

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres

1. Definisi Stres

Dalam kamus lengkap psikologi Chaplin(1993) stres berarti suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis. Dadang Hawari (1992) mendefinisikan stres secara umum sebagai tanggapan atau reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban di atasnya yang bersifat non spesifik. Menurut Santrock (2003) stres adalah respon individu terhadap kejadian-kejadian yang memicu stres (*stressor*) yang mengancam dan mengganggu seseorang untuk menanganinya.

Menurut Kendall dan Hammen (dalam Safaria, 2009) menyatakan stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut. Situasi yang menuntut tersebut dapat diartikan sebagai beban, atau sesuatu hal yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Ketika individu tersebut tidak dapat menyelesaikan masalahnya maka kondisi tersebut dinamakan stres.

Menurut Hardjana (2006) stres adalah keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi orang yang mengalami stres dan hal yang dianggap mendatangkan stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan, entah nyata atau tidak nyata, antara keadaan atau kondisi dan sistem-sistem sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang ada pada

dirinya. McGrath (dalam Agoes, 2003) memaparkan stres sebagai ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan respon dibawah suatu kondisi dimana kegagalan sejalan dengan tuntutan yang mempunyai konsekuensi penting. Menurut Gray dan Smeltzer (dalam Agoes, 2003) stres adalah munculnya reaksi psikologis yang membuat seseorang merasa tegang atau cemas, sebab orang tersebut merasa tidak mampu mengatasi atau meraih tuntutan atau keinginannya. Stres juga didefinisikan sebagai tanggapan atau proses internal atau eksternal yang mencapai tingkat ketegangan fisik dan psikologis sampai pada batas atau melebihi batas kemampuan subyek (Cooper, dalam Santrock2003).

Pengertian di atas memberikan gambaran bahwa stres adalah setiap tekanan atau ketegangan yang dirasakan membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang.

2. Aspek-aspek Stres

Menurut Selye (dalam Hardjana, 2006) gejala-gejala stres digolongkan menjadi beberapa kelompok, yaitu:

1. Gejala fisik: sakit kepala, pusing, pening, tidur tidak teratur, susah tidur, bangun terlalu awal, sakit pinggang, terutama di bagian bawah, diare, radang usus besar, sulit buang air besar, sembelit, gatal-gatal pada kulit, urat tegang-tegang terutama pada leher dan bahu, terganggu pencernaannya, tekanan darah tinggi, serangan jantung, keringat berlebihan, berubah selera makan, lelah, atau kehilangan daya energi, dan bertambah banyak melakukan kekeliruan atau kesalahan dalam bekerja dan hidup.

2. Gejala emosional: gelisah, cemas, sedih, depresi, mudah menangis, merana jiwa atau *mood* berubah-ubah, mudah marah, gugup, merasa tidak aman atau rasa harga diri rendah, mudah tersinggung, gampang menyerang, dan bermusuhan.
3. Gejala intelektual: susah konsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, kehilangan rasa humor yang sehat, produktivitas atau prestasi kerja menurun, mutu kerja rendah, dan dalam kerja bertambah jumlah kekeliruan yang dibuat.
4. Gejala interpersonal: kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah mempersalahkan orang lain, mudah membatalkan janji atau tidak memenuhi janji, suka mencari-cari kesalahan orang lain, menyerang orang dengan kata-kata, mengambil sikap terlalu membentengi atau mempertahankan diri, dan mendiamkan orang lain.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala stres meliputi gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual, dan gejala interpersonal.

3. Cara Mencegah Stres

Menurut Dadang Hawari(2002) ada empat cara mencegah stres yaitu :

- a. Tanamkan jiwa sabar
- b. Selalu mensyukuri nikmat Allah
- c. Menumbuhkan jiwa optimis atau yakin terhadap kemampuan diri
- d. Selalu Berdoa

4. Sumber-sumber Stres

a. Dalam diri individu

1. Penilaian dan motivasi diri

Stres yang muncul pada diri seseorang melalui penilaian diri, kekuatan motivasional yang melawan, dan ketika seseorang mengalami konflik (Smet,1994).

2. Frustrasi

Frustrasi adalah kegagalan dalam usaha pemuasan kebutuhan-kebutuhan, dorongan naluri, sehingga menimbulkan kekecewaan. Frustrasi timbul jika niat atau usaha seseorang terhalang oleh rintangan-rintangan yang menghambat kemajuan cita-cita yang hendak di capainya (Maramis, 2009).

3. Konflik

Konflik adalah pertentangan antara dua keinginan/kekuatan yaitu kekuatan yang mendorong naluri dan kekuatan yang mengendalikan dorongan-dorongan naluri tersebut. Konflik terjadi jika individu tidak dapat memilih salah satu diantara dua atau lebih kebutuhan atau tujuan (Maramis, 2009).

4. Tekanan

Tekanan yaitu sesuatu yang dirasakan menjadi beban bagi individu. Tekanan dari dalam dapat disebabkan individu mempunyai harapan yang sangat tinggi terhadap dirinya namun tidak menyesuaikan dengan kemampuannya sendiri atau tidak mau

menerima dirinya apa adanya, tidak berani atau bahkan terlalu bertanggung jawab terhadap sesuatu tetapi di lakukan secara berlebihan (Maramis,2009).

b. Diluar diri individu

1. Krisis

Krisis adalah perubahan atau peristiwa yang timbul secara tiba-tiba dan mengoncangkan keseimbangan jiwa seseorang di luar jangkauan daya penyesuaian sehari-hari. Misalnya krisis di bidang usaha, kematian, kuliah untuk pertama kali, dan bencana alam (Maramis, 2009).

2. Keluarga

Stres terjadi ketika terjadi masalah dengan anggota keluarga, seperti perselisihan dalam masalah keuangan, tujuan yang berbeda dan acuh tak acuh (Smet, 1994).

3. Komunitas

Interaksi seseorang di luar keluarga melengkapi sumber stres. Pada anak pengalaman stres terjadi salah satunya ketika berkompetitif di lingkungan sekolah (Smet, 1994).

4. Lingkungan

Lingkungan yang di maksud disini lingkungan fisik seperti, kebisingan, suhu yang terlalu panas, dan cuaca yang buruk (Smet, 1994).

B. Religiusitas

1. Definisi religiusitas

Menurut Driyakarya (dalam Kurniawaty, 2005) religiusitas berasal dari kata *religi*, bahasa latin *religio*, yang akar katanya adalah *religure* yang artinya adalah *lig* atau mengikat, sehingga dapat diartikan sebagai suatu hubungan dengan Tuhan. *Religion* kemudian diartikan sebagai hubungan yang mengikat antara diri manusia dengan hal-hal di luar manusia, yakni Tuhan yang mutlak, Tuhan yang Maha Besar dan Tuhan yang Maha Esa.

Religiusitas menurut (KBBI) Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) memiliki makna taat kepada agama. Dengan demikian religiusitas dapat dikatakan sebagai ketaatan seorang individu terhadap perintah agama yang diyakininya. Anshari (dalam Ghufron, 2012) membedakan antara religi atau agama dengan religiusitas. Agama menunjuk pada aspek-aspek formal yang berkaitan dengan aturan dan kewajiban, maka religiusitas menunjuk pada aspek religi atau agama yang telah dihayati oleh seseorang dalam hati.

Glock dan Stark (dalam Jalaluddin, 2004) mengatakan bahwa religiusitas adalah keseluruhan dari fungsi jiwa individu mencakup keyakinan, perasaan, dan perilaku yang diarahkan secara sadar dan sungguh-sungguh pada ajaran agamanya dengan mengerjakan lima dimensi keagamaan yang didalamnya mencakup tata cara ibadah wajib maupun sunat serta pengalaman dan pengetahuan agama dalam diri individu.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa religiusitas adalah tingkat keterkaitan seseorang terhadap agamanya yang hal ini menunjukkan bahwa seseorang telah menghayati dan menginternalisasikan

ajaran agamanya sehingga berpengaruh kepada segala tindakan dan pandangan hidupnya.

2. Dimensi-dimensi Religiusitas

Menurut Glock dan Stark (dalam Ancok & Suroso, 2001) dimensi-dimensi religiusitas terdiri dari lima macam yaitu:

- a. Dimensi keyakinan, merupakan dimensi ideologis yang memberikan gambaran sejauh mana seseorang menerima hal-hal yang dogmatis dari agamanya. Dalam keberislaman, dimensi keyakinan menyangkut keyakinan keimanan kepada Allah, para Malaikat, Rasul, Kitab-kitab Allah, Surga dan Neraka, serta qadha dan qadar.
- b. Dimensi peribadatan atau praktek agama, merupakan dimensi ritual, yakni sejauh mana seseorang menjalankan kewajiban-kewajiban ritual agamanya, misalnya shalat, puasa, zakat, haji, membaca Al-Qur'an, do'a, zikir dan lain-lain terutama bagi umat Islam.
- c. Dimensi pengamalan atau konsekuensi, menunjuk pada seberapa tingkatan seseorang berperilaku dimotivasi oleh ajaran-ajaran agamanya, yaitu bagaimana individu berelasi dengan dunianya, terutama dengan manusia lain. Dimensi ini meliputi perilaku suka menolong, bekerjasama, berderma, menegakkan keadilan dan kebenaran, berlaku jujur, memaafkan, tidak mencuri, mematuhi norma-norma Islam dalam berperilaku seksual, berjuang untuk hidup sukses dalam Islam, dan sebagainya.
- d. Dimensi pengetahuan, menunjuk pada seberapa tingkat pengetahuan seseorang terhadap ajaran-ajaran agamanya, terutama mengenai ajaran-

ajaran pokok dari agamanya, sebagaimana termmuat dalam kitab sucinya. Dalam Islam dimensi ini menyangkut pengetahuan tentang isi Al-qur'an, pokok-pokok ajaran yang harus diimani dan dilaksanakan, hukum-hukum Islam, sejarah Islam, dan sebagainya.

- e. Dimensi penghayatan, menunjuk pada seberapa jauh tingkat seseorang dalam merasakan dan mengalami perasaan-perasaan dan pengalaman-pengalaman religius. Dimensi ini terwujud dalam perasaan dekat atau akrab dengan Tuhan, perasaan do'a-do'anya sering terkabul, perasaan tenteram dan bahagia, perasaan tawakkal, perasaan khusuk ketika beribadah, dan sebagainya.

Dalam sebuah laporan penelitian yang diterbitkan oleh Fetzer (1999) yang berjudul "*Multidimensional Measurement Of Religiousness, Spirituality For Use In Health Research*" menjelaskan 12 dimensi religiusitas, yaitu: *daily spiritual experiences, meaning, values, beliefs, forgiveness, private religious practicess, religious/spiritual coping, religious support, religious/spiritual history, commitment, organizational religiousness, dan religious preference*. Masing-masing dimensi akan dijelaskan dalam uraiandibawah ini.

1. *Daily spiritual experiences*

Merupakan dimensi yang memandang dampak agama dan spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini *daily spiritual experiences* merupakan persepsi individu terhadap sesuatu yang berkaitan dengan hal yang transenden (Tuhan, sifat-Nya) dan persepsi interaksi dengan melibatkan transenden dalam kehidupan sehari-hari, sehingga *daily*

spiritual experiences lebih kepada pengalaman dibandingkan kognitif, Underwood (dalam Fetzer, 1999). Persepsi “merupakan kesadaran intuitif mengenai kebenaran langsung atau keyakinan yang serta merta mengenai sesuatu” (Chaplin, 2008). Jadi, *daily spiritual experiences* merupakan kesadaran individu terhadap sesuatu yang berkaitan dengan hal yang transenden, yang mampu memberikan pengaruh terhadap kehidupannya sehari-hari.

Persepsi individu terhadap sesuatu yang transenden misalkan seseorang dalam kehidupannya sehari-hari mampu merasakan kehadiran Tuhan ataupun juga seseorang dapat menemukan kenyamanan dalam agama yang dianutnya. Sedangkan persepsi interaksi dengan melibatkan transenden dalam kehidupan sehari-hari misalkan ketika seseorang sedang beribadah, dia mampu merasakan ketenangan dimana dirinya bebas dari kekhawatiran.

2. *Meaning*

Konsep *Meaning* dalam hal religiusitas sebagaimana konsep *meaning* yang dijelaskan oleh Viktor Frankl yang biasa disebut dengan istilah kebermaknaan hidup. Adapun *meaning* yang dimaksud disini adalah yang berkaitan dengan religiusitas atau disebut *religion-meaning* yaitu sejauh mana agama dapat menjadi tujuan hidupnya, Pargament (dalam Fetzer, 1999). Seseorang yang hidupnya dilandasi dengan agama akan merasa bahwa dirinya mempunyai tanggung jawab untuk menjadi

orang yang bermanfaat bagi diri sendiri, orang lain, dan berharga di hadapan Tuhannya.

Lebih jelasnya, Fiktor Vrankl (dalam Fetzer, 1999) menjelaskan bahwa yang dimaksud *meaning* adalah “kebermaknaan” atau “keinginan untuk hidup bermakna” (*will to meaning*). Keinginan untuk hidup bermakna merupakan bagian penting dari karakteristik manusia, yang dapat menyebabkan gejala fisik dan mental jika terhalangi atau tidak terpuaskan (Frankl, 1963 dalam Fetzer 1999). Dari penjelasan tersebut, maka dapat diambil kesimpulan bahwasesungguhnya manusia menginginkan dirinya menjadi orang yang bermanfaat dan berguna bagi dirinya, orang lain dan berharga di hadapan Tuhan. Keinginan untuk hidup bermakna memang benar-benar merupakan motivasi utama pada manusia. Hasrat inilah yang mendorong setiap individu untuk melakukan berbagai kegiatan seperti kegiatan bekerja agar hidupnya dirasakan berarti dan berharga.

3. *Values*

Konsep *values* menurut Merton (dalam Fetzer, 1999) yaitu menggambarkan nilai-nilai yang terkandung dalam agama sebagai tujuan hidup, dan norma-norma sebagai sarana untuk tujuan hidup tersebut. Para ahli yang lain menganggap bahwa *values* sebagai kriteria yang digunakan orang untuk memilih dan membenarkan tindakan (Williams dan Kluckhohn dalam Fetzer, 1999). Aspek ini menilai sejauh mana perilaku individu mencerminkan ekspresi normatif atau keimanan agamanya sebagai nilai tertinggi. Dengan kata lain, konsep *values* yang dimaksud adalah pengaruh keimanan terhadap nilai-nilai kehidupan. Nilai-nilai

tersebut mengajarkan tentang nilai agama yang mendasarinya untuk saling menolong, melindungi dan sebagainya.

4. *Beliefs*

Konsep *beliefs* menurut Idler (dalam Fetzer, 1999) merupakan sentral dari religiusitas. *Beliefs* merupakan keyakinan akan konsep-konsep yang dibawa oleh suatu agama. Dalam ajaran agama Islam, konsep *beliefs* dikenal dengan istilah rukun iman, yaitu: iman kepada Allah, Malaikat, Kitab (Al-Qur'an), Rasul, hari akhir, takdir qodho dan qodar. Iman adalah "ucapan dengan lisan, keyakinan dengan hati, dan amalan dengan anggota badan" (Tarmizi dalam Fetzer, 1999). Dari pengertian tersebut, maka yang dimaksud dengan *beliefs* atau iman yaitu keyakinan yang diucapkan dengan lisan, dihayati dengan hati, dan diamalkan dengan perilaku.

5. *Forgiveness*

Dimensi *forgiveness* menurut Idler (dalam Fetzer, 1999) mencakup 5 dimensi turunan, yaitu:

- a. Pengakuan dosa/kesalahan, yaitu melakukan pengakuan atas kesalahan ataupun dosa yang telah diperbuat, baik kepada sesama manusia maupun kepada Tuhan. Menurut agama Islam, istilah pengakuan dosa lebih dikenal dengan istilah taubat.
- b. Merasa diampuni oleh Tuhan, yaitu merasa bahwa Tuhan akan mengampuni kesalahan yang telah diperbuat dengan cara bertaubat kepada Tuhan.
- c. Merasa dimaafkan oleh orang lain, yaitu merasa bahwa orang lain memberi maaf terhadap dirinya yang pernah melakukan kesalahan.

- d. Memaafkan orang lain, yaitu memberi maaf kepada orang lain yang telah melakukan kesalahan terhadap dirinya.
- e. Memaafkan diri sendiri, yaitu memberi maaf kepada diri sendiri atas kesalahan yang telah diperbuat dengan cara menyesali perbuatan tersebut.

6. *Private religious practices*

Private religious practices menurut Levin (dalam Fetzer, 1999) merupakan perilaku beragama dalam praktik beragama yang meliputi ibadah, mempelajari kitab, dan kegiatan-kegiatan lain untuk meningkatkan religiusitasnya. Ibadah merupakan perbuatan untuk menyatakan bakti kepada Allah yang didasari ketaatan mengerjakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya (Kamus Besar Bahasa Indonesia). Sedangkan mempelajari kitab disini berarti tidak hanya sekedar membaca Al-qur'an, tetapi juga memahami kandungan/makna dari isi Al-qur'an tersebut.

7. *Religious/spiritual coping*

Religious/spiritual coping menurut Pargament (dalam Fetzer, 1999) merupakan *coping stres* dengan menggunakan pola dan metode *religious*. Bentuk *spiritual coping* diantaranya berdoa, beribadah untuk menghilangkan stress, dan sebagainya. Menurut Pargament (dalam Fetzer, 1999) menjelaskan bahwa ada tiga jenis *coping* secara religius, yaitu:

- a. *Deferring style*, yaitu meminta penyelesaian masalah kepada Tuhan saja. Yaitu dengan cara berdoa dan meyakini bahwa Tuhan akan menolong hamba-Nya dan menyerahkan semuanya kepada Tuhan.

- b. *Colaborative style*, yaitu senantiasa berusaha untuk melakukan *coping* dengan cara meminta solusi kepada Tuhan dan juga kepada individu lainnya.
- c. *Self-directing style*, yaitu individu bertanggung jawab sendiri dalam menjalankan *coping*.

8. *Religious support*

Religious support menurut Krause (dalam Fetzer, 1999) adalah aspek hubungan sosial antara individual dengan pemeluk agama sesamanya. *Religious support* juga dapat terjadi antara individual dengan kelompok/lembaga dalam agamanya. Dalam agama Islam hal semacam ini sering disebut dengan al-Ukhuwah al-Islamiyah. Hubungan sosial antara individu dengan individu lain dalam agama di sini dapat berupa pemberian bantuan, baik itu infak ataupun sedekah kepada individu yang membutuhkan. Kemudian hubungan sosial antara individu dengan kelompok/lembaga dalam agama dapat berupa pemberian zakat kepada kelompok mustahiq zakat.

9. *Religious /spiritual history*

Pengukuran pada aspek ini dimaksudkan untuk mengukur sejarah keberagamaan atau spiritual seseorang. Terdapat empat aspek yang dapat diukur berkaitan dengan sejarah keberagamaan/spiritualitas seseorang, yaitu:

- a. Biografi keagamaan, yaitu uraian tentang kehidupan beragama individu selama hidupnya. Misalkan, ketika masih kanak-kanak,

individu tersebut pernah belajar di Taman Pendidikan Al-qur'an (TPA).

- b. Sejarah keagamaan/spiritual, yaitu tentang asal-usul keagamaan yang dianut oleh individu. Misalkan, individu tersebut meyakini agama yang dianutnya karena merupakan agama keturunan dari orang tuanya.
- c. Pengalaman keagamaan/spiritual yang mengubah hidup, yaitu tentang hal-hal yang berkenaan dengan keagamaan/spiritual yang pernah dialami sebelumnya oleh individu, dimana pengalamannya itu mampu mengubah keadaan hidup individu tersebut saat ini.
- d. Kematangan spiritual, yaitu kedewasaan yang dimiliki individu dalam hal spiritualnya. Misalkan, individu tersebut mampu menanamkan nilai-nilai spiritualnya dalam kehidupan sehari-hari.

10. *Commitment*

Konsep *commitment* menurut Williams (dalam Fetzer, 1999) adalah seberapa jauh individu mementingkan agamanya, komitmen, serta berkontribusi kepada agamanya. Komitmen dalam mementingkan agamanya dapat dimisalkan dengan kesungguhan individu untuk berusaha menerapkan keyakinan agama yang dianutnya ke dalam seluruh aspek kehidupan. Sedangkan kontribusi individu terhadap agamanya dapat berupa pemberian sumbangan baik moril maupun materil demi syiar agamanya.

11. *Organizational religiousness*

Konsep *Organizational religiousness* menurut Idler (dalam Fetzer, 1999) merupakan konsep yang mengukur seberapa jauh individu ikut serta dalam organisasi keagamaan yang ada di masyarakat dan beraktifitas di dalamnya. Dalam hal ini termasuk perilaku dan sikap terhadap individu terhadap organisasi keagamaan. Yang termasuk ke dalam perilaku terhadap organisasi keagamaan misalkan, keaktifan seseorang untuk melibatkan dirinya dalam kegiatan organisasi keagamaan. Sedangkan yang termasuk ke dalam sikap terhadap organisasi keagamaan misalkan, seseorang merasa senang apabila mengikuti organisasi keagamaan bersama orang lain yang seagama.

12. *Religious preference*

Konsep *Religious preference* menurut Ellison (dalam Fetzer, 1999) yaitu memandang sejauh mana individu membuat pilihan dalam memilih agamanya dan memastikan pilihan agamanya tersebut. Yang termasuk pandangan individu dalam memilih agamanya misalkan, merasa bangga ataupun nyaman atas agama yang dianutnya. Sedangkan yang termasuk ke dalam individu memastikan pilihan agamanya misalkan, dia merasa yakin bahwa agama yang dianutnya akan menyelamatkan kehidupannya kelak.

Berdasarkan dimensi-dimensi yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti memilih untuk menerapkan teori Fetzer (1999) karena teori tersebut relevan dan lebih komprehensif dalam mendukung penelitian yang dilakukan. Adapun alasan lain penggunaan teori Fetzer yang

digunakan adalah karena dimensi-dimensi religiusitas yang dikemukakan oleh Fetzer meliputi aspek-aspek yang ada pada teori Glock dan Stark (dalam Ancok & Suroso, 2001).

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Religiusitas

Menurut Thouless (dalam Ramayulis, 2002) faktor-faktor yang mempengaruhi religiusitas ada empat yaitu :

- a. Pengaruh pendidikan atau pengajaran dari berbagai tekanan sosial (faktor sosial).
- b. Berbagai pengalaman yang dialami oleh individu dalam membentuk sikap keagamaan terutama pengalaman mengenai keindahan, keselarasan, dan kebaikan dunia lain (faktor alamiah), adanya konflik moral (faktor moral) dan pengalaman emosional keagamaan (faktor afektif).
- c. Faktor-faktor yang seluruhnya atau sebagian timbul dari kebutuhan-kebutuhan yang tidak terpenuhi terutama kebutuhan terhadap keamanan, cinta, kasih, harga diri, dan ancaman kematian.
- d. Berbagai proses pemikiran verbal atau proses intelektual. Manusia diciptakan dengan memiliki berbagai macam potensi. Salah satunya adalah potensi untuk beragama. Potensi beragama ini akan terbentuk, tergantung bagaimana pendidikan yang di peroleh anak. Seiring dengan bertambahnya usia, maka akan muncul berbagai macam pemikiran-pemikiran verbal. Salah satu dari pemikiran verbal ini adalah pemikiran akan agama. Anak-anak yang beranjak dewasa akan mulai menentukan sikapnya terhadap

ajaran-ajaran agama. Sikap-sikap ini yang akan mempengaruhi jiwa keberagamaannya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa setiap individu berbeda-beda tingkat religiusitasnya dan secara garis besar dipengaruhi oleh dua macam faktor yaitu internal dan eksternal. 1) Faktor internal seperti adanya pengalaman-pengalaman emosional keagamaan, kebutuhan individu yang mendesak untuk dipenuhi seperti kebutuhan akan rasa aman, harga diri, cinta kasih dan sebagainya. 2) Faktor eksternalnya seperti pendidikan formal, pendidikan agama dalam keluarga, tradisi sosial yang berlandaskan nilai-nilai keagamaan, tekanan-tekanan lingkungan sosial dalam kehidupan individu.

C. Self-efficacy

1. Definisi *Self-efficacy*

Banduramengungkapkan bahwa *self-efficacy* adalah persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu. *self-efficacy* ini berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. *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* menggambarkan penilaian kemampuan diri (dalam Alwisol, 2004). Menurut Schunk (2012) *Self-efficacy* merupakan keyakinan tentang apa yang mampu dilakukan oleh seseorang. Efikasi diri

mengacu pada kapabilitas-kapabilitas yang dirasakan untuk belajar untuk belajar atau menjalankan tindakan-tindakan pada level-level tertentu.

Baron dan Byrne (dalam Ghufron, 1991) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan dan mengatasi hambatan. Menurut Dariyo (2011) *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang individu yang ditandai dengan keyakinan untuk melakukan sesuatu hal dengan baik dan berhasil.

Konsep Bandura menempatkan manusia sebagai pribadi yang dapat mengatur diri sendiri (*self regulation*), mempengaruhi tingkah laku dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri. Kemampuan kecerdasan untuk berfikir simbolik menjadi sarana yang kuat untuk menangani lingkungan, misalnya dengan menyimpan pengalaman (dalam ingatan) dalam wujud verbal dan gambaran imajinasi untuk kepentingan tingkah laku pada masa yang akan datang. Kemampuan untuk menggambarkan secara imajinatif hasil yang diinginkan pada masa yang akan datang mengembangkan strategi tingkah laku yang membimbing ke arah tujuan jangka panjang (Alwisol, 2004).

Lebih lanjut Bandura menekankan *self-efficacy* pada komponen kepercayaan diri seseorang menghadapi situasi-situasi akan datang, yang tidak jelas dan tidak dapat diperkirakan. Seringkali situasi-situasi tersebut penuh

tekanan. Keyakinan dan kepercayaan diri ini menopang kemampuan dan memberi landasan bagi seseorang untuk berusaha dengan tekun, ulet, menumbuhkan motivasi yang kuat dan keberanian menghadapi hambatan (Alwisol, 2004).

2. Aspek/Dimensi *Self-efficacy*

Self-efficacy seseorang menurut Bandura (1997) dibedakan atas dasar beberapa dimensi. Dimensi tersebut adalah :

- a. Tingkat kesulitan tugas (*magnitude*), dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas dimana individu merasa mampu atau tidak untuk melakukannya. Konsep dalam dimensi ini terletak pada keyakinan individu atas kemampuannya terhadap tingkat kesulitan tugas. Jika individu dihadapkan pada tugas-tugas yang mudah, kemudian sedang, hingga tugas-tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang di rasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkatan, semakin tinggi taraf kesulitan tugas, maka akan semakin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.
- b. Luas bidang perilaku (*generality*). Dimensi ini berkaitan dengan keyakinan individu akan kemampuannya melaksanakan tugas di berbagai aktivitas. Aktivitas yang bervariasi menuntut individu yakin akan kemampuannya dalam melaksanakan tugas atau aktivitas tersebut, apakah individu merasa yakin atau tidak. Individu mungkin yakin akan kemampuannya pada banyak bidang, atau hanya pada beberapa bidang tertentu.

- c. Kemantapan keyakinan (*strength*), adalah derajat kemampuan individu terhadap keyakinan atau pengharapannya. Pengharapan yang lemah akan mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Pengharapan yang mantap sebaliknya akan mendorong individu untuk tetap bertahan dalam usahanya walaupun mungkin ditemukan pengalaman yang tidak mendukung.

Self-efficacy menurut Bandura memiliki dua komponen yaitu : a) perkiraan hasil (*outcome expectancy*): perkiraan akan kemungkinan hasil dari perilaku. b) perkiraan efikasi (*efficacy expectancy*): perkiraan atas munculnya perilaku atau kinerja yang dipengaruhi oleh persepsi individu pada kemampuan kerjanya berkaitan dengan hasil.

3. Sumber *Self-efficacy*

Bandura(dalam Alwisol, 2004) menyebutkan terdapat empat sumber efikasi diri yaitu :

1. Pengalaman perfomansi
 - a. *Participant modelling* yaitu meniru model yang berprestasi.
 - b. *Performance desensitization* yaitu menghilangkan pengaruh buruk prestasi masa lalu.
 - c. *Performance exposure* yaitu menonjolkan keberhasilan yang pernah diraih.
 - d. *Self-instructed performance* yaitu melatih diri untuk melakukan yang terbaik.
2. Pengalaman vikarius
 - a. *Live modeling* yaitu mengamati model yang nyata.

- b. *Symbolic modeling* yaitu mengamati model simbolik, film, komik, cerita.
3. Persuasi verbal
 - a. *Sugestion* yaitu mempengaruhi dengan kata-kata berdasar kepercayaan.
 - b. *Exhortation* yaitu nasihat, peringatan yang mendesak/memaksa.
 - c. *Self instruction* yaitu memerintah diri sendiri.
 - d. *Interpretive treatment* yaitu interpretasi baru memperbaiki interpretasi lama yang salah.
 4. Pembangkitan emosi
 - a. *Atribution* yaitu mengubah atribusi, penanggung jawab suatu kejadian emosional.
 - b. *Relaxation biofeedback* yaitu relaksasi.
 - c. *Symbolic desensitization* yaitu menghilangkan sikap emosional dengan modeling simbolik.
 - d. *Symbolic exposure* yaitu memunculkan emosi secara simbolik.

Perubahan tingkah laku (Alwisol,2004), dalam sistem Bandura kuncinya adalah ekspektasi efikasi (harapan besar terhadap keyakinan). *Self-efficacy* atau keyakinan kebiasaan diri itu dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan melalui salah satu kombinasi empat sumber, yakni :

1. Pengalaman menguasai sesuatu prestasi (*performance accomplishment*) adalah prestasi yang pernah dicapai pada masa yang telah lalu. Sebagai sumber, performansi masa lalu menjadi pengubah *self-efficacy* yang paling kuat pengaruhnya. Prestasi (masa lalu) yang bagus meningkatkan

ekspektasi efikasi (*expectation efficacy*), sedang kegagalan akan menurunkan *self-efficacy*. Mencapai keberhasilan akan memberi dampak *self-efficacy* yang berbeda-beda tergantung proses pencapaiannya, yaitu:

- a. Semakin sulit tugasnya, keberhasilan akan membuat *self-efficacy* semakin tinggi.
 - b. Kerja sendiri, lebih meningkatkan *self-efficacy* dibanding kerja kelompok, dibantu orang lain.
 - c. Kegagalan menurunkan *self-efficacy*, jika individu sudah berusaha sebaik mungkin.
 - d. Kegagalan dalam suasana emosional/stres, dampaknya tidak buruk jika kondisinya optimal.
 - e. Kegagalan sesudah orang memiliki keyakinan *self-efficacy* yang kuat, dampaknya tidak seburuk kalau kegagalan itu terjadi pada orang yang keyakinan *self-efficacy*nya belum kuat.
 - f. Orang yang biasa berhasil, sesekali gagal tidak mempengaruhi *self-efficacy*.
2. Pengalaman vikarius (*vicarious experience*), diperoleh melalui model sosial. *Self-efficacy* akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya *self-efficacy* akan menurun jika mengamati orang yang kemampuannya kira-kira sama dengan dirinya ternyata gagal. Kalau figur yang diamati berbeda dengan diri sipengamat, pengaruh vikarius tidak besar. Sebaliknya ketika mengamati kegagalan figur yang setara dengan

dirinya, bisa jadi individu tidak mau mengerjakan apa yang pernah gagal dikerjakan figur yang diamatinya itu dalam jangka waktu yang lama.

3. Persuasi sosial (*social persuasion*). Dampak dari sumber ini terbatas, tetapi pada kondisi yang tepat persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi *self-efficacy*. Kondisi itu adalah rasa percaya kepada pemberi persuasi, dan sifat realistis dari apa yang dipersuasikan.
4. Pembangkitan emosi/keadaan emosi (*emotional/psychological states*). Keadaan emosi yang mengikuti suatu kegiatan akan mempengaruhi *self-efficacy* di bidang kegiatan itu. Emosi yang kuat, takut, cemas, dapat mengurangi *self-efficacy*. Namun bisa terjadi peningkatan emosi (yang tidak berlebihan) dapat meningkatkan *self-efficacy*.

Self-efficacy merupakan variabel pribadi yang penting, apabila digabungkan dengan tujuan-tujuan spesifik dan pemahaman mengenai prestasi, akan menjadi penentu tingkah laku. Setiap individu mempunyai *self-efficacy* yang berbeda-beda pada situasi yang berbeda, tergantung kepada :

- 1). Kemampuan yang dituntut oleh situasi yang berbeda.
- 2). Kehadiran orang lain, khususnya saingan dalam situasi.
- 3). Keadaan fisiologis dan emosional, kelelahan, kecemasan, apatis, murung.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self-efficacy*

Bandura (1997) menjelaskan bahwa perbedaan derajat *self-efficacy* dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut adalah :

- 1) Sifat tugas yang dihadapi. Situasi-situasi atau jenis tugas tertentu menuntut kinerja yang lebih sulit dan berat daripada situasi tugas yang lainnya.

- 2) Insentif eksternal. Insentif berupa hadiah (*reward*) yang diberikan oleh orang lain untuk merefleksikan keberhasilan seseorang dalam menguasai atau melaksanakan suatu tugas (*competence contingent insentif*). Misalnya pemberian pujian, status sosial, materi, dan lain-lain.
- 3) Status atau peran individu dalam lingkungan. Derajat status sosial seseorang mempengaruhi penghargaan dari orang lain dan rasa percaya dirinya.

D. Kerangka Berfikir

Permasalahan yang dialami mahasiswa tidak hanya terjadi dengan anggota keluarga atau orangtua, tetapi juga di lingkungan universitastempat mereka menuntut ilmu pengetahuan. Ketatnya kompetisi diantara mahasiswa, menyebabkan kondisi stres semakin berpotensi terjadi pada mahasiswa. ArcherdanCarrol(2003) mengatakan bahwa kompetisi, kebutuhan untuk tampil, dapat menyebabkan stres bagi mahasiswa.Selain itu hubungan yang kurang baik dengan dosen atau teman-teman di lingkungan kampus, juga bisa mengakibatkan munculnya konflik dan menjadi penyebab stres,Sehingga rata-rata mahasiswa semester awal sampai dengan semester akhir mengalami masalah yang mengakibatkan kondisi stres pada diri mereka.

Menurut Santrock (2003), stres merupakan suatu respons adaptif terhadap suatu situasi yang dirasakan menantang atau mengancam kesehatan seseorang.Salah satu variabel yang diasumsikan dapat membantu seseorang mengatasi stres adalah agama. Ajaran agama yang diyakini dan dijadikan

tuntunan dikenal dengan istilah religiusitas. Religiusitas menurut (KBBI) Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) memiliki makna taat kepada agama. Dengan demikian, religiusitas dapat dikatakan sebagai ketaatan seorang individu terhadap perintah agama yang diyakininya. Ajaran agama yang berisibimbingan dan tuntunan untuk menjalani kehidupan sangat memungkinkan untuk dijadikan oleh seorang mahasiswa sebagai alat untuk mengatasi permasalahan stres yang terjadi pada mahasiswa.

Religiusitasnya seorang mahasiswa diasumsikan akan mampu mengatasi stres, karena inti dari permasalahan stres adalah perasaan yang tidak tenang dengan adanya berbagai permasalahan yang dirasakan akan membahayakan psikologis pada mahasiswa. sementara itu ajaran agama yang dihayati dan diamalkan dengan baik dan benar akan mampu memberikan ketenangan batin atau psikologis bagi mahasiswa.

Selain religiusitas, stres yang terjadi pada mahasiswa seringkali menjadikan seorang mahasiswa tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki oleh dirinya. Keyakinan terhadap diri sendiri ini dikenal dengan *self-efficacy*. Menurut Bandura (1997), *self-efficacy* adalah persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu. *Self-efficacy* ini berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. *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* menggambarkan penilaian kemampuan diri (dalam Alwisol, 2004).

Dimaksimalkannya *self-efficacy* yang ada di dalam diri seorang mahasiswa, diasumsikan akan mampu mengatasi stres yang terjadi pada mahasiswa, karena dengan keyakinan yang dimiliki dan permasalahan yang beragam yang terjadi pada mahasiswa akan mampu dihadapi dan diselesaikan dengan baik.

E. Hipotesis Penelitian

Dari uraian tinjauan pustaka dan kerangka berfikir di atas maka hipotesis dari penelitian ini adalah “Terdapat pengaruh negatif antara religiusitas dan *self-efficacy* terhadap stres pada mahasiswa”. Artinya adalah semakin tinggi religiusitas dan *self-efficacy* mahasiswa maka semakin rendah tingkat stres pada mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah religiusitas dan *self-efficacy* mahasiswa maka semakin tinggi tingkat stres pada mahasiswa.