

BAB II

KERANGKA TEORETIK

A. Deskripsi Konseptual

1. Stres

a. Definisi Stres

Lazarus dan Folkman mendefinisikan stres yaitu :

“As any event in which enviromental demands and or internal demands (physiological/psychological) tax or exceed the adaptive resources of the individual, his or her tissue system, or the social system of which one is a part”.¹

Yang artinya adalah stres merupakan segala peristiwa atau kejadian baik berupa tuntutan-tuntutan lingkungan maupun tuntutan-tuntutan internal (fisiologis atau psikologis) yang menuntut, membebani atau melebihi kapasitas sumber daya adaptif individu.

Ivianchevic dan Martinson mendefinisikan stres sebagai respon yang adaptif ditengahi oleh perbedaan individual dan proses psikologis yang merupakan konsekuensi dari tindakan dan sistem internal atau kejadian yang meminta kondisi psikologis dan fisik seseorang secara berlebihan.²

¹Endang Saryanti, Kajian Empiris Atas Perilaku Belajar, Efikasi Diri Dan Kecerdasan Emosional Yang Berpengaruh Pada Stress Kuliah Pada Mahasiswa Akuntansi Perguruan Tinggi Swasta Di Surakarta, (STIE AUB Surakarta), p. 8

² *Ibid.*, p. 8

Handoko menyatakan bahwa stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seseorang.³ Stres yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan atau kondisi seseorang dalam menghadapi lingkungan.

Lenz mendefinisikan stres sebagai berikut:

*Stress is an individual's reaction to internal and external events, which poses a real or perceived threat to the maintenance of the individual's homeostasis that in turn affects the performance of the individual.*⁴

Yang dapat diartikan bahwa stres adalah reaksi individu atas kejadian internal dan eksternal, yang menimbulkan ancaman pada pemeliharaan homeostatis individu yang pada akhirnya mempengaruhi kinerja individu.

Homeostatis menurut Walter B. Cannon dalam Elizabeth J. Corwin adalah pemeliharaan lingkungan internal fisiologis.⁵

Menurut Maramis, stres merupakan segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri yang dapat mengganggu keseimbangan kita dan bila kita tidak mampu mengatasinya dengan baik, maka akan muncul gangguan pada badan ataupun jiwa kita.⁶ Stres memiliki ciri identik dengan perilaku beradaptasi dengan lingkungannya, dimana lingkungan ini bisa berupa hal di luar diri (*outer world*), tetapi bisa juga dari dalam diri (*inner world*). Jadi orang dikatakan adaptif jika

³ *Ibid.*, p. 9

⁴ Benedict C. Nwankwo dan Ike E. Onyishi, *Role of Self-Efficacy, Gender and Category of Athletes in Coping with Sports Stress* (Nigeria: Ife Center for Psychological Studies), 2012, p. 94

⁵ Elizabeth J. Corwin, *Buku Saku Patofisiologi Corwin* (Jakarta: Penerbit buku kedokteran EGC), 2007, p. 108

⁶ Gema Agung dan Meita Santi Budiana, *Hubungan Kecerdasan Emosi Dan Self Efficacy Dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi*, (Surabaya: Universitas Negeri Surabaya), 2013., p. 1

dia bisa atau mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan orang lain, tetapi dia juga bisa memenuhi kebutuhannya sendiri.

Sedangkan stres menurut Sarafino merupakan kondisi yang disebabkan ketika perbedaan seseorang atau lingkungan yang berhubungan dengan individu, yaitu antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut.⁷

John P. J. Pinel menyatakan bahwa stres merupakan perubahan fisiologis akibat adanya bahaya ancaman.⁸

Stres merupakan ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut.⁹

Richard Bulgeski dan Anthony M. Graziano menyatakan bahwa stres adalah suatu istilah umum yang digunakan psikologi-psikologi untuk menunjukkan ketegangan- ketegangan seseorang karena tidak mampu mengatasi tuntutan-tuntutan atau tekanan-tekanan sekelilingnya.¹⁰

Feist dan Rosenberg mendefinisikan stres sebagai, "*Response elicited when a situation overwhelms a person's perceived ability to*

⁷ Nurmalitasari Indah Wisantyo, Stres Pada Siswa Sman 3 Semarang Ditinjau Dari Efikasi Diri Akademik Dan Jenis Kelas, (Semarang: Universitas Diponegoro), 2010, p. 7

⁸ John. P.J. Pinel, *Biopsikologi*, (Boston: Pearson Education, Inc), 2009, p. 557

⁹ Jones, Manajemen stres, (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC), 2004, p. 2

¹⁰ Nilam W, Psikologi Populer: Kunci pengembangan diri (Jakarta: Elex Media Komputondo), 2009, p. 71

*meet the demands of a situation*¹¹.” Yang berarti bahwa stres adalah ketika situasi menenggelamkan kemampuan yang dirasakan seseorang untuk memenuhi tuntutan situasi.

Larence, Daniel, dan Oliver mendefinisikan stres sebagai hal yang terjadi ketika individu memandang situasi sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui sumber dayanya dan membahayakan kesejahteraan atau kebahagiaan.¹²

Spencer a. Rathus mendefinisikan stres sebagai suatu tuntutan pada suatu organisme untuk mampu beradaptasi, mengatasinya, atau menyesuaikan.¹³

Diane, Sally, dan Ruth menyatakan bahwa stres adalah kerusakan yang terjadi ketika seseorang merasakan tuntutan lingkungan atau stres adalah tuntutan yang melebihi kapasitas seseorang untuk mengatasinya.¹⁴

Stres merupakan reaksi non spesifik manusia terhadap rangsangan atau tekanan (stimulus stresor).¹⁵

Stres yang berkepanjangan dapat memperburuk kondisi emosional, fisik, dan mental, yang kemudian dapat mengakibatkan kelelahan fisik dan mental karena terkurasnya energi untuk

¹¹ Feist dan Rosenberg, *Psychology making connections*, (New York: The McGraw-Hill Companies, Inc), 2010, p. 457

¹² Lawrence, Daniel, Oliver, Psikologi kepribadian, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group), 2010, p. 496

¹³ Spencer A. Rathus, *Psychology Concept and Connection* (China: The Thomson Corporation), 2007, p. 365

¹⁴ Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds, dan Ruth Djskin Feldman, *Human Development* (New York: The McGraw-Hill Compaies, Inc), 2009, p. 498

¹⁵ Hartono, Kesehatan masyarakat Stres dan Stroke, (Yogyakarta: Percetakan Kanisius), 2007, p. 9

menghadapi stres yang terus-menerus. Stres kerja yang terjadi secara terus-menerus dan dengan intensitas yang tinggi dapat menyebabkan terjadinya *burnout*.

Budiono, McMahon, dan Adam menyatakan bahwa manusia dalam hal ini adalah mahasiswa, dalam menjalankan kegiatan perkuliahan pasti banyak dihadapkan dengan berbagai macam permasalahan. Terkadang mahasiswa sedikit mengalami permasalahan akan tugas-tugas yang diberikan para dosen, terkadang mahasiswa menganggap setiap tugas-tugas dari dosen dirasakan sebagai beban termasuk menulis skripsi.¹⁶

Peggy Blake menyatakan bahwa pelajar memiliki tingkat stres yang tinggi, beberapa contohnya adalah karena kegagalan dalam akademi, persiapan ujian, dan penulisan *a major paper*.¹⁷

Dan Diane, Sally, dan Ruth menyatakan bahwa orang-orang yang berumur 18-34 cenderung memiliki frekuensi stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang berumur lebih muda atau lebih tua.¹⁸

Papalia menyatakan bahwa pada masa remaja tingkat stres meningkat karena remaja harus berusaha menyesuaikan diri dengan

¹⁶ Gema Agung dan Meita Santi Budiana, Op. Ct., p. 1

¹⁷ Spencer A. Rathus, Op.cit., p. 367

¹⁸ Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds, dan Ruth Djskin Feldman, Op. Cit., p. 498

perubahan fisik dan emosional dalam dirinya serta mengatasi konflik-konflik yang terjadi dalam hidupnya.¹⁹

Sehingga dapat disimpulkan bahwa stres adalah respon atau reaksi yang adaptif terhadap rangsangan, hambatan-hambatan atau tekanan yang membebani atau melebihi kapasitas sumber daya adaptif individu sehingga seseorang akan merasakan tuntutan lingkungan atau tuntutan yang melebihi kapasitasnya yang dianggap membahayakan kesejahteraan atau kebahagiaan dan dapat mempengaruhi emosi, pikiran, dan kondisi fisik seseorang.

b. Jenis-jenis Stres

Tipe stres:²⁰

- 1) Stres ringan: ini adalah tipe stres yang harus dihadapi oleh setiap orang dari waktu ke waktu, seperti pertemuan, tenggat waktu dalam pekerjaan, atau ujian. Secara umum, tipe stres ini menguntungkan bagi kita karena menimbulkan antusiasme, semangat, dan tekanan, yang membantu kita untuk berkembang dan menjadi lebih aktif.
- 2) Stres berlebihan: kita mengalami tipe ini saat menghadapi ketegangan yang terus menerus dan berlebihan.

Quick dan Quick mengategorikan jenis stres menjadi dua, yaitu *eustress* dan *distress*.²¹

¹⁹ Nurmalitasari Indah Wisantyo, *Op. cit.*, p. 7

²⁰ Seri Penyembuhan Alami, Bebas Stres, (Yogyakarta: Percetakan Kanisius), 2009, p. 9

²¹ Nurmalitasari Indah Wisantyo, *Op. Cit.*, p. 7

- 1) *Eustress* merupakan hasil dari respon terhadap tekanan yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif. Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat *performance* yang tinggi.
- 2) *Distress* merupakan hasil dari respon terhadap tekanan yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif. *Distress* lebih dikenal dengan stres.

Stres dibagi menjadi dua bentuk yaitu stres akut dan stres kronik. Stres akut muncul cukup kuat, tetapi menghilang dengan cepat. Stres kronik tidak terlalu kuat tetapi dapat bertahan selama sehari-hari, berminggu-minggu bahkan bertahun-tahun.²²

c. Hal yang Mempengaruhi Stres

Santrock menyebutkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan stres terdiri atas:²³

- 1) beban yang terlalu berat
- 2) konflik dan frustrasi yang menyebabkan perasaan tak berdaya
- 3) tidak memiliki harapan
- 4) faktor kepribadian. Tipe kepribadian berbeda menyebabkan berbeda pula tingkat stres yang dialami.

²² Jones, *Op. Cit.*, p. 4

²³ Gema Agung dan Meita Santi Budiani, *Op. Cit.*, p. 4

Menurut Pooter dan Perry, stres disebabkan oleh banyak faktor yang disebut dengan *stressor*. *Stressor* secara umum dapat diklasifikasikan sebagai *stressor* internal dan *stressor* eksternal. *Stressor* internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya kondisi fisik, atau suatu keadaan emosi. *Stressor* eksternal berasal dari luar diri seseorang misalnya perubahan lingkungan sekitar, keluarga dan sosial budaya.²⁴

Hal yang mempengaruhi tingkat stres adalah sebagai berikut.²⁵

- 1) Kondisi fisik. Kondisi fisik tempat kerja sangat mempengaruhi tingkat stres. Suhu, cahaya, udara, kepadatan, isolasi, keamanan, dan kualitas ergonomis.
- 2) Rancangan pekerjaan kebanyakan pekerjaan tidak dirancang dengan mempertimbangkan tingkat stres pekerjanya
- 3) Peranan dalam pekerjaan
- 4) Teknologi
- 5) Manajemen beracun
- 6) Hubungan dengan rekan kerja
- 7) Ketidakamanan kerja
- 8) Tangga tanpa pijakan

²⁴ *Ibid*, p. 4

²⁵ Bob Losyk, *Kendalikan Stres Anda: Cara Mengatasi Stres dan Sukses di Tempat Kerja*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama), 2007, p. 5

Faktor penyebab stres yaitu:²⁶

- 1) Tekanan fisik: kerja otot/ olahraga yang berat, kerja otak yang terlalu lama, dan sebagainya.
- 2) Tekanan psikologis: hubungan suami istri/orang tua atau anak, persaingan antar saudara atau teman kerja, hubungan sosial lainnya, etika moral, dan sebagainya.
- 3) Tekanan sosial ekonomi: kesulitan ekonomi, rasialisme, dan sebagainya.
- 4) Stres juga timbul akibat *problem* pekerjaan atau pelajaran. *Problem* pekerjaan misalnya seorang karyawan yang mendapat banyak tugas dan dikejar waktu untuk segera merampungkannya; *problem* pelajaran misalnya mahasiswa yang tidak mampu menyelesaikan kuliah atau tugasnya.

d. Ciri-ciri gejala stres

Gejala stres menurut Marihot Tua Efendi yaitu:²⁷

- 1) Gejala fisik: yaitu perubahan-perubahan yang terjadi pada metabolisme organ tubuh seperti denyut jantung yang meningkat, sakit kepala, dan sakit perut yang bisa kita alami dan harus diwaspadai.

²⁶ Jones, Op. Cit., p. 9

²⁷ Marihot Tua Efendi Hariandja dan Yovita Hardiwati, Manajemen Sumber Daya Manusia (Jakarta:Grasindo), 2002, p. 306

- 2) Gejala psikologis: yaitu perubahan-perubahan sikap yang terjadi seperti ketegangan, kegelisahan, ketidaktenangan, kebosanan, cepat marah, dan lain-lain.
- 3) Gejala keprilakuan: yaitu perubahan-perubahan atau situasi dimana produktivitas seseorang menurun, absensi meningkat, kebiasaan makan berubah, merokok bertambah, banyak minum-minuman keras, tidak bisa tidur, berbicara tidak tenang, dan lain-lain.

Ciri-ciri stres menurut Jones sebagai berikut:²⁸

- 1) Perasaan takut dan marah
- 2) Tidak sabar
- 3) Frustrasi
- 4) Iri
- 5) Tidak ramah
- 6) Depresi
- 7) Bimbang
- 8) Cemas
- 9) Rasa bersalah
- 10) Khawatir atau apati
- 11) Pesimis
- 12) Tidak puas
- 13) Produktivitas rendah.

²⁸ Jones, Op. Cit., p. 3

Gejala-gejala stres adalah:²⁹

- 1) Keluhan somatik (sakit): Gangguan pencernaan, nyeri dada atau debar jantung (palpitasi), insomnia, tidak nafsu makan, nyeri otot, letih, lesuh, tidak bergairah

e. Dampak dari stres

Dampak stress menurut Elizabeth H. Corwin yaitu penurunan aliran darah ke organ saluran seperti kulit, ginjal, otak, jantung, otot rangka, serta memperlambat pencernaan.³⁰

Gejala dan sakit fisik akibat stres:³¹

- 1) Rambut : rontok
- 2) Kulit: iritasi, ruam, psoriasis
- 3) Pernafasan: alergi, asma
- 4) Sistem pencernaan: gastritis, usus buntu, sembelit, diare, gangguan usus, kolitis
- 5) Sistem kekebalan: peningkatan frekuensi infeksi, demam, sakit tenggorokan, rentan terhadap penyakit serius seperti kanker dan sklerosis multipleks
- 6) Sistem saraf: konsentrasi terganggu, mudah lupa, dan batin kurang jernih
- 7) Mulut: luka di sudut mulut karena demam

²⁹ Hartono, Op. Cit., p. 15

³⁰ Elizabeth J. Corwin, Op. Cit., p. 182

³¹ Seri Penyembuhan Alami, Op. Cit., 5

- 8) Sistem Kardiovaskular: denyut jantung meningkat, tekanan darah tinggi, dan resiko serangan jantung
- 9) Otot: tegang, kaku, dan kedutan
- 10) Sistem reproduksi:terlambat menstruasi, kesulitan orgasme, imotensi, ejakulasi dini, hasrat seksual tertekan.

Akibat stres menurut Cox:³²

1) Akibat fisik

Meningkatnya detak jantung, tekanan darah, dan gula darah, banyak mengeluarkan keringat, mulut terasa kering, sesak nafas, demam, dan mati rasa.

2) Akibat psikologis:

Cemas, agresif, apatis, bosan, depresi, kelelahan, frustrasi, merasa berdosa dan malu, cepat marah, murung, merasa harga diri rendah, kesepian, dan mudah gugup.

3) Akibat pada perilaku:

Menjadi pecandu obat, makan banyak atau kurang nafsu makan, pemabuk dan perokok, semaunya sendiri, gemar mengucapkan kata-kata kotor.

4) Akibat kognitif:

Tidak mampu membuat keputusan, sering lupa, sangat sensitif terhadap kritik

5) Akibat dalam pekerjaan:

³² Nilam W., Op. Cit., p. 71

Sering tidak masuk kerja, hubungan dengan teman kerja buruk, dan produktivitas menurun.

Dampak stres:³³

- 1) Gejala-gejala fisik: Ketegangan, nyeri otot, sakit kepala, migrain, letih, sembelit, diare, jantung, stroke, kanker, gangguan pernafasan, pengeroposan tulang, gangguan lambung, susah tidur, gangguan psikologis (depresi, bunuh diri), penyakit psikosomatis, gangguan pada kulit, penyakit kronis, rasa nyeri
- 2) Sindrom mental dan emosional: Sikap negatif, kekhawatiran, pikiran-pikiran yang terobsesi, ketakutan/fobia, kesedihan, peka/mudah tersinggung, kemarahan/ingin meledak, mudah lupa/kelalaian terus menerus, rasa kesepian bingung, kurang konsentrasi, keraguan, putus asa, susah tidur, mimpi buruk, depresi, bunuh diri

Dampak stress:³⁴

- 1) Psikis: Keletihan, menutup diri, depresi, harga diri rendah,
- 2) Fisik:
 - a) Sakit kepala dan nyeri: sakit kepala karena tegang, sakit kepala migrain, *Temporomandibular Joint Dysfunction (TJD)*
 - b) Masalah lambung: ulkus kolitis, *irritable bowel syndrome*
 - c) Cemas syaraf: insomnia, asma bronkial
 - d) Alergi

³³ Bob Losyk, Op. Cit., p. 16

³⁴ Jones., Op. Cit., p. 12

- e) Artritis reumatoid
- f) Pilek influenza
- g) Jantung koroner
- h) kanker

Hutabarat menjelaskan efek negatif dari terjadinya stres yaitu:³⁵

- 1) Mempengaruhi keefektifan performa individu dalam melakukan sebuah tugas,
- 2) Mengganggu fungsi kognitif
- 3) Dapat menyebabkan *burnout*
- 4) Menyebabkan masalah dan gangguan psikologis dan fisik.

f. Cara Mengelola Stres

Sesuai dengan pernyataan Rice, ada banyak upaya untuk melakukan *coping*. Diantara upaya-upaya tersebut terdapat empat cara yang memiliki dampak paling kuat pada hasil *coping*, yaitu pelepasan tegangan (*tension reduction*), restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*), pemecahan masalah (*problem solving*), dan kemampuan sosial (*social skill*).³⁶

Menanggulangi stres dapat dilakukan dengan mengelola waktu, latihan fisik, relaksasi, terbuka pada orang lain, *pace yourself*.³⁷

Cara mengelola stres:³⁸

³⁵ Nurmalitasari Indah Wisantyo, Op. Cit., p. 8

³⁶ Gema Agung dan Meita Santi Budiani, Op. Cit., p. 4

³⁷ Marihot Tua Efendi Hariandja dan Yovita Hardiwati, Op. Cit., p. 309

³⁸ Nilam W., Op. Cit., p. 72

1) Menghindari (*avoidance*)

Kenalilah kegiatan-kegiatan apa saja yang dapat menimbulkan stres pada diri kita. Dengan mengenali, kita dapat menjauhinya sehingga dapat terhindar dari stres tersebut.

2) Mengalihkan *stressor* menjadi hal positif

Kita tidak membiarkan stressor menguasai kita, sehingga kita benar-benar menjadi stres.

3) Mitigasi (*mitigation*)

Kita diharapkan dapat mengelola stres dengan efektif dengan memelihara tubuh secara fisik. Cara ini dapat membantu jiwa sekaligus raga kita dalam mengendalikan atau mengontrol stres yang menimpa.

4) Olahraga

Berolahraga teratur tidak hanya membuat tubuh semakin sehat. Kita juga lebih enak tidur, sehingga seluruh otot, dan saraf kita dapat beristirahat dengan baik. Berolahraga sekaligus sebagai *psychological relaxer* yang mengalihkan perhatian kita dari hal-hal yang membuat stres.

5) Rekreasi

Dengan rekreasi kita menjauhkan pikiran dan emosi terhadap hal-hal yang membuat stres.

6) Rileksasi

Rileksasi terbukti dapat mencegah akibat stres pada diri kita dengan menurunkan denyut jantung dan tekanan darah, serta memberikan rasa tenang. Rileksasi dapat dilakukan dengan meditasi, latihan pernapasan dalam, tai chi, pemijatan, berdo'a (dzikir)

2. Efikasi Diri (*Self-Efficacy*)

a. Definisi Efikasi Diri (*Self-Efficacy*)

Bandura mendefinisikan *Self-efficacy* sebagai berikut.

*Self-efficacy refers to a person's belief in their capability to exercise some measure of control over their own functioning and over environmental events.*³⁹

Self-efficacy mengacu pada keyakinan seseorang dalam kemampuan mereka untuk melaksanakan beberapa tindakan kendali atas fungsi mereka sendiri dan atas perkembangan lingkungan.. Keyakinan *Self-efficacy* menentukan bagaimana orang merasa, berpikir, memotivasi diri dan berperilaku.

Bandura pun mengemukakan bahwa efikasi diri merupakan penilaian atau persepsi subjektif individu terhadap kemampuan dirinya untuk mengorganisir dan memutuskan tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai tipe performansi yang diinginkan. Keyakinan tersebut menentukan bagaimana individu berperilaku, berpikir, dan bagaimana reaksi emosionalnya pada situasi tertentu.

³⁹ Jess Feist dan Gregory J. Feist, *Theories of Personality*, (Singapore: McGraw- Hill, Inc), 2009, p. 488

Efikasi diri menunjukkan besarnya keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatasi permasalahan.

Bandura mengatakan bahwa,

People with a low sense of Self-efficacy avoid challenging tasks; believe that difficult tasks and situations are beyond their capabilities; focus on personal failings and negative outcomes; and quickly lose confidence in personal abilities.

Yang dapat diartikan dengan orang-orang dengan efikasi diri yang rendah akan menghindari tugas-tugas yang menantang; berpikir bahwa tugas-tugas tersebut sulit dan situasinya berada di luar kemampuan mereka; fokus pada kegagalan pribadi dan hasil negatif; dan dengan cepat kehilangan kepercayaan pada kemampuan personal.

Bandura pun menyatakan bahwa,

People who believe they can do something that has the potential to alter environmental events are more likely to act and more likely to be succesful than those people with low self-efficacy.⁴⁰

Artinya bahwa orang-orang yang percaya bahwa mereka dapat melakukan sesuatu lebih mungkin untuk menjadi sukses daripada orang-orang dengan *Self-efficacy* yang rendah.

Bandura menyatakan bahwa efikasi merujuk pada kepercayaan diri seseorang bahwa mereka mempunyai kemampuan untuk melakukan tindakan tertentu.⁴¹

⁴⁰ Ibid.

⁴¹ Ibid.

Meyers mengemukakan *Self efficacy* sebagai perasaan seseorang terhadap kompetensi dirinya untuk berhasil. *Self efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk memobilisasi motivasi, sumber daya kognitif (*cognitive resources*), dan tindakan-tindakan yang diperlukan atau situasi-situasi yang dihadapi oleh seseorang.⁴²

Endang Saryanti mendefinisikan *Self efficacy* sebagai penilaian individu terhadap kapabilitasnya dalam mengorganisir dan melaksanakan kegiatan yang mensyaratkan pencapaian tingkat kinerja tertentu atau menghadapi situasi yang prospektif. Keyakinan mengenai *self efficacy* menentukan seseorang merasakan sesuatu, berfikir, memotivasi diri mereka sendiri dan juga perilaku mereka. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi bersikap positif, berorientasi kesuksesan dan tujuan.⁴³

Brehm dan Kassin mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan individu bahwa ia mampu melakukan tindakan spesifik yang diperlukan untuk menghasilkan *outcome* yang diinginkan dalam suatu situasi.⁴⁴

Baron dan Byrne mendefinisikan efikasi diri sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi diri dalam

⁴² Endang Saryanti, Op. Cit., 5

⁴³ Ibid

⁴⁴ Ibid

melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi suatu masalah.⁴⁵

Florence dalgard dkk mendefinisikan *Self-efficacy* sebagai berikut, “*The general belief of a person in their own ability to cope in stressful situations, known as self-efficacy*”⁴⁶ yang dapat diartikan bahwa efikasi diri merupakan kepercayaan umum seseorang dalam kemampuan mereka sendiri untuk mengatasi dalam situasi stres.

Self-efficacy menurut John, Robert, dan Michael adalah berhubungan dengan keyakinan pribadi mengenai kompetensi dan kemampuan diri. Secara spesifik, hal tersebut merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuan untuk menyelesaikan tugas secara berhasil.⁴⁷

Sedangkan diri menurut Stajkovic dan Luthans mengacu pada keyakinan individu (atau konfidensi) mengenai kemampuannya untuk memobilisasi, memotivasi, sumber daya kognitif, dan tindakan yang diperlukan agar berhasil melaksanakan tugas dalam konteks tertentu.⁴⁸

Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan atau kepercayaan seseorang dalam kemampuan, kapabilitas, dan kompetensi mereka untuk melaksanakan beberapa

⁴⁵ Ibid

⁴⁶ Florence Dalgard dkk., *Itch, Stress and Self-efficacy Among 18-year-old Boys and Girls: A Norwegian Population-based Cross-sectional Study* (Boston: Harvard Medical School) *Acta Derm Venereol* 2012; 92: 547-552, p. 1

⁴⁷ John M. Ivancevich, Robert Konopaske, dan Michael T. Matteson, *Perilaku dan Manajemen Organissai*, (Jakarta: Erlangga), 2005, p. 97

⁴⁸ Fred Luthans, *Perilaku Organisasi*, (Yogyakarta: Andi), 2005, p. 338

tindakan kendali atas fungsi mereka sendiri dan atas perkembangan lingkungan dan memotivasi diri untuk mencapai tujuan maupun keberhasilan

Menurut Goleman, seseorang mempunyai *self-efficacy* yang tinggi akan mengeluarkan usaha yang besar untuk mengatasi tantangan yang dihadapi, usaha yang besar bisa ditunjukkan melalui ketekunan, semangat dan kemampuan memotivasi diri dalam mengerjakan skripsi. Ketekunan, semangat dan kemampuan memotivasi diri merupakan salah satu peranan dari kecerdasan emosional yang ada dalam diri seseorang.⁴⁹

Self-efficacy dalam bidang akademik berkaitan dengan keyakinan mahasiswa akan kemampuan dalam melakukan tugas-tugas, mengatur kegiatan belajar, hidup dengan harapan akademis mereka sendiri dan orang lain, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki oleh seseorang mahasiswa, maka mahasiswa tersebut akan mengeluarkan usaha yang cukup besar agar mereka dapat meraih hasil yang tinggi.⁵⁰

Bandura mengatakan bahwa efikasi diri dapat mempengaruhi.⁵¹

- 1) Kemampuan manusia dalam mengorganisir secara efektif dan menelaraskan keterampilan kognitif, sosial, emosional
- 2) Perilaku yang dimiliki untuk mencapai berbagai maksud

⁴⁹ Gema Agung dan Meita Santi Budiani, Op. Cit., p. 2

⁵⁰ Ibid., p. 4

⁵¹ Fereshti Lailani, Burnout Pada Perawat Ditinjau Dari Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial, (Universitas Sahid Surakarta) Talenta Psikologi, Vol. 1 No. 1, Februari 2012., p. 8

- 3) Proses berpikir, level motivasi, kondisi perasaan, yang semuanya berperan terhadap jenis performansi yang dilakukan.
- 4) Mekanisme atau arah perilaku individu, yaitu menghadapi atau menghindari suatu tugas atau situasi
- 5) Besarnya usaha dan ketahanan individu dalam menghadapi kesulitan, sehingga individu dengan efikasi diri tinggi memandang tugas yang sulit sebagai tantangan untuk dihadapi.

Alwisol mengemukakan sumber-sumber efikasi diri antara lain:⁵²

- 1) Pengalaman performansi, muncul ketika individu pernah mencapai prestasi dimasa lalu,
- 2) Pengalaman vikarius, diperoleh melalui model sosial dengan mengamati keberhasilan orang lain,
- 3) Persuasi sosial, pada kondisi yang tepat persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi efikasi diri,
- 4) Keadaan emosi, keadaan emosi yang mengikuti suatu kegiatan akan mempengaruhi efikasi di bidang kegiatan itu

Self-efficacy bukanlah konsep yang dapat digeneralisir, seperti *self-esteem* dan *self-confidence*. Orang bisa memiliki efikasi diri yang tinggi pada situasi tertentu dan efikasi diri yang rendah pada

⁵² Mariza Ulfa Sumitro, dkk., Correlation Between Self Efficacy To Job Stress Of Sales Operation Employee's Pt. Nasmoco Group Semarang, Psychology Faculty of Diponegoro University Semarang, 2010, p. 8

situasi yang lain. Keberagaman efikasi diri dari situasi ke situasi tergantung pada kompetensi yang dibutuhkan untuk aktivitas yang berbeda; kehadiran atau ketidakhadiran orang lain; kompetensi yang dirasakan dari orang lain, terutama jika mereka adalah *competitors*.⁵³

b. Dimensi *Self-Efficacy*

Bandura mengungkapkan bahwa perbedaan efikasi diri pada setiap individu terletak pada tiga komponen, yaitu *magnitude*, *strength* dan *generality*. Masing-masing mempunyai implikasi penting di dalam performansi, yang secara lebih jelas dapat diuraikan sebagai berikut:

1. *Magnitude*. Komponen ini berimplikasi pada tingkat kesulitan tugas. Individu akan berupaya melakukan tugas tertentu yang ia persepsikan dapat dilaksanakannya. Pemilihan perilaku yang akan dicoba individu berdasarkan ekspektasi efikasi pada tingkat kesulitan tugas.
2. *Strength*. Komponen ini berimplikasi pada kuat atau lemahnya keyakinan seseorang untuk mengatasi tugas yang sulit. Kemantapan ini akan menentukan ketahanan dan keuletan individu dalam usahanya.
3. *Generality*. Komponen ini berimplikasi pada cakupan luas bidang tingkah laku dimana individu merasa yakin terhadap kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya, tergantung pada pemahaman kemampuan dirinya yang terbatas pada suatu bidang dan situasi tertentu atau pada serangkaian bidang dan situasi yang lebih luas dan bervariasi.⁵⁴

Fred dan Allan pun menyatakan,

Self-efficacy has three dimension: magnitude, the level of task difficulty a person believe she can attain; strength, conviction

⁵³ Jess Feist dan Gregory J. Feist, Op. Cit., p. 488

⁵⁴ Elizabeth R. Lenz dan Lillie M. Shortridge-baggett, *Self-Efficacy in Nursing: Research and Measurement Perspective*, (New York: Springer Publishing Company), 2002, p. 16

*regarding magnitude as strong or weak; and generality, the degree to which the expectation is generalized across situations.*⁵⁵

Yang dapat diartikan bahwa *self-efficacy* memiliki tiga dimensi: besarnya, tingkat kesulitan tugas yang dipercaya bisa orang itu capai; kekuatan, keyakinan mengenai besarnya tugas tersebut kuat atau lemah; dan generalitas, sejauh mana harapan yang umum di seluruh situasi.

Phillips dan Gully menyatakan,

Self-efficacy beliefs have three dimensions:

1. *Magnitude: Beliefs about how difficult a task can be accomplished*
2. *Strength: Beliefs about how confident the person is that the task can be accomplished*
3. *Generality: Beliefs about the degree to which similar tasks can be accomplished.*⁵⁶

Yang artinya *self-efficacy* memiliki tiga dimensi:

1. *Magnitude*:. Keyakinan tentang betapa sulitnya tugas dapat dicapai
2. *Strength*:. Keyakinan tentang seberapa yakin orang tersebut adalah bahwa tugas dapat dicapai
3. *Generalitas*: Keyakinan tentang sejauh mana tugas-tugas serupa dapat dicapai.

John, Robert dan Michael menyatakan bahwa konsep *self-efficacy* memasukan tiga dimensi; besarnya, kekuatan, generalitas.

1. Besarnya merujuk pada tingkat kesulitan tugas yang diyakini dapat ditangani oleh individu.

⁵⁵ Fred C. Lunenburg dan Alan C. Ornstein, *Educational Administration, Concepts and Practice Sixth Edition*, (Belmont:) Linda Schteiber-Ganster, 2012, p. 89

⁵⁶ Jean M. Phillips dan Stanley M. Gully, *Organizational Behavioral*, (Mason: Melissa Acune), 2012, p. 22

2. Kekuatan merujuk pada apakah keyakinan berkenaan dengan besarnya self-efficacy kuat atau lemah
3. Generalitas menunjukkan seberapa luas situasi di mana keyakinan terhadap kemampuan tersebut berlaku.⁵⁷

Fred Luthans menyatakan bahwa *self-efficacy* meliputi keseriusan (*magnitude*) mengukur tingkat kesulitan tugas yang diyakini dapat diselesaikan, dan kekuatan (*strength*) mengindikasikan apakah keseriusannya tinggi dan dapat menghasilkan ketekunan saat menghadapi kesulitan.⁵⁸

Gibson dkk. Menyatakan bahwa,

Self-efficacy has three dimensions:

1. *Magnitude, the level of task difficulty a person believes she can attain*
2. *Strength, referring to the conviction regarding magnitude as strong or weak*
3. *Generality, the degree to which the expectation is generalized across situations*⁵⁹

Yang artinya, *self-efficacy* memiliki tiga dimensi:

1. Magnitude, tingkat kesulitan tugas yang seseorang percaya dia bisa mencapai
2. Strength, mengacu pada keyakinan mengenai besarnya sebagai kuat atau lemah
3. Generalitas, sejauh mana harapan yang umum di seluruh situasi

⁵⁷ John M. Ivancevich, Robert Konopaske, dan Michael T. Matteson, Op. Cit., p. 97

⁵⁸ Fred Luthans, Op. Cit., p. 337

⁵⁹ Gibson, etc., *Organizations; Behavior Structure, Processes*, (New York: McGraw-Hill International), 2009, p. 160

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Gema Agung dan Meita Santi Budiani dalam penelitian yang berjudul “Hubungan Kecerdasan Emosi Dan *Self Efficacy* Dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi” tahun 2013 menyatakan bahwa Menurut Maramis, stres yaitu segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri yang dapat mengganggu keseimbangan kita dan bila kita tidak mampu mengatasinya dengan baik, maka akan muncul gangguan pada badan ataupun jiwa kita. Stres memiliki ciri identik dengan perilaku beradaptasi dengan lingkungannya, dimana lingkungan ini bisa berupa hal di luar diri (*outer world*), tetapi bisa juga dari dalam diri (*inner world*). Jadi orang dikatakan adaptif kalau dia bisa atau mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan orang lain, tetapi dia juga bisa memenuhi kebutuhannya sendiri. *Self efficacy* dalam bidang akademik berkaitan dengan keyakinan mahasiswa akan kemampuan dalam melakukan tugas-tugas, mengatur kegiatan belajar, hidup dengan harapan akademis mereka sendiri dan orang lain, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki oleh seseorang mahasiswa, maka mahasiswa tersebut akan mengeluarkan usaha yang cukup besar agar mereka dapat meraih hasil yang tinggi. Pooter dan Perry menyatakan bahwa stres disebabkan oleh banyak faktor yang disebut dengan *stressor*. *Stressor* secara umum dapat diklasifikasikan sebagai *stressor* internal dan *stressor* eksternal. *Stressor* internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya kondisi fisik, atau suatu keadaan emosi. *Stressor* eksternal berasal dari luar diri seseorang misalnya

perubahan lingkungan sekitar, keluarga dan sosial budaya. Sedangkan Santrock menyebutkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan stres terdiri atas: beban yang terlalu berat, konflik dan frustrasi yang menyebabkan perasaan tak berdaya, tidak memiliki harapan, dan faktor kepribadian. Tipe kepribadian berbeda menyebabkan berbeda pula tingkat stres yang dialami.⁶⁰

Benedict C. Nwankwo dan Ike E. Onyishi dalam judul *“Role of Self-Efficacy, Gender and Category of Athletes in Coping with Sports Stress”* tahun 2012 menyatakan bahwa menurut Lenz,

“stress is an individual’s reaction to internal and external events, which poses a real or perceived threat to the maintenance of the individual’s homeostasis that in turn affects the performance of the individual. Bandura said that Self-efficacy refers to a person’s belief in his or her ability and capacity to enact goal-directed behaviors in any situation he or she encounters. Self-efficacy beliefs determine how people feel, think, motivate themselves and behave. Self-efficacy is a very strong resources for coping with stress. This is because people who regard themselves as highly efficacious act, think, and feel differently from those who perceive themselves as inefficacious. People with a low sense of Self-efficacy avoid challenging tasks; believe that difficult tasks and situations are beyond their capabilities; focus on personal failings and negative outcomes; and quickly lose confidence in personal abilities.”

Yang dapat diartikan dengan stres adalah reaksi individu atas kejadian internal dan eksternal, yang menimbulkan ancaman pada pemeliharaan homeostatis individu yang pada akhirnya mempengaruhi kinerja individu. *Self-efficacy* merupakan sumber daya yang sangat kuat untuk mengatasi stres. Hal ini karena orang-orang yang menganggap diri mereka mampu untuk bertindak, berpikir, dan merasa berbeda dari orang-orang yang

⁶⁰ Gema Agung dan Meita Santi Budiani, Op. Cit

menganggap diri mereka tidak mampu. orang-orang dengan efikasi diri yang rendah akan menghindari tugas-tugas yang menantang; berpikir bahwa tugas-tugas tersebut sulit dan situasinya berada di luar kemampuan mereka; fokus pada kegagalan pribadi dan hasil negatif; dan dengan cepat kehilangan kepercayaan pada kemampuan personal.⁶¹

Endang Saryanti dalam judul “Kajian Empiris Atas Perilaku Belajar, Efikasi Diri Dan Kecerdasan Emosional Yang Berpengaruh Pada Stress Kuliah Pada Mahasiswa Akuntansi Perguruan Tinggi Swasta Di Surakarta” tahun 2010 menyatakan bahwa Meyers menyatakan bahwa *Self efficacy* sebagai perasaan seseorang terhadap kompetensi dirinya untuk berhasil. *Self efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk memobilisasi motivasi, sumber daya kognitif (*cognitive resources*), dan tindakan-tindakan yang diperlukan atau situasi-situasi yang dihadapi oleh seseorang. *Self efficacy* dinyatakan sebagai penilaian individu terhadap kapabilitasnya dalam mengorganisir dan melaksanakan kegiatan yang mensyaratkan pencapaian tingkat kinerja tertentu atau menghadapi situasi yang prospektif. Keyakinan mengenai *self efficacy* menentukan seseorang merasakan sesuatu, berfikir, memotivasi diri mereka sendiri dan juga perilaku mereka. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi bersikap positif, berorientasi kesuksesan dan tujuan. Brehm dan Kassin mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan individu bahwa ia mampu melakukan tindakan spesifik yang diperlukan untuk menghasilkan out come

⁶¹ Benedict C. Nwankwo dan Ike E. Onyishi, Op. Cit

yang diinginkan dalam suatu situasi. Baron dan Byrne mendefinisikan efikasi diri sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi diri dalam melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi suatu masalah. Lazarus dan Folkman mendefinisikan stress sebagai segala peristiwa/ kejadian baik berupa tuntutan - tuntutan lingkungan maupun tuntutan-tuntutan internal (fisiologis/psikologis) yang menuntut, membebani atau melebihi kapasitas sumber daya adaptif individu. Ivianchevic dan Martinson mendefinisikan stres secara sederhana sebagai interaksi individu dengan angkatan. Kemudian definisi tersebut dirinci lebih jauh sebagai respon yang adaptif ditengahi oleh perbedaan individual dan proses psikologis yang merupakan konsekuensi dari tindakan dan sistem internal atau kejadian yang meminta kondisi psikologis dan fisik seseorang secara berlebihan. Handoko menyatakan bahwa stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seseorang. Stres yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan atau kondisi seseorang dalam menghadapi lingkungan.⁶²

Nurmalitasari Indah Wisantyo dalam judul “Stres Pada Siswa SMAN 3 Semarang Ditinjau Dari Efikasi Diri Akademik Dan Jenis Kelas” tahun 2010 menyatakan bahwa Stres menurut Sarafino merupakan kondisi yang disebabkan ketika perbedaan seseorang atau lingkungan yang berhubungan dengan individu, yaitu antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut. Pada masa remaja

⁶² Endang Saryanti, Op. cit

tingkat stres meningkat karena remaja harus berusaha menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan emosional dalam dirinya serta mengatasi konflik-konflik yang terjadi dalam hidupnya. Schunk menyatakan bahwa efikasi diri merupakan kepercayaan yang membuat perilaku berbeda-beda. Menurut Davidson dan Coper faktor-faktor yang mempengaruhi stres secara umum yaitu bersumber dari diri pribadi (internal) atau individu yang bersangkutan dan faktor eksternal (lingkungan rumah, sosial, maupun tempat kerja individu sendiri). Banyak faktor internal individu yang mempengaruhi individu dalam menghadapi stres. Salah satu faktor internal individu yaitu karakteristik kepribadian. Di dalam karakteristik kepribadian terdapat locus of control internal atau sering disebut efikasi diri.⁶³

Mariza Ulfa Sumitro, Frieda NRH, dan Nofiar Aldriandy Putra dalam judul “*Correlation Between Self Efficacy To Job Stress Of Sales Operation Employee’s PT. Nasmoco Group Semarang*” menyatakan bahwa Sumber-sumber efikasi diri antara lain pengalaman performansi, muncul ketika individu pernah mencapai prestasi dimasa lalu, pengalaman vikarius, diperoleh melalui model sosial dengan mengamati keberhasilan orang lain, persuasi sosial, pada kondisi yang tepat persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi efikasi diri, keadaan emosi, keadaan emosi yang mengikuti suatu kegiatan akan mempengaruhi efikasi di bidang kegiatan itu.⁶⁴

⁶³ Nurmalitasari Indah Wisantyo, Op. cit

⁶⁴ Mariza Ulfa Sumitro, Op. Cit

C. Kerangka Teoretik

Schaufeli dan Buunk mengungkapkan bahwa ada beberapa variabel individu yang mempengaruhi stres yang dialami individu, salah satunya adalah variabel efikasi diri.⁶⁵

Jex dan Bliese menyatakan bahwa perasaan mampu mengontrol suatu keadaan dapat mengurangi akibat negatif dari tekanan, sehingga orang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung mengalami stres yang lebih rendah.⁶⁶

Bandura pun menambahkan bahwa reaksi lari dari masalah yang dihadapi, seperti tekanan, dapat mengakibatkan terjadinya *burnout*, sedangkan bentuk coping lari dari masalah dipengaruhi oleh efikasi diri yang rendah.⁶⁷

Bandura juga menyatakan bahwa,

*“Self-efficacy is a very strong resources for coping with stress. This is because people who regard themselves as highly efficacious act, think, and feel differently from those who perceive themselves as inefficacious..”*⁶⁸

Self-efficacy merupakan sumber daya yang sangat kuat untuk mengatasi stres. Hal ini karena orang-orang yang menganggap diri mereka mampu untuk bertindak, berpikir, dan merasa berbeda dari orang-orang yang menganggap diri mereka tidak mampu.

⁶⁵ Fereshti Lailani, Op. Cit., p. 5

⁶⁶ Ibid

⁶⁷ Ibid

⁶⁸ Benedict C dkk., Op. Cit., p. 2

Menurut Bandura bahwa keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimilikinya menimbulkan dampak yang beragam. Keyakinan tersebut akan mempengaruhi tindakan yang akan dilakukan, besarnya usaha, ketahanan dalam menghadapi rintangan dan kegagalan, pola pikir, stres dan depresi yang dialami.⁶⁹

Menurut Davidson dan Coper faktor-faktor yang mempengaruhi stres secara umum yaitu bersumber dari diri pribadi (internal) atau individu yang bersangkutan dan faktor eksternal (lingkungan rumah, sosial, maupun tempat kerja individu sendiri). Banyak faktor internal individu yang mempengaruhi individu dalam menghadapi stres. Salah satu faktor internal individu yaitu karakteristik kepribadian. Di dalam karakteristik kepribadian terdapat *locus of control internal* atau sering disebut efikasi diri.⁷⁰

Jess Feist dan Gregory J. Feist menyatakan bahwa,

“When efficacy is high and the environment is responsive, outcomes are most likely to be successful. When low efficacy is combined with a responsive environment, people may become depressed when they observe that others are successful at tasks that seem too difficult for them. Finally, when low Self-efficacy combines with an unresponsive environment, people are likely to feel apathy, resignation, and helplessness”⁷¹

Yang dapat diartikan bahwa ketika efikasi tinggi dan lingkungan responsif, kemungkinan hasil akan berhasil. Ketika efikasi rendah dikombinasikan dengan lingkungan yang responsif, orang mungkin menjadi depresi ketika mereka mengamati bahwa orang lain sukses pada tugas-tugas

⁶⁹ Gema Agung dan Meita Santi Budiani., Op. Cit., p. 4

⁷⁰ Nurmalitasari Indah Wisantyo, Op. Cit., p. 8

⁷¹ Jess Feist dan George J. Feist, Op. Cit., p. 489

yang tampaknya terlalu sulit bagi mereka. Akhirnya, ketika *Self-efficacy* rendah menggabungkan dengan lingkungan responsif, orang cenderung merasa apatis, pasrah, dan tidak berdaya.

Lawrence, Daniel, dan Oliver menyatakan bahwa keyakinan kecakapan diri juga memengaruhi bagaimana orang berhadapan dengan kekecewaan dan stres dalam mengejar tujuan hidup.⁷²

Lawrence, Daniel, dan Oliver pun menyatakan bahwa individu dengan keyakinan kecakapan diri yang tinggi melakukan pendekatan terhadap tugas dengan suasana hati yang lebih baik (misalnya, dengan kecemasan dan depresi yang lebih rendah) dibandingkan individu dengan keyakinan diri yang rendah.⁷³

Lawrence, Daniel, dan Oliver pun menyatakan bahwa individu dengan keyakinan kecakapan diri yang tinggi lebih mampu menghadapi stres dan kekecewaan dibandingkan individu dengan keyakinan diri yang rendah.⁷⁴

Spencer A. Rathus menyatakan bahwa *Self-efficacy* mempengaruhi kemampuan kita untuk menahan stres.⁷⁵

Orang dengan efikasi diri rendah cenderung mengalami stres dan kalah karena mereka gagal, sementara orang dengan efikasi diri tinggi memasuki

⁷² Lawrence, Daniel, dan Oliver, Op. Cit., p. 465

⁷³ Ibid

⁷⁴ Ibid

⁷⁵ Spencer A. Rathus, Op. Cit., p. 373

situasi penuh tekanan dengan percaya diri dan kepastian dan dengan dapat menahan reaksi stres.⁷⁶

D. Perumusan Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir di atas, peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut : “Terdapat pengaruh *Self-efficacy* terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi”.

⁷⁶ Fred Luthans, Op. Cit., p. 340