

## BAB II

### KERANGKA TEORETIK

#### A. Deskripsi Konseptual

##### 1. Stres

###### a. Definisi Stres

Menurut John P. J. Pinel menyatakan bahwa stres merupakan perubahan fisiologis akibat adanya bahaya ancaman.<sup>7</sup>

Stres merupakan ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut.<sup>8</sup>

Feist dan Rosenberg mendefinisikan stres sebagai, *“Response elicited when a situation overwhelms a person’s perceived ability to meet the demands of a situation<sup>9</sup>.”* Yang berarti bahwa stres adalah ketika situasi menenggelamkan

---

<sup>7</sup> John. P.J. Pinel, *Biopsikologi*, (Boston: Pearson Education, Inc), 2009, p. 557

<sup>8</sup> Jones, Manajemen stres, (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC), 2004, p. 2

<sup>9</sup> Feist dan Rosenberg, *Psychology making connections*, (New York: The McGraw-Hill Companies, Inc), 2010, p. 457

kemampuan yang dirasakan seseorang untuk memenuhi tuntutan situasi.

Lawrence, 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.<sup>10</sup>

Stres merupakan reaksi non spesifik manusia terhadap rangsangan atau tekanan (stimulus stresor).<sup>11</sup>

Stres yang berkepanjangan dapat memperburuk kondisi emosional, fisik, dan mental, yang kemudian dapat mengakibatkan kelelahan fisik dan mental karena terkurasnya energi untuk menghadapi stres yang terus-menerus.

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

---

<sup>10</sup> Lawrence, Daniel, Oliver, Psikologi kepribadian, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group), 2010, p. 496

<sup>11</sup> Hartono, Kesehatan masyarakat Stres dan Stroke, (Yogyakarta: Percetakan Kanisius), 2007, p. 9

## **b. Jenis-jenis 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 berbulan-bulan.<sup>12</sup>

## **c. Hal yang Mempengaruhi Stres**

Hal yang mempengaruhi tingkat stres adalah sebagai berikut.<sup>13</sup>

- 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

---

<sup>12</sup> Jones, *Op. Cit.*, p. 4

<sup>13</sup> Bob Losyk, *Kendalihan Stres Anda: Cara Mengatasi Stres dan Sukses di Tempat Kerja*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama), 2007, p. 5

- 7) Ketidakamanan kerja
- 8) Tangga tanpa pijakan

Faktor penyebab stres yaitu:<sup>14</sup>

- 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.

---

<sup>14</sup> Jones, Op. Cit., p. 9

#### d. Ciri-ciri gejala stres

Gejala stres menurut Marihot Tua Efendi yairu:<sup>15</sup>

- 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.
- 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:<sup>16</sup>

- 1) Perasaan takut dan marah
- 2) Tidak sabar
- 3) Frustrasi
- 4) Iri
- 5) Tidak ramah
- 6) Depresi
- 7) Bimbang
- 8) Cemas
- 9) Rasa bersalah

---

<sup>15</sup> Marihot Tua Efendi Hariandja dan Yovita Hardiwati, Manajemen Sumber Daya Manusia (Jakarta:Grasindo), 2002, p. 306

<sup>16</sup> Jones, Op. Cit., p. 3

- 10)Khawatir atau apati
- 11)Pesimis
- 12)Tidak puas
- 13)Produktivitas rendah.

#### **e. Dampak dari stres**

Dampak stres menurut Bob Losyk, yaitu:<sup>17</sup>

- 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.

---

<sup>17</sup> Bob Losyk, Op. Cit., p. 16

Dampak stres menurut Jones, yaitu:<sup>18</sup>

- 1) Gangguan Psikis, seperti kelelahan, menutup diri, depresi, dan harga diri rendah,
- 2) Gangguan Fisik, seperti:
  - 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
  - e) Artritis rematoid
  - f) Pilek influenza
  - g) Jantung koroner
  - h) Kanker

#### **f. Cara Mengelola Stres**

Menanggulangi stres dapat dilakukan dengan mengelola waktu, latihan fisik, relaksasi, terbuka pada orang lain, *pace yourself*.<sup>19</sup>

Cara mengelola stres:<sup>20</sup>

##### 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.

<sup>18</sup> Jones., Op. Cit., p. 12

<sup>19</sup> Marihot Tua Efendi Hariandja dan Yovita Hardiwati, Op. Cit., p. 309

<sup>20</sup> Nilam W. Psikologi Populer: Kunci Pengembangan Diri (Jakarta: Elex Media Komputondo), 2009, p.72

### 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) Relaksasi

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

Penulis menyimpulkan bahwa stres yaitu suatu keadaan saat terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan yang dengan kemampuan yang dimiliki seseorang sehingga muncul tekanan dalam diri dan berakibat pada kondisi fisik dan psikis pada orang tersebut. Stres muncul sebagai akibat dari adanya situasi yang menuntut seseorang untuk melakukan sesuatu yang melebihi kemampuan dirinya.

## **2. Self-Efficacy**

### **a. Self-Efficacy**

Bandura mendefinisikan *Self-efficacy* sebagai berikut.

*Self-efficacy refers to a people's belief in their capability to exercise some measure of control over their own functioning and over environmental events.*<sup>21</sup>

*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

---

<sup>21</sup> Jess Feist dan Gregory J. Feist, *Theories of Personality*, (Singapore: McGraw- Hill, Inc), 2009, p. 488

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

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.*<sup>22</sup>

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.<sup>23</sup>

---

<sup>22</sup> Ibid.

<sup>23</sup> Ibid.

***The Role of Expectancy and Self-Efficacy Beliefs***<sup>24</sup>

		<b>Outcome Expectation</b>	
		<i>Low outcome expectation</i>	<i>High outcome expectation</i>
<b>Self Efficacy</b>	<b>High self-efficacy</b>	<i>Social activism Protest Grievance Milieu change</i>	<i>Assured, opportune action  High cognitive engagement</i>
	<b>Low self-efficacy</b>	<i>Resignation Apathy Withdrawal</i>	<i>Self-defaluation Depression</i>

**Gambar II.1**

Dari gambar di atas dapat dideskripsikan bahwa ada keterkaitan antara *self-efficacy* dengan suatu harapan seseorang. Jika tingkat self efficacy tinggi dan harapan tinggi maka akan dapat menghasilkan keyakinan dan ketepatan dalam melakukan sesuatu. Namun jika *self-efficacy* rendah dan harapan yang dimilikinya tinggi maka akan mengalami depresi.

Florence Dalgard dkk mendefinisikan *Self-efficacy* sebagai berikut, "*The general belief of a person in their own*

<sup>24</sup> Paul R. Patrich dan Dale H. Schunk, *Motivasion In Education: Theory, Research, and Applicaion*, (New Jersey: Prantice-Hall, 1996), p. 91

*ability to cope in stressful situations, known as self-efficacy*<sup>25</sup> 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.<sup>26</sup>

*Self-efficacy* 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.<sup>27</sup>

Dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan atau kepercayaan seseorang dalam kemampuan, kapabilitas, dan kompetensi mereka untuk melaksanakan beberapa tindakan kendali atas fungsi mereka sendiri dan atas

---

<sup>25</sup> 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

<sup>26</sup> John M. Ivancevich, Robert Konopaske, dan Michael T. Matteson, Perilaku dan Manajemen Organissai, (Jakarta: Erlangga), 2005, p. 97

<sup>27</sup> Fred Luthans, Perilaku Organisasi, (Yogyakarta: Andi), 2005., p. 338

perkembangan lingkungan dan memotivasi diri untuk mencapai tujuan maupun keberhasilan

Bandura mengatakan bahwa efikasi diri dapat mempengaruhi:<sup>28</sup>

- 1) Kemampuan manusia dalam mengorganisir secara efektif dan menyelaraskan keterampilan kognitif, sosial, emosional
- 2) Perilaku yang dimiliki untuk mencapai berbagai maksud
- 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:<sup>29</sup>

- 1) Pengalaman performansi, muncul ketika individu pernah mencapai prestasi dimasa lalu,

---

<sup>28</sup> Fereshti Lailani, Burnout Pada Perawat Ditinjau Dari Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial, (Universitas Sahid Surakarta) Talenta Psikologi, Vol. 1 No. 1, Februari 2012., p. 73

<sup>29</sup> 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

- 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 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*.<sup>30</sup>

#### **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:

---

<sup>30</sup>Jess Feist dan Gregory J. Feist, Op. Cit., p. 488

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.<sup>31</sup>

---

<sup>31</sup> Elizabeth R. Lenz dan Lillie M. Shortridge-baggett, *Self-Efficacy in Nursing: Research and Measurement Perspective*, (New York: Springer Publishing Company), 2002, p. 16

Fred dan Allan pun menyatakan, “*Self-efficacy has three dimension: magnitude, the level of task difficulty a person believe she can attain; strength, conviction regarding magnitude as strong or weak; and generality, the degree to which the expectation is generalized across situations.*”<sup>32</sup> *Self-efficacy* memiliki tiga dimensi, yaitu tingkat kesulitan tugas yang dipercaya dapat orang capai; kekuatan dan 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.*<sup>33</sup>

Yang artinya *self-efficacy* memiliki tiga dimensi:

1. *Magnitude*, yaitu keyakinan tentang seberapa sulitnya tugas akan dapat diselesaikan.
2. *Strength*, yaitu keyakinan tentang seberapa percaya diri orang tersebut bahwa tugas dapat diselesaikan.

---

<sup>32</sup> Fred C. Lunenburg dan Alan C. Ornstein, *Educational Administration, Concepts and Practice Sixth Edition*, (Belmont:) Linda Scheiber-Ganster, 2012, p. 89

<sup>33</sup> Jean M. Phillips dan Stanley M. Gully, *Organizational Behavioral*, (Mason: Melissa Acune), 2012, p. 22

3. *Generality*, yaitu keyakinan tentang sejauh mana tugas-tugas serupa dapat diselesaikan.

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.
2. Kekuatan merujuk pada apakah keyakinan berkenaan dengan besarnya *self-efficacy* kuat atau lemah.
3. Generalitas menunjukan seberapa luas situasi di mana keyakinan terhadap kemampuan tersebut berlaku.<sup>34</sup>

Fred Luthans menyatakan bahwa *self-efficacy* meliputi keyakinan (*magnitude*) mengukur tingkat kesulitan tugas yang diyakini dapat diselesaikan, dan kekuatan (*strength*) mengindikasikan keseriusannya tinggi dan dapat menghasilkan ketekunan saat menghadapi kesulitan.<sup>35</sup>

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*<sup>36</sup>

<sup>34</sup> John M. Ivancevich, Robert Konopaske, dan Michael T. Matteson, Op. Cit., p. 97

<sup>35</sup> Fred Luthans, Op. Cit., p. 337

<sup>36</sup> Gibson, etc., *Organizations; Behavior Structure, Processes*, (New York: McGraw-Hill International), 2009, p. 160

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

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

Berdasarkan uraian diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan seseorang mengenai kemampuannya dalam mengatasi beraneka ragam situasi yang muncul dalam hidupnya.

## **B. Hasil Penelitian yang Relevan**

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.”*

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 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.<sup>37</sup>

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

---

<sup>37</sup> 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. 2

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.<sup>38</sup>

### C. Kerangka Teoretik

Schaufeli dan Buunk mengungkapkan bahwa ada beberapa variabel individu yang mempengaruhi stres yang dialami individu, salah satunya adalah variabel efikasi diri.<sup>39</sup>

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.<sup>40</sup>

Bandura 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..”<sup>41</sup>*

---

<sup>38</sup> Mariza Ulfa Sumitro, Op. Cit

<sup>39</sup> Fereshti Lailani, Op. Cit., p. 5

<sup>40</sup> Ibid

<sup>41</sup> Benedict C dkk., Op. Cit., p. 2

*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.

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”*<sup>42</sup>

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

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

---

<sup>42</sup> Jess Feist dan George J. Feist, Op. Cit., p. 489

tinggi memasuki situasi penuh tekanan dengan percaya diri dan kepastian dan dengan dapat menahan reaksi stres.<sup>43</sup>

#### **D. Perumusan Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kerangka berpikir di atas, peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut : “Terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap tingkat stres pada mahasiswa Pendidikan Jasmani yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Ilmu Keolaharagaan Universitas Negeri Jakarta”.

---

<sup>43</sup> Fred Luthans, Op. Cit., p. 340