

EFIKASI DIRI BERPERAN MENURUNKAN STRES**I Made Rustika**

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

ABSTRAK

Perasaan tertekan atau stres timbul dalam diri seseorang pada waktu menghadapi permasalahan yang mengancam. Reaksi orang pada waktu mengalami stres sangat beragam, ada orang yang mampu bereaksi dengan efektif sehingga mampu cepat menurunkan stres, tapi tidak sedikit juga orang yang sulit menurunkan stres sehingga mengganggu kesehatannya. Adanya perbedaan kemampuan menurunkan stres sangat berkaitan dengan taraf efikasi diri. Orang yang mempunyai taraf efikasi diri tinggi dapat mengelola kelemahan dan kekuatan diri sehingga mampu mengatasi masalah secara efektif. Efikasi diri merupakan aspek mental yang terbentuk dan berkembang karena pengaruh lingkungan. Ada empat sumber informasi yang dapat meningkatkan efikasi diri, yaitu: pengalaman berhasil, kejadian yang dihayati sebagai pengalaman langsung, persuasi verbal, keadaan fisiologis dan suasana hati. Efikasi diri merupakan salah satu aspek mental yang penting dalam kehidupan manusia karena aspek ini berkontribusi untuk menurunkan stres. [MEDICINA 2014;45:161-164].

Kata kunci: stres, efikasi diri, pengalaman vicarious, persuasi verbal

SELF EFFICACY CONTRIBUTE TO REDUCE STRESS**I Made Rustika**

Program of Psychology, Udayana University Medical School

ABSTRACT

Stress will be felt when person deal with threatening problem. Reaction toward stress vary, some people can overcome stress effectively so she or he can reduce stress quickly, but many people difficult reduce stress effectively that make they sick. The ability to reduce stress relate to level of self efficacy. Someone who be categorized high level of self efficacy can organize self weakness and self eminence, so he or she can overcome problem effectively. Formation and development of self efficacy be influenced by stimulation of environment. Sources of self-efficacy are: enactive mastery experience, vicarious experience, verbal persuasion, physiological and affective state. Self-efficacy is one important mental aspect in human life, because this aspect contribute to reduce stress. [MEDICINA 2014;45:161-164].

Keywords: stress, self efficacy, vicarious experience, verbal persuasion

PENDAHULUAN

Stres merupakan perasaan tertekan yang sering dialami dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang akan mengalami stres apabila permasalahan yang dihadapi dirasakan sebagai ancaman. Reaksi orang pada waktu mengalami stres sangat beragam, ada orang yang mampu cepat mengatasi stres sehingga tidak menimbulkan dampak negatif, tapi tidak sedikit orang yang sangat sulit mengatasi stres sehingga mengganggu kehidupannya.

Stres yang berlangsung lama dalam diri seseorang dapat mengganggu kondisi kesehatan,

hal ini disebabkan oleh aktifnya *neuroendocrine*, *catecholamin*, sistem opioid, serta menurunnya fungsi sistem imun pada waktu orang merasa tidak mampu mengendalikan permasalahan yang dihadapi.¹ Semakin lama perasaan tertekan dirasakan oleh seseorang maka semakin buruk dampaknya terhadap kondisi kesehatan orang tersebut.

Keberhasilan seseorang menurunkan stres sangat ditentukan oleh penilaian terhadap permasalahan yang dihadapi serta penilaian terhadap kemampuan diri. Menurut Bandura¹ efikasi diri sangat berperan dalam menurunkan stres, orang yang mempunyai taraf efikasi diri tinggi sangat

yakin dengan kemampuan dirinya dalam mengendalikan masalah, sehingga perasaan tertekan dapat diturunkan dengan cepat.

Efikasi diri merupakan salah satu aspek mental yang berperan dalam menurunkan stres disamping aspek mental lainnya. Informasi mengenai perkembangan efikasi diri perlu dikenali dan difahami supaya dapat dilakukan usaha-usaha yang terarah untuk meningkatkannya.

EFIKASI DIRI BERPERAN MENURUNKAN STRES

Efikasi diri merupakan aspek mental yang berperan dalam berbagai bidang kehidupan, salah

satu bidang kehidupan yang sangat dipengaruhi oleh efikasi diri adalah pemulihan kondisi kesehatan manusia, yaitu dengan menurunkan tingkat stres. Teori Kognitif Sosial^{1,2} berpandangan bahwa dalam pikiran manusia ada suatu bayangan mengenai kelebihan-kelebihan dan kekurangan-kekurangan dirinya. Bayangan diri ini mempengaruhi cara berpikir seseorang mengenai tindakan yang akan diambil, motivasi, serta tujuan yang ingin dicapai. Efikasi diri mengatur fungsi manusia melalui empat proses utama, yaitu : proses kognitif, proses motivasi, proses afektif dan proses seleksi. Orang yang memiliki taraf efikasi diri tinggi akan memandang situasi yang dihadapi sebagai tempat untuk merealisasikan ide-ide. Ia mempunyai kemampuan untuk membayangkan langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mencapai kesuksesan, serta kemampuan untuk memprediksi kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi dan kemungkinan-kemungkinan hasil yang dapat dicapai. Ia juga mampu membangun suatu keyakinan tentang apa yang dapat dilakukan, mampu mengantisipasi kemungkinan hasil positif dan negatif, mampu menetapkan tujuan dan arah tindakan untuk merealisasikan harapan yang ingin dicapai, serta mampu memotivasi diri dan melakukan tindakan terarah yang bersumber dari aktivitas kognitif (mengarahkan diri dengan menerapkan pemikiran-pemikiran dan rencana-rencana yang teliti untuk mencapai hasil yang diharapkan). Orang yang mempunyai taraf efikasi diri tinggi mampu menentukan jalan hidup yang ingin ditempuh, ia memilih aktivitas dan lingkungan sosial yang dirasakan mampu ditangani dan menghindari aktivitas dan lingkungan yang dirasakan sulit diatasi (di luar batas kemampuannya). Orang yang mempunyai kemampuan menseleksi lingkungan yang

sesuai dengan keadaan dirinya akan mempunyai otonomi untuk menjadi orang yang diinginkan. Stres mampu diturunkan dengan cepat oleh orang yang mempunyai taraf efikasi diri tinggi karena adanya keyakinan mampu mengendalikan permasalahan yang menimbulkan stres.

Penelitian Jex dkk³ terhadap orang-orang yang menghadapi beban kerja berlebihan menunjukkan hasil ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan tingkat stres, orang yang memiliki taraf efikasi diri tinggi tingkat stresnya rendah. Penelitian pada penderita kanker yang dilakukan oleh Hirai dkk⁴ juga menunjukkan ada korelasi negatif antara efikasi diri dengan stres, penderita kanker yang mempunyai taraf efikasi diri tinggi tingkat stresnya rendah. Pendapat ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hastings dkk⁵ dan McDougall dkk⁶ menunjukkan ada korelasi negatif antara efikasi diri dengan kecemasan, orang yang mempunyai taraf efikasi diri tinggi tingkat kecemasannya rendah.

Efikasi diri bukanlah aspek mental yang dibawa sejak lahir tapi aspek mental yang dipengaruhi oleh pengalaman dan informasi lingkungan. Menurut Bandura¹ ada empat sumber informasi yang mempengaruhi perkembangan efikasi diri, yaitu :

Pengalaman berhasil

Efikasi diri sangat berkaitan pengalaman berhasil, orang yang berhasil menyelesaikan suatu masalah efikasi dirinya akan meningkat, sebaliknya orang yang gagal menyelesaikan suatu masalah efikasi dirinya akan turun (terutama pada waktu efikasi diri belum terbentuk secara mantap dalam diri seseorang). Permasalahan yang menantang akan memberikan kesempatan kepada orang untuk mengarahkan kegagalan menjadi kesuksesan. Beberapa faktor yang berperan dalam mengembangkan efikasi diri adalah : pra-konsepsi

terhadap kemampuan diri, kesimpulan diri tentang sulitnya tugas yang telah diselesaikan, seberapa banyak bantuan yang diterima dari orang lain, pada lingkungan yang bagaimana permasalahan dapat diselesaikan, pola kesuksesan dan kegagalan, cara mengelola dan merekonstruksi pengalaman dalam ingatan. Orang yang memiliki taraf efikasi diri rendah cenderung memandang keberhasilan yang dicapai sebagai hasil dari usaha-usaha yang melelahkan, bukan sebagai bukti dari kemampuan yang dimiliki. Sebaliknya orang yang memiliki taraf efikasi diri tinggi cenderung memandang kegagalan disebabkan oleh kurangnya usaha dan kurangnya strategi. Perkembangan efikasi diri disamping ditentukan oleh keberhasilan dan kegagalan yang telah dilakukan, juga ditentukan oleh kesalahan dalam memonitor diri. Apabila yang diingat hanya penampilan-penampilan yang kurang baik, maka kesimpulan tentang efikasi diri cenderung rendah (*underestimate*). Apabila kegagalan sering dialami tapi secara terus menerus selalu berusaha meningkatkan penampilan maka efikasi diri akan meningkat. Sebaliknya, meskipun keberhasilan sering dialami tapi yang dilihat selalu penampilan kurang baik maka efikasi diri tidak meningkat. Kumpulan pengalaman akan menjadi penentu efikasi diri melalui representasi kognitif, meliputi : ingatan terhadap frekuensi keberhasilan dan kegagalan, pola temporernya, serta dalam situasi bagaimana terjadinya keberhasilan dan kegagalan¹.

Penelitian Uzuntiryaki⁷ menunjukkan hasil di antara empat faktor yang berperan dalam perkembangan efikasi diri, faktor "pengalaman berhasil" merupakan faktor yang paling berperan dalam meningkatkan efikasi diri.

Kejadian yang dihayati sebagai pengalaman langsung

Taraf efikasi diri seseorang dapat berubah setelah melihat suatu kejadian yang dirasakan sebagai kejadian yang dialami sendiri. Figur yang berperan sebagai perantara dalam proses penghayatan ini adalah “model”, baik model yang dapat diamati dalam kehidupan sehari-hari maupun model di televisi dan media visual lainnya. Ekspresi dan cara berpikir yang ditunjukkan oleh model yang kompeten dapat mengajarkan ketrampilan dan strategi dalam menghadapi permasalahan. Model yang mampu menunjukkan kepercayaan diri pada waktu menghadapi kesulitan akan mampu membangkitkan efikasi diri pengamatnya. Sebaliknya model yang kelihatan ragu-ragu dalam menyelesaikan masalah tidak akan kuat pengaruhnya terhadap pengamat. Ada dua faktor yang menentukan perilaku model dapat merubah perilaku *coping* pengamat, yaitu : model sering terlibat dalam peristiwa yang menegangkan (mengancam) dan ia memberi contoh bagaimana bertindak, dan model menunjukkan strategi yang efektif untuk mengatasi ancaman. Dalam proses belajar model, pengamat tidak hanya merasakan dan memahami perilaku yang nampak tapi juga dapat menghayati dan memahami proses mental yang tidak tampak dari model, mulai dari strategi yang diterapkan model sampai pada pemecahan masalahnya.¹

Menurut Bandura¹ dalam proses belajar model ada beberapa faktor yang menjadi pertimbangan pengamat dalam memilih model antara lain :

Pengamat cenderung memilih model yang mirip dengan dirinya, perilaku model ini akan meningkatkan efikasi diri apabila model tersebut sukses, dan menurunkan efikasi diri apabila model tersebut gagal. Orang yang ada kemiripan jenis kelamin dan

ras lebih dapat dipercaya oleh pengamat, perilakunya lebih menguatkan keyakinan efikasi sehingga lebih dipilih sebagai model. Pengamat cenderung lebih memilih model yang memiliki ketrampilan banyak daripada model yang memiliki ketrampilan tunggal.

Orang yang mampu mengatasi permasalahannya dengan gigih lebih dipilih sebagai model daripada orang yang mengatasi permasalahannya dengan tidak gigih. Pengamat lebih memilih model yang mampu menunjukkan strategi untuk mengelola situasi sulit dan mampu mengutarakan instruksi dalam bentuk strategi *coping* daripada model yang emosional. Petunjuk-petunjuk yang diberikan oleh model yang kompeten lebih diperhatikan daripada petunjuk-petunjuk yang diberikan oleh model yang tidak kompeten.

Penelitian Martino dkk⁸ menunjukkan model-model yang ditampilkan di televisi sangat mempengaruhi perilaku remaja, hasil penelitian ini mendukung pendapat Bandura tentang peran model dalam mengarahkan perilaku manusia.

Persuasi verbal

Perubahan efikasi diri dapat terjadi karena ada informasi yang membangkitkan semangat dari orang lain. Dorongan semangat yang diberikan dalam persuasi verbal akan mendorong orang untuk menggunakan potensi dirinya secara optimal, semakin percaya seseorang kepada kemampuan pemberi informasi maka akan semakin kuat pengaruhnya terhadap perubahan efikasi diri.¹

Penelitian Wong dkk⁹ terhadap pasien *chronic obstructive pulmonary disease* menunjukkan pasien yang diberikan informasi tentang penyakitnya serta perawatan lanjutan yang akan dilakukan meningkatkan efikasi diri pasien tersebut.

Keadaan fisiologis dan suasana hati

Perubahan kondisi tubuh dan suasana hati dapat mempengaruhi efikasi diri, orang akan cepat menyimpulkan kelelahan, rasa sakit, dan perubahan suasana hati sebagai petunjuk tentang efikasi diri. Dalam kaitannya dengan keadaan fisiologis dan suasana hati, efikasi diri dapat meningkat apabila: kondisi tubuh meningkat, stres menurun, emosi-emosi negatif berkurang, ada koreksi terhadap kesalahan interpretasi terhadap keadaan tubuh. Pada waktu sedih penilaian terhadap diri cenderung rendah (tidak berarti). Penilaian diri akan positif (taraf efikasi diri tinggi) pada waktu suasana hati gembira, penilaian diri akan negatif (taraf efikasi diri rendah) pada waktu suasana hati sedih. Mengalami keberhasilan pada waktu suasana hati gembira akan menimbulkan efikasi diri tinggi, sedangkan mengalami kegagalan pada waktu suasana hati sedih akan menimbulkan efikasi diri rendah. Orang yang gagal dalam suasana hati gembira cenderung *overestimate* terhadap kemampuannya, sedangkan orang yang sukses dalam suasana hati sedih cenderung *underestimate* terhadap kemampuannya.¹

Penelitian Dill dkk¹⁰ menunjukkan efikasi diri berhenti minum-minuman keras menurun pada waktu suasana hati sedang sedih. Para *alcoholic* yang semula merasa yakin mampu berhenti minum minuman keras (taraf efikasi diri berhenti minum minuman keras tinggi) pada waktu suasana hatinya sedih keyakinannya untuk mampu berhenti minum minuman keras menurun (taraf efikasi diri berhenti minum minuman keras rendah).

RINGKASAN

Efikasi diri merupakan aspek mental yang sangat menentukan tingkah laku manusia. Permasalahan yang sama dapat

menimbulkan tindakan yang berbeda karena adanya perbedaan taraf efikasi diri. Orang yang mempunyai taraf efikasi diri tinggi akan lebih berani menghadapi tantangan hidup karena adanya keyakinan mampu mengendalikan berbagai rintangan yang timbul, serta mempunyai bayangan tentang langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan. Orang yang mempunyai taraf efikasi diri rendah tidak mempunyai bayangan mengenai langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan. Kesiapan diri untuk menyelesaikan permasalahan akan sangat menentukan pengendalian perasaan pada waktu menghadapi suatu ancaman atau tekanan, sehingga orang yang mempunyai taraf efikasi diri tinggi akan lebih mampu meredakan ketegangan yang timbul pada waktu menghadapi suatu permasalahan. Perkembangan efikasi diri sangat ditentukan oleh perlakuan lingkungan sejak usia dini. Anak yang sering diberi kesempatan mencoba berbagai tantangan akan lebih berkembang efikasi dirinya. Model-model yang menunjukkan perilaku tegas, penuh percaya diri, yang disaksikan oleh anak sejak usia dini akan memacu perkembangan efikasi diri anak.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bandura A. Self-efficacy the exercise of control. New York : W.H. Freeman and Company; 1997.
2. Omrod JE. Educational psychology developing learners fifth edition. New Jersey: Pearson Merrill Prentice Hall; 2006.
3. Jex SM, Bliese PD, Buzzell S, Primeau J. The impact of self-efficacy on stressor-strain relations: coping style as explanatory mechanism. *Journal of Applied Psychology*. 2001;86(3):401-9.
4. Hirai K, Suzuki Y, Tsuneto S, Ikenaga M, Hosaka T, Kashiwagi T. A structural model of the relationship among self-efficacy, psychological adjustment, and physical condition in Japanese advanced cancer patients. *Psychology - Oncology*. 2002;11:221-9.
5. Hastings RP, Brown T. Behavior problems of children with autism, parental self-efficacy, and mental health. *American Journal on Mental Retardation*. 2002;107(3):222-32.
6. McDougall GJ, Kang, J. Memory self-efficacy and memory performance in older males. *International Journal of Men's Health*. 2003;2(2):131-47.
7. Uzuntiryaki E. Exploring the sources of Turkish pre-service chemistry teachers' chemistry self-efficacy beliefs. *Australian Journal of Teacher Education*, 2008;33(6):12-28.
8. Martino SC, Collins RL, Kanouse DE, Elliott M, Berry SH. Social cognitive processes mediating the relationship between exposure to television's sexual content and adolescents' sexual behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2005;89(6):914-24.
9. Wong KW, Wong FKY, Chan MF. Effects of nurse-initiated telephone follow-up on self-efficacy among patients with chronic obstructive pulmonary disease. *Journal of Advanced Nursing*, 2005;49(2):210-22.
10. Dill PL, Parker EW, Cross GW, Williams M, Mann RE, Stoduto dkk. The relationship between depressed mood, self-efficacy and affective states during the drinking driving sequence. *Addictive Behavior*, 2007;32:1714-8.