat buruk atau yang dipandang tidak baik juga merupakan faktor dan penyebab munculnya gangguan jiwa (stres) pada diri seseorang, yaitu : 1) Tertimpa musibah atau bencana alam, 2) Bahaya kelaparan dan kekeringan, 3) Kekurangan harta benda, 4) Kekurangan hasil panen, 5) Kekurangan dalam diri (cacat tubuh), 6) Problem orangtua, dan sebagainya (Munir Amin dkk, 2007: 57-73).

Dengan demikian pada dasarnya stres dapat terjadi dan menimpa seseorang disebabkan karena begitu kuatnya manusia dalam mengejar keinginan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidupnya dengan menggunakan segala kekuatan dan potensinya, sementara mereka lupa bahwa dirinya memiliki keterbatasan dalam berbagai hal. Dengan perkataan lain,

stres dapat menimpa seseorang karena ketidakmampuannya untuk menyeimbangkan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidupnya.

5. Gejala-gejala stress

Stres yang tidak teratasi menimbulkan gejala badaniah, jiwa dan gejala sosial. Gejalanya antara lain:

- a. Gejala Badan: Sakit kepala pusing sebagian, sakit maag, mudah kaget (berdebar-debar), banyak keluar keringat dingin, gangguan pola tidur, lesu, letih, kaku leher belakang sampai punggung, dada terasa panas/nyeri, rasa tersumbat di kerongkongan, gangguan psikoseksual, nafsu makan menurun, mual, muntah, gejala kulit, bermacam-macam gangguan menstruasi, keputihan, kejang-kejang, pingsan dan sejumlah gejala lain.
- b. Gejala Emosional: Pelupa, sukar konsentrasi, sukar mengambil keputusan, cemas, was-was, kuarir, mimpi buruk, murung, mudah marah/jengkel, mudah menangis, pikiran bunuh diri, gelisah, pandangan putus asa, dan sebagainya.
- c. Gejala Sosial: Makin banyak merokok/minum/makan, sering mengontrol pintu, jendela, menarik diri dari pergaulan sosial, mudah bertengkar, membunuh dan lainnya (Anoraga, 1992: 110)

Menurut Wangsa G.H (2009: 29-30) gejala-gejala stres mencakup perubahan kondisi mental, emosional dan fisik stres gejala. Mental dan perilaku stres gejala sering menutupi efek psikologis dari stres pada orang

yang menderita stres. Gejala stres emosional adalah mereka yang akan mempengaruhi emosi atau hubungan manusia yang terkait masalah. Fisik stres adalah gejala yang mempengaruhi tubuh dan berbagai organ-organ dari tubuh.

Fisik stres gejala orang stres keuntungan dari keberadaan mungkin termasuk salah satu atau semua hal berikut: *backaches*, sakit kepala, jantung meningkat beat tinggi, rasa sakit dada, ketegangan otot, kurang tidur atau tidur berlebihan, pusing, mual, otot kaku, otot ketegangan dan sering dingin. Dan jika dibiarkan hal ini bisa menyebabkan kematian seseorang. Stres dapat membuat perubahan emosi dan fisik, seperti cepat lelah, pusing, ataupun mudah emosi.

Menurut Hardjana (1994: 23-26) ada empat gejala-gejala stres, diantaranya:

- 1) Gejala fisik
 - a. Sakit kepala, pusing, pening
 - b. Tidur tidak teratur, insomnia, tidur terlantur, bangun terlalu awal
 - c. Mencret-mencret dan radang usus besar
 - d. Sulit buang air besar, sembelit
 - e. Gatal-gatal pada kulit
 - f. Urat tegang-tegang terutama pada leher dan bahu
 - g. Terganggu pencernaannya atau bisulan
 - h. Tekanan darah tinggi atau serangan jantung

- i. Kelewat berkeringat
 - j. Berubah selera makan
 - k. Lelah atau kehilangan daya energy
 - l. Bertambah banyak melakukan kekeliruan atau kesalahan dalam kerja dan hidup.
- 2) Gejala emosional
- a. gelisah atau cemas
 - b. sedih, depresi, mudah menangis
 - c. merana jiwa dan hati/ *mood* berubah-ubah cepat
 - d. mudah panas dan marah
 - e. gugup
 - f. rasa harga diri menurun atau merasa tidak aman
 - g. terlalu peka dan mudah tersinggung
 - h. marah-marah
 - i. gampang menyerang orang dan bermusuhan
 - j. emosi mongering atau kehabisan sumber daya mental (*burn out*)
- 3) Gejala intelektual
- a. Susah berkonsentrasi atau memusatkan pikiran
 - b. Mudah terlupa
 - c. Pikiran kacau
 - d. Daya ingat menurun
 - e. Melamun secara berlebihan

- f. Pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja
 - g. Kehilangan rasa humor yang sehat
 - h. Produktivitas atau prestasi kerja menurun
 - i. Mutu kerja rendah
 - j. Dalam kerja bertambah jumlah kekeliruan
- 4) Gejala interpersonal
- a. Kehilangan kepercayaan kepada orang lain
 - b. Mudah mempersalahkan orang lain
 - c. Mudah membatalkan janji atau tidak memenuhinya
 - d. Suka mencari-cari kesalahan orang lain atau menyerang orang dengan kata-kata
 - e. Mengambil sikap membentengi dan mempertahankan diri
 - f. Mendingkan orang lain.

Dalam penelitian ini, pendapat dari Agus M. Hardjana dirasa peneliti lebih lengkap dan menyeluruh, karena tidak hanya mengelompokkan stress dari gejala fisik dan emosi saja, tetapi juga dari gejala intelektual dan interpersonal. Sehingga dalam penelitian ini pendapat tersebut digunakan sebagai indikator dalam mengukur tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

6. Reaksi Psikologis Stres

Atkinson dkk (2010: 349), menjelaskan secara umum reaksi stres atau gejala-gejala stres dapat dibedakan ke dalam dua kelompok besar, yaitu reaksi psikologis dan reaksi fisiologis. Reaksi-reaksi psikologis yang dikemukakan Atkinson dkk tersebut adalah sebagai berikut:

a. *Anxiety* (kecemasan/kegelisahan)

Merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan munculnya khawatir (*worry*), ketegangan/tertekan (*tension*), ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi (*apprehension*) dan ketakutan (*fear*) yang mana tanda-tanda ini dialami dalam derajat yang berbeda-beda pada masing-masing individu.

b. *Anger and Aggression* (kemarahan dan agresif)

Merupakan reaksi psikologis berupa kemarahan yang mengarah pada perilaku agresif (baik berupa tindakan fisik maupun verbal) ketika individu mengalami frustrasi. Perilaku agresif bisa ditujukan langsung pada sumber stress (*direct aggression*) atau dengan menyerang orang yang tak bersalah dan objek-objek yang ada disekitar menjadi tempat pelampiasan kemarahan (*displace aggression*).

c. *Apathy and Depression* (ketidakberdayaan dan depresi)

Merupakan reaksi psikologis berupa menarik diri (*withdrawal*), ketidakgiatan (*inaction*) dan merasa tidak berdaya (*apathy*) menghadapi peristiwa-peristiwa yang tidak terkontrol. Jika individu tidak berhasil

melakukan *coping stress*, *apathy* dapat memperdalam keadaan individu tersebut ke dalam depresi.

d. *Cognitive Impairment* (penurunan fungsi kognitif)

Merupakan reaksi psikologis akibat stres yang ditandai dengan sulit untuk berkonsentrasi, sulit untuk berpikir secara logis, dan pemikiran yang mudah teralihkan atau terganggu oleh kinerja mereka dalam melakukan tugas-tugas seperti tugas-tugas yang kompleks.

7. Tingkat Stres

Stres yang menimpa seseorang tidak sama antara satu orang dengan yang lainnya, walaupun faktor penyebabnya boleh jadi sama. Seseorang bisa mengalami stres ringan, sedang, atau stres yang berat (stres kronis). Hal demikian sangat dipengaruhi oleh tingkat kedewasaan, kematangan emosional, kematangan spiritual, dan kemampuan seseorang untuk menangani dan merespons stresor.

Terkait dengan tahapan atau tingkatan stres yang dapat menimpa seseorang, Dr. Robert J. Van Amberg (1997), sebagaimana dikutip Dadang Hawari dalam bukunya *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa* (1998), membagi tingkatan atau tahapan stres menjadi 6 tahapan berikut, yaitu : (Munir Amin dkk, 2007: 79-82)

a) Stres tingkat pertama (stres ringan)

Tahapan ini merupakan tahapan stres yang paling ringan, dengan perasaan-perasaan (gejala) sebagai berikut : (1) Semangat bekerja besar, berlebihan

(*over acting*), (2) Penglihatan tajam tidak sebagaimana mestinya, (3) Energi dan gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih daripada biasanya, (4) Merasa senang dengan pekerjaan itu dan semakin bersemangat, namun tanpa disadari energi tubuh semakin habis.

b) Stres tingkat kedua (stres ringan)

Dalam tahapan ini stres yang semula menyenangkan sebagaimana dalam tahapan pertama mulai hilang dan timbullah keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energi yang tidak mencukupi sepanjang hari untuk istirahat. Adapun keluhan-keluhan stres pada tahap ini sebagai berikut : (1) Merasa letih sewaktu pagi, yang seharusnya merasa segar, (2) Merasa lelah sesudah makan siang, (3) Lemas merasa capek menjelang sore hari, (4) Sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman, (5) Detakan jantung lebih keras dari biasanya, (6) Otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang, (7) Tidak bisa santai.

c) Stres tingkat ketiga (stres sedang)

Pada tahapan ini keluhan kelelahan semakin tampak disertai dengan gejala-gejala berikut : (1) Gangguan usus lebih terasa (sakit usus, mulas, sering ingin ke belakang), (2) Otot-otot terasa lebih tegang, (3) Perasaan tegang semakin meningkat, (4) Gangguan tidur (suka tidur, sering bangun malam dan sukar tidur kembali, atau bangun terlalu pagi), (5) Badan terasa oyong, rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai jatuh pingsan).

d) Stres tingkat keempat (stres sedang)

Tahapan ini sudah menunjukkan pada keadaan yang lebih buruk, yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut : (1) Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sulit, (2) Keadaan-keadaan yang semula menyenangkan kini terasa sulit, (3) Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial, dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat, (4) Tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan dan sering kali terbangun dini hari, (5) Perasaan negativistik, (6) Kemampuan berkonsentrasi menurun tajam, (7) Perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan dan tidak mengerti sebabnya.

e) Stres tingkat kelima (stres berat)

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih parah atau mendalam daripada tahapan di atas, dengan ciri-ciri sebagai berikut : (1) Keletihan yang mendalam, (2) Untuk pekerjaan-pekerjaan yang sederhana saja terasa kurang mampu, (3) Gangguan sistem pencernaan (sakit maag dan usus), sering buang air, sukar buang air besar atau sebaliknya, feses encer dan sering ke belakang, (4) Perasaan takut yang semakin menjadi, mirip panik.

f) Stres tingkat keenam (stres klimaks/ sangat berat)

Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat. Tidak jarang penderita dalam tahapan ini dibawa ke ICCU, gejala-gejala dalam tahapan ini sebagai berikut : (1) Debaran jantung terasa amat keras, hal ini disebabkan zat adrenalin yang dikeluarkan. Karena stres

cukup tinggi dalam peredaran darah, (2) Nafas sesak, megap-megap, (3) Badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran, (4) Tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan atau *collap*.

8. Stres Perspektif Islam

Istilah stres bukanlah istilah yang asing bagi kita, karena setiap orang dari berbagai lapisan masyarakat berpotensi untuk mengalami stres. Dalam Al-Qur'an stres digambarkan dengan *Al-halu* yaitu suatu kondisi dimana seseorang mengalami ketidakberdayaan dalam menghadapi problematika hidup yang dirasakan menekan dan menegangkan (Amin, 2007: 46).

Dalam kerangka ini seperti yang telah difirmankan Allah swt dalam Al-Qur'an :

﴿ إِنَّا لِلْإِنسَانِ خُلِقَ هَلُوعًا ﴾ ﴿ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴾ ﴿ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴾

“Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, Dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir.” (QS. Al-Ma’arij: 19-21) (Departemen Agama, 2005: 570).

Dalam ayat lain Allah swt juga berfirman :

﴿ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِيصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا

وَلَا تُحْمَلْنَ مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ^ط وَأَعْفُ عَنَّا وَأَغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا

عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya” (QS. Al-Baqarah: 286) (Departemen Agama, 2005: 50).

Ayat di atas menjelaskan bahwa segala tekanan dan cobaan dalam kehidupan seperti kesempitan hidup. Setiap permasalahan yang ada merupakan karunia Allah SWT kepada manusia berdasarkan kemampuan manusia itu sendiri. Stres juga dikategorikan sebagai ujian hidup. Apabila kita selalu memandang tekanan yang menyebabkan stres sebagai hal yang positif, tentunya akan menghasilkan sesuatu yang baik. Karenanya, hanya diri kita sendiri yang dapat menjadikan tekanan tersebut mendatangkan kesan yang baik atau sebaliknya.

Ujian dan cobaan hidup yang datang dari Allah swt secara umum dibagi menjadi 2 macam cobaan, yaitu cobaan yang berupa kebaikan dan cobaan yang berupa keburukan. Dalam kaitannya dengan hal ini Al- Qur'an dalam surat Al-Anbiya' ayat 35 menjelaskan :

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَنَبْلُوكُم بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ ﴿٣٥﴾

“Tiap-tiap yang berjiwa akan merasakan mati. kami akan menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan (yang sebenarbenarnya).

dan Hanya kepada kamilah kamu dikembalikan.” (QS. Al-Anbiya’: 35)(Departemen Agama, 2005: 325).

Termasuk dalam ujian dan cobaan yang berupa kebaikan atau yang dianggap baik oleh manusia adalah keberhasilan, kesuksesan dalam karir dan bisnis, kekayaan yang berlimpah, kehormatan, jabatan yang tinggi, popularitas, dan sebagainya. Kebaikan seperti di atas, jika tidak disikapi dengan baik akan dapat menimbulkan stres bagi seseorang. Misalnya, seseorang yang memiliki kedudukan yang tinggi dengan harta yang berlimpah, ia dihormati orang-orang di sekitarnya, karena kesuksesan dan keberhasilan yang mereka dapatkan. Jika hal tersebut tidak disikapi dengan baik, maka akan dapat memunculkan perasaan sombong, *ujub*, *takabur*, angkuh, memandang orang lain lebih rendah, merasa dirinya orang terbaik, dan lain-lain. Sehingga menyebabkan ia tidak bersedia menerima kritik dan saran dari orang lain yang dianggapnya lebih rendah. Orang yang demikian ini juga akan mempertahankan jabatannya dengan melakukan apa saja tanpa mempedulikan norma agama dan sosial. Akibat selanjutnya akan muncul konflik batin dan kegelisahan yang merupakan sumber utama munculnya stres dalam diri seseorang.

Adapun ujian atau cobaan yang berupa keburukan atau kekurangan dapat berupa ketakutan, kemiskinan (kelaparan), tertimpa musibah, kekurangan harta benda, kematian, cacat tubuh dan lain sebagainya. Dalam Al-Qur’an disebutkan :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَكَشِيرِ

الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

“Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.” (QS. Al-Baqarah: 155) (Departemen Agama, 2005: 25).

Berbagai cobaan dan persoalan yang menimpa kehidupan manusia yang bersifat buruk atau yang dipandang tidak baik dapat menyebabkan munculnya berbagai gangguan jiwa dalam diri manusia seperti stres.

C. Pengaruh *Self-Efficacy* Terhadap Stres Menyusun Skripsi

Pada kehidupan sehari-hari setiap individu selalu dihadapkan pada tugas, kewajiban, dan tanggung jawab masing-masing, baik berupa tanggung jawab pribadi maupun sosial. Dalam menjalankan kewajiban dan tanggung jawab tersebut sering individu dihadapkan pada situasi dan kondisi yang penuh dengan konflik dan tekanan. Situasi dan kondisi yang penuh konflik dan tekanan, baik yang didapat di lingkungan rumah ataupun di kampus akan membuat individu rentan dengan keadaan stres.

Faktor kunci dari stres adalah persepsi seseorang dan penilaian terhadap situasi dan kemampuannya untuk menghadapi atau mengambil manfaat dari situasi yang dihadapi. Kemampuan seseorang tersebut berkaitan dengan salah

satu karakteristik kepribadian yakni aspek keyakinan akan kemampuan diri, yang oleh Bandura disebut efikasi diri (Wangmuba, 2009).

Terbentuknya *self efficacy* tersebut banyak dipengaruhi oleh proses kognitif pada diri individu dalam menghadapi kesulitan hidup atau kondisi ketertekanan yang dialami. *Self efficacy* menentukan bagaimana individu merasakan, berpikir, memotivasi diri mereka dan berperilaku. Individu dengan kepercayaan yang tinggi mengenai kemampuannya memandang tugas-tugas yang sulit sebagai tantangan untuk menjadi lebih baik daripada bersikap menghindar. *Self efficacy* memberi harapan yang membantu memunculkan ketertarikan intrinsik dan kesenangan yang mendalam terhadap kegiatan. Mereka menganggap tujuan yang telah mereka tetapkan sebagai tantangan dan bertahan kuat dengan komitmen mereka. Mereka mempertinggi dan mempertahankan usaha mereka ketika berhadapan dengan kegagalan. Mereka dengan cepat kembali percaya pada kemampuannya setelah mengalami kegagalan. Mereka menghubungkan kegagalan dengan usaha yang tidak cukup atau pengetahuan dan keterampilan yang kurang. Mereka mendekati situasi yang mengancam dengan kepercayaan bahwa mereka dapat mengontrol situasi tersebut. *Self-efficacy* menghasilkan pribadi yang berprestasi, dapat mengurangi stres dan tidak lebih mudah terkena depresi (Bandura, 1994: 1).

Sebaliknya, orang-orang yang meragukan kemampuan mereka menghindar dari tugas-tugas sulit yang mereka pandang sebagai ancaman pribadi. Mereka memiliki aspirasi rendah dan komitmen yang lemah untuk tujuan mereka

memilih untuk mengejar. Ketika dihadapkan dengan tugas-tugas yang sulit, mereka memikirkan kekurangan pribadi mereka, pada hambatan yang akan mereka hadapi, dan segala macam hasil yang merugikan daripada berkonsentrasi pada bagaimana untuk melakukan berhasil. Upaya mereka mengendur dan menyerah cepat dalam menghadapi kesulitan. Mereka lambat untuk memulihkan rasa keberhasilan setelah kegagalan atau kemunduran. Karena mereka melihat kinerja cukup sebagai bakat kekurangan itu tidak memerlukan banyak kegagalan bagi mereka untuk kehilangan kepercayaan pada kemampuan mereka. Mereka menjadi korban mudah stres dan depresi (Bandura, 1994: 2).

Bandura (1997) menjelaskan *self efficacy* adalah keyakinan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan suatu tugas atau tindakan tertentu. Efikasi diri mempunyai peranan dalam pengendalian reaksi terhadap tekanan, dimana keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya akan menentukan apakah individu akan mencoba mengatasi situasi yang sulit atau tidak. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan melakukan usaha yang lebih keras untuk mengatasi semua kesulitan, individu akan berusaha menggerakkan seluruh kemampuan sumber daya kognitif, motivasi, dan menentukan atau merencanakan tindakan apa yang dibutuhkan untuk mencapai situasi yang diinginkan (Wahyu, 2010: 39).

Self efficacy pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi membantu mereka dalam mengatasi berbagai keadaan sulit akibat dari berbagai tuntutan dari dalam diri dan lingkungannya, dengan *self efficacy* memungkinkan mahasiswa

mampu beradaptasi dengan kondisi sulit yang dialaminya sehingga tidak mudah tertekan dan semakin bisa menghadapi stres.

D. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu mengenai topik yang sejalan dengan penelitian ini menunjukkan beberapa hasil yang terkait dengan stress mahasiswa yang menyusun skripsi. Penelitian tersebut diantaranya adalah penelitian

1. Luthfy Andi Permana (2008) yang menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara *sense of humor* dengan stress mengerjakan skripsi pada mahasiswa, yang artinya semakin tinggi *sense of humor* semakin rendah stress yang dialami dan sebaliknya.
2. Didin Harianto (2012) yang menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara dukungan dosen pembimbing dengan stress mahasiswa yang menyusun skripsi.
3. Rindang Gunawati (2005) Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa Dosen Pembimbing Utama Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis regresi sederhana menunjukkan hasil $r_{xy} = -0,541$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro. Efektivitas regresi

dalam penelitian ini sebesar 0,293, artinya stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Program Studi Psikologi UNDIP 29,3% ditentukan oleh faktor efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi, sedangkan 70,7% dijelaskan oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

E. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 2006: 71). Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang negatif antara *self efficacy* dengan stress mahasiswa yang menyusun skripsi. Yang artinya jika tingkat *self-efficacy* rendah maka tingkat stres akan tinggi dan sebaliknya jika tingkat *self-efficacy* tinggi maka tingkat stres rendah.