

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. *Self-Efficacy*

Secara kontekstual Bandura, (1994 dalam Swanepoel *et al.*, 2015) memberikan definisi *Self-Efficacy* sebagai berikut : *Self-Efficacy* adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimilikinya untuk menghasilkan tingkatan performa yang telah terencana, dimana kemampuan tersebut dilatih, digerakkan oleh kejadian-kejadian yang berpengaruh dalam hidup seseorang. *Self-Efficacy* didefinisikan sebagai penilaian orang tentang kapasitas mereka untuk melakukan dan mengatur tindakan yang diperlukan untuk mencapai kinerja yang telah ditetapkan (Yarar, 2012).

Definisi *Self-Efficacy* terus berkembang. Menurut Bandura, (1986 dalam Swanepoel *et al.*, 2015) mengartikan *Self-Efficacy* sebagai berikut : *Self-Efficacy* merupakan keyakinan akan kemampuan individu untuk dapat mengorganisasi dan melaksanakan serangkaian tindakan yang dianggap perlu untuk mencapai suatu hasil yang diinginkan.

Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa *Self-Efficacy* adalah penilaian seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam mengerjakan tugas dengan hasil yang optimal.

**a. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self-Efficacy***

Menurut Bandura, (1989 dalam O'Sullivan, 2011) menjelaskan bahwa efikasi diri mengacu pada keyakinan akan kemampuan individu untuk menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif, dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi. Menurut Bandura, (1994 dalam O'Sullivan, 2011) Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self-Efficacy* dapat diperoleh dari lima prinsip sumber informasi, yaitu:

1) Pencapaian kinerja (*performance attainment*)

*Performance attainment* merupakan sumber pengharapan yang utama karena didasarkan pada pengalaman individu ketika berhasil mengerjakan sesuatu hal dengan baik. Keberhasilan yang diperoleh akan membawa seseorang pada tingkat *Self-Efficacy* yang lebih tinggi, sedang kegagalan akan merendahkan *Self-Efficacy*. Pengalaman sukses yang didapatkan seseorang akan menghasilkan peningkatan *Self-Efficacy* dan minat pada tugas. Sebaliknya, kegagalan tugas akan menghasilkan penurunan *Self-Efficacy* dan minat pada tugas.

2) *Pengalaman orang lain (vicarious experience)*

*Vicarious experience* adalah pengalaman yang didapat ketika individu melihat keberhasilan orang lain dalam mengerjakan tugas dengan baik.

Individu yang melihat atau mengamati orang lain yang mencapai keberhasilan dapat menimbulkan persepsi *Self-Efficacy*-nya. Dengan melihat keberhasilan orang lain, individu dapat menyakinkan dirinya bahwa ia juga bisa untuk mencapai hal yang sama dengan orang yang dia amati. Ia juga meyakinkan dirinya bahwa jika orang lain bisa melakukannya, ia harus dapat melakukannya. Namun, jika seseorang melihat bahwa orang lain yang memiliki kemampuan yang sama ternyata gagal meskipun ia telah berusaha dengan keras, dapat menurunkan penilainya terhadap kemampuan dia sendiri dan juga akan mengurangi usaha yang akan dilakukan Bandura, (1986 dalam Thavaraj *et al.*, 2015).

### 3) *Persuasi verbal (verbal persuasion)*

Persuasi verbal digunakan untuk memberi keyakinan kepada seseorang bahwa ia memiliki suatu kemampuan yang memadai untuk mencapai apa yang ia inginkan. Menurut Bandura, (1986 dalam Thavaraj *et al.*, 2015) individu yang diarahkan dengan saran, nasihat dan bimbingan dapat meningkatkan kapasitasnya tentang kemampuan-kemampuan yang dimilikinya sehingga individu tersebut mencapai tujuan yang diinginkan. Seseorang yang berhasil diyakinkan secara verbal akan menunjukkan usaha yang lebih keras jika dibandingkan dengan individu yang memiliki keraguan dan hanya memikirkan kekurangan diri ketika menghadapi kesulitan.

#### **4) *Dorongan emosional (emotional arousal)***

*Emotional arousal* adalah muncul dan naiknya emosi seseorang ketika individu berada dalam situasi yang tertekan. Saat berada dalam situasi tertekan, kondisi emosional dapat mempengaruhi pengharapan individu. Rasa takut dan cemas akan mengalami kegagalan membuat individu menjadi tidak yakin dalam menghadapi tugas-tugas berikutnya Bandura, (1986 dalam Thavaraj *et al.*, 2015).

#### **5) *Keadaan dan reaksi fisiologis (physical or affective status)***

Seseorang menjadikan keadaan fisiologisnya sebagai sumber informasi untuk memberikan sumber penilaian terhadap kemampuan dirinya sehingga berguna dalam melihat apakah tujuan yang akan dicapai sulit, sedang atau mudah. Individu merasa gejala-gejala somatic atau tegangan yang timbul dalam situasi yang menekan sebagai pertanda bahwa ia tidak dapat untuk menguasai keadaan. Jika individu tidak sedang mengalami gejolak perasaan maka dirinya cenderung akan mampu berpikir relative tenang, jernih dan terarah.

#### **b. Dimensi *Self-Efficacy***

Menurut Bandura, (1986 dalam Suprapti V dan Putri Dian Ayusta, 2014) memaparkan bahwa *Self-Efficacy* pada individu terdiri dari tiga dimensi, yaitu:

### 1) *Dimensi magnitude*

Dimensi magnitude adalah dimensi yang berhubungan dengan tingkat kesulitan tugas. Jika seseorang dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitan yang ada maka pengharapannya akan jatuh pada tugas-tugas yang sifatnya mudah, sedang dan sulit. Hal ini akan disesuaikan dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan bagi masing-masing tingkat. Orang yang memiliki *Self-Efficacy* tinggi cenderung akan memilih mengerjakan tugas-tugas yang sifatnya sulit dibandingkan yang sifatnya mudah

### 2) *Dimensi generality*

*Generality* menjelaskan keyakinan individu untuk menyelesaikan tugas-tugas tertentu dengan tuntas dan baik. Di sini setiap individu memiliki keyakinan yang berbeda-beda sesuai dengan tugas-tugas yang berbeda pula. Ruang lingkup tugas-tugas yang dilakukan bisa berbeda dan tergantung dari persamaan derajat aktifitas, kemampuan yang diekspresikan dalam hal tingkah laku, pemikiran dan emosi, kualitas dari situasi yang ditampilkan dan sifat individu dalam tingkah laku secara langsung ketika menyelesaikan tugas. Semakin tinggi kemampuan yang dimiliki maka akan semakin tinggi *Self-Efficacy* yang ada, begitu pula sebaliknya.

### 3) *Dimensi strength*

Dimensi *strength* berhubungan dengan derajat kemantapan individu terhadap keyakinannya. Dimensi ini berkaitan dengan dimensi magnitude dimana semakin tinggi taraf kesulitan tugas yang dihadapi maka akan semakin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

Berkaitan dengan mengatasi stres, telah menunjukkan bahwa “*Self-Efficacy* dianggap membantu untuk menjelaskan fenomena yang beragam seperti perubahan perilaku, tingkat reaksi stres fisiologis, regulasi diri perilaku yang keras kepala, dan berusaha keras terhadap tujuannya” Bandura, (1982 dalam Swanepoel *et al.*, 2015) ini adalah alasan kenapa *Self-Efficacy* penting untuk mempertimbangkan Stres Positif pada tingkat akademik. “*Self-Efficacy* dan harapan itu saling terkait tetapi tidak identic.

Keduanya terkait dengan inti pusat harapan dan dikonseptualisasikan sebagai set kognitif yang (a) berkaitan dengan hasil individu (b) berkaitan dengan masa depan (c) merupakan penentu kuat dari perilaku” Magaletta and Oliver, (1999 dalam Swanepoel *et al.*, 2015). Ketika mempertimbangkan Stres, Harapan juga telah dikaitkan dengan *Self-Efficacy*, konsep penting yang akan dibahas dalam penelitian ini. Menurut Albert Bandura, “dirasakan bahwa *Self-Efficacy* berkaitan dengan keyakinan orang pada kemampuan mereka untuk menghasilkan pencapaian” (Bandura 2006).

### c. Dampak *Self-Efficacy*

*Self-Efficacy* memiliki dampak pada emosi pola pikir reactionansand individu. *Self-Efficacy* juga dapat digambarkan sebagai fungsi dari kepercayaan diri dengan mana individu dapat menyelesaikan tugas (Bandura, 2006). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa ketekunan tinggi yang berhubungan dengan *Self-Efficacy* paling pasti akan menyebabkan peningkatan kinerja dan produktivitas. *Self-Efficacy* telah terbukti menjadi pengukuran yang baik dan dapat digunakann untuk memprediksi hasil perilaku jika dibandingkan dengan membangun motivasi lain, terutama dalam bidang psikologi dan pendidikan (Thavaraj, 2015).

## 2. Stres Positif

Dalam (McGowan, 2006) stress dapat di definisikan sebagai “hubungan antara seseorang dengan lingkungan yang dinilai dari seseorang sebagai beban dan mengancam kesehatan seseorang. Dalam beberapa type stress yang ada, akan ada dua type stress yang akan di bahas pada penelitian ini yaitu: Stres Positif dan stres negatif. Terdapat dua type stress yang di bedakan menjadi stress positif dan stress negative. Menurut Simmons, (2000 dalam Hargrove1, 2015) lebih spesifiknya, Stres Positif adalah “respon positif terhadap stresor” dimana stres negatif yaitu “respon negatif terhadap *stressor*”.

Stres pada dasarnya tidak berdampak buruk bagi para pekerja, walaupun stres sering disebut dalam konteks negatif, stres juga memiliki nilai positif, terutama pada saat stres itu menawarkan suatu perolehan yang memiliki

potensi. Selye (dalam Nizami & Nisa, 2014) membedakan antara stres negatif yaitu stres yang bersifat destruktif, dan Stres Positif yaitu merupakan kekuatan yang positif. Stres Positif mengandung suku awal yang dalam bahasa Yunani berarti "baik". Aspek positif dari stres (Stres Positif) itu akan kita temukan kalau dilihat dari kegunaannya dan kesediaan kita dalam menggunakannya. (Simons & Nelson, 2007), mereka juga menyatakan bahwa Stres Positif mencerminkan sejauh mana individu menilai situasi atau saat yang menguntungkan sebagai potensi untuk meningkatkan kesejahteraan mereka. *Positive affect, meaningfulness, manageability, and hope* dapat menjadi indikator yang baik dari Stres Positif.

Menurut definisi (*Canadian Centre for Occupational Health and Safety*, 1999), stres adalah tekanan dari luar yang biasa membuat seseorang merasa tertekan. Tekanan yang menyebabkan orang stres adalah tekanan yang sifatnya mengancam (*threaten*), tekanan yang sifatnya menakutkan atau mengerikan (*scare*), tekanan yang sifatnya mengkhawatirkan (*worry*), dan tekanan yang sifatnya menyakitkan.

Beberapa penelitian memeriksa performa akademik di populasi umum pada universitas menggunakan rata-rata tingkat mereka untuk mengukur performa akademik mereka, dalam (Mani V, 2010). Pada umumnya, berkenaan dengan stress pada universitas telah menyatakan untuk bisa terhubung dalam membalikkan performa akademik mahasiswa pada hari

pertama mereka berada di tahun pertama pembelajaran, dalam (Mani V, 2010).

Stres juga biasa diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang. Selain itu (Quick, 2014) mengatakan Stres Positif, yaitu hasil dari respons terhadap stres yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun). Menurut Cooper, (1995 dalam Shkulaku, 2015) mengemukakan gejala stres dapat berupa tanda-tanda berikut ini:

- 1) Fisik, yaitu napas memburu, mulut dan kerongkongan kering, tangan lembab, merasa panas, otot-otot tegang, pencernaan terganggu, sembelit, letih yang tidak beralasan, sakit kepala, salah urat, dan gelisah.
- 2) Perilaku, yaitu perasaan bingung, cemas dan sedih, jengkel, salah paham, tidak berdaya, tidak mampu berbuat apa-apa, gelisah, gagal, tidak menarik, kehilangan semangat, sulit konsentrasi, sulit berpikir jernih, sulit membuat keputusan, hilangnya kreativitas, hilangnya gairah dalam penampilan dan hilangnya minat terhadap orang lain.
- 3) Watak dan kepribadian, yaitu sikap hati-hati menjadi cermat yang berlebihan, cemas menjadi lekas panic, kurang percaya diri menjadi rawan, penjengkel menjadi meledak-ledak.

Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat *performance* yang tinggi.

*b.* Faktor-Faktor Stres Positif

Menurut Luthans, (1992 dalam Hargrove *et al.*, 2015) menyebutkan bahwa faktor-faktor penyebab (*Stressors*) terdiri atas empat hal utama, yakni:

- (1) Extra organizational stressors, yang terdiri dari perubahan soal teknologi, keluarga, relokasi, keadaan ekonomi dan keuangan, ras dan kelas, dan keadaan komunitas atau tempat tinggal.
- (2) Organizational stressors, yang terdiri dari kebijakan organisasi, struktur organisasi, keadaan fisik dalam organisasi, dan proses yang terjadi dalam organisasi.
- (3) Group stressors, yang terdiri dari adanya kebersamaan dalam group, dukungan sosial, serta adanya keselarasan intraindividu, interpersonal, dan intergroup.
- (4) Individual stressors, yang terdiri dari tidak adanya konflik dan kejelasan peran, serta individu seperti pola kepribadian Tipe A, control personal, *Self-Efficacy*, dan daya tahan psikologis.
- (5) Hasil dari stres yang menyehatkan, positif dan konstruktif dan respon stres Quick, (1997 dalam Hargrove, 2015).

### c. Dampak Stres Positif

Ada dua tingkatan stress yakni Stres Positif dan stres negatif. Stres Positif ialah stress yang memiliki dampak yang baik bagi orang yang mengalaminya. Stres Positif sendiri berasal dari kata “eu” yang berarti “baik” dalam bahasa Yunani. Ide Stres Positif sebagai “stres yang baik” berkaitan dengan Hukum Yerkes-Dodson, yang menyatakan bahwa “peningkatan stress bermanfaat untuk kinerja sampai tercapainya beberapa tingkat optimal..” menurut Le Fevre (2003 dalam Zhdanov & Kupriyanov, 2014).

Stres Positif adalah stress positif yang terjadi ketika tingkat stress cukup tinggi untuk memotivasi agar bertindak untuk mencapai sesuatu. Stres Positif juga menguntungkan bagi kesehatan seperti latihan fisik atau mencapai promosi. Stres Positif sangat bermanfaat bagi diri seseorang untuk mengembangkan diri, meningkatkan kinerja dan kepuasan kerja.

### 3. **Kepuasan Hidup**

Kepuasan hidup dapat didefinisikan sebagai “sejauh mana pengalaman hidup individu memenuhi keinginan dan kebutuhan, baik secara fisik dan psikologis” Demerouti, (2000 dalam O’Sullivan, 2011). Sedangkan Diener *et al.*, (1985 dalam Khan *et al.*, 2015) mendefinisikan kepuasan hidup sebagai penilaian menyeluruh terhadap kualitas kehidupan seseorang berdasarkan kriteria-kriteria yang ditetapkannya sendiri.

Sedangkan Diener, (1984 dalam Khan *et al.*, 2015) menegaskan seseorang itu perlu melihat kepada aspek kepuasan hidupnya secara kognitif dan menyeluruh. Menurut (Pavot dan Diener, 2013) menyatakan kepuasan hidup sebagai penilaian secara keseluruhan terhadap perasaan dan sikap seseorang berkaitan dengan kehidupannya pada suatu waktu. Sementara itu (Lyubomirsky & Diener, 2006) menyatakan kepuasan hidup seseorang itu merujuk kepada penerimaan seseorang terhadap keadaan kehidupannya serta sejauh mana seseorang itu dapat memenuhi apa yang dikehendakinya secara menyeluruh.

**a. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepuasan Hidup**

Menurut Hurlock, (1980 dalam Sankaran *et al.*, 2014) beberapa faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup pada seorang individu antara lain:

**1) Kesehatan**

Kesehatan yang baik memungkinkan individu pada usia berapa pun dapat melakukan aktivitas. Sedangkan kesehatan yang buruk atau ketidakmampuan fisik dapat menjadi penghalang untuk mencapai kepuasan bagi keinginan dan kebutuhan individu Hurlock, (1980 dalam Sankaran *et al.*, 2014).

## 2) *Jenis pekerjaan*

Menurut Hurlock, (1980 dalam Sankaran *et al.*, 2014), semakin rutin sifat pekerjaan dan semakin sedikit kesempatan untuk otonomi dalam pekerjaan, semakin kurang memuaskan. Hal ini dapat dilihat pada tugas sehari-hari yang diberikan kepada anak-anak dan juga pekerjaan orang-orang dewasa.

## 3) *Status kerja*

Baik di bidang pendidikan maupun pekerjaan, semakin berhasil seseorang melaksanakan tugas semakin hal itu dihubungkan dengan 12 prestise maka, semakin besar kepuasan yang ditimbulkan Hurlock, (1980 dalam Sankaran *et al.*, 2014).

## 4) *Kondisi kehidupan*

Jika pola kehidupan memungkinkan seseorang untuk berinteraksi dengan orang-orang lain baik di dalam keluarga maupun dengan teman-teman dan tetangga di dalam masyarakat, maka kondisi demikian memperbesar kepuasan hidup Hurlock, (1980 dalam Sankaran *et al.*, 2014).

## 5) *Keseimbangan antara Harapan dan Pencapaian*

Jika harapan-harapan itu realistis, orang akan puas dan bahagia apabila tujuannya tercapai.

## **b. Dampak Kepuasan Hidup**

Argyle dan Serafino (dalam Carr, 2004) yang menyatakan bahwa dampak jangka pendek dari olahraga adalah dapat menimbulkan emosi positif yaitu dengan adanya pengeluaran endorphen di otak. Kesehatan yang baik memungkinkan orang pada usia berapa pun dapat melakukan aktivitas. Sedangkan kesehatan yang buruk atau ketidakmampuan fisik dapat menjadi penghalang untuk mencapai kepuasan bagi keinginan dan kebutuhan individu, sehingga menimbulkan rasa tidak bahagia Hurlock, (1980 dalam Sankaran *et al.*, 2014).

Hubungan sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap life satisfaction. Individu yang memiliki kedekatan dengan orang lain, memiliki teman dan keluarga yang supportif cenderung puas akan seluruh kehidupannya (Diener, 2009).

## **B. Hasil Penelitian Terdahulu dan Hipotesis**

### **1. Pengaruh *Self-Efficacy* terhadap Stres Positif**

*Self-Efficacy* adalah keyakinan bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk melaksanakan jalannya tindakan yang diperlukan untuk mengelola situasi yang akan terjadi. Berkaitan dengan mengatasi stres, telah menunjukkan bahwa “dirasakan *Self-Efficacy* dapat membantu untuk menjelaskan fenomena yang beragam seperti perubahan perilaku, tingkat reaksi stres fisiologis, regulasi diri perilaku, dan perjuangan untuk prestasi”

(Bandura, 1982). Hal ini untuk alasan ini bahwa *Self-Efficacy* penting untuk dipertimbangkan ketika belajar Stres Positif di tingkat akademis.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *Self-Efficacy* mempengaruhi interaksi antara pengalaman stress dan kesehatan mental Jerusalem and Schwarzer, 1992; Moeni *et al.*, (2008 dalam Nizami & Nisa, 2014). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh (Jonatha, 2010) menemukan bahwa *Self-Efficacy* dapat mengurangi efek negatif dari manifestasi stress seperti yang ditunjukkan oleh indeks dari tekanan psikologis pada psikologis, emosional dan kesejahteraan sosial.

**Tabel 2.1 Pendukung Penelitian**

No	Peneliti	Judul Penelitian	Variabel	Hasil
1.	Jerusalem dan Schwarzer, 1992; Moeni <i>et al.</i> , (2008, dalam Mehmoodun Nisa & Naheed Nizami, 2014)	<i>Influence of Sources of Stress on Mental Health in Youth: A Key Role of General Self-Efficacy as Protective Factor</i>	<i>Self-Efficacy</i> , Stres Positif	<i>Self-Efficacy</i> mempengaruhi interaksi antara pengalaman stress dan kesehatan mental
2.	Jonathan dan Redelinghuys (2010, dalam Mehmoodun Nisa & Naheed Nizami, 2014)	<i>Influence of Sources of Stress on Mental Health in Youth: A Key Role of General Self-Efficacy as Protective Faktor</i>	<i>Self-Efficacy</i> , Stres Positif	<i>Self-Efficacy</i> dapat mengurangi efek negatif dari manifestasi stress seperti yang ditunjukkan oleh indeks dari tekanan psikologis pada psikologis, emosional dan kesejahteraan sosial.

Berdasarkan uraian diatas maka dirumuskan hipotesis pertama penelitian sebagai berikut:

H1: Terdapat pengaruh positif signifikan antara *Self-Efficacy* terhadap Stres Positif

## **2. Pengaruh Stres Positif terhadap Kepuasan Hidup**

Mencapai kepuasan hidup merupakan harapan dari setiap manusia, tak terkecuali pada karyawan yang menempuh S2. Kepuasan hidup erat kaitannya dengan kebahagiaan atau secara ilmiah disebut *subjective well-being*. Kepuasan merupakan salah satu dari dimensi dari *subjective well-being*. hal yang berkaitan dengan kebahagiaan dan kepuasan hidup adalah penilaian subjektif individu mengenai kesehatannya dan bukan atas penilaian objektif yang didasarkan pada analisa medis (Diener, 2013).

Dampak jangka pendek dari olahraga adalah dapat menimbulkan emosi positif yaitu dengan adanya pengeluaran endorphen di otak. Kesehatan yang baik memungkinkan orang pada usia berapa pun dapat melakukan aktifitas. Sedangkan kesehatan yang buruk atau ketidakmampuan fisik dapat menjadi penghalang untuk mencapai kepuasan bagi keinginan dan kebutuhan individu, sehingga menimbulkan rasa tidak bahagia (Hurlock, 2009). Kepuasan hidup digambarkan sebagai bentuk penilaian individu secara menyeluruh dalam menilai puas atau tidaknya kehidupan yang dialaminya (Hurlock, 2009).

**Tabel 2.2 Pendukung Penelitian**

No	Peneliti	Judul Penelitian	Variabel	Hasil
1.	Geraldine O'Sullivan (2011)	<i>The Relationship Between Hope, Stres Positif, Self-Efficacy, and Kepuasan Hidup Among Undergraduates.</i>	Stres Positif, Kepuasan Hidup	Penelitian sebelumnya telah menunjukkan hubungan positif antara harapan, Stres Positif, dan self - efficacy, penelitian ini meneliti jika harapan, Stres Positif, dan self - efficacy dapat digunakan untuk memprediksi kepuasan hidup (O'Sullivan, 2011)

Berdasarkan uraian diatas maka dirumuskan hipotesis kedua penelitian sebagai berikut:

H2 : Terdapat pengaruh positif signifikan antara Stres Positif terhadap Kepuasan Hidup

### 3. Pengaruh *Self-Efficacy* terhadap Kepuasan Hidup

Menurut (Woolfolk, 2004) *Self-Efficacy* adalah kepercayaan mengenai kompetensi personal dalam sebuah situasi khusus. Tingkat keberhasilan individu ketika memecahkan masalah penting dalam kehidupannya juga mempengaruhi kebahagiaan dan menentukan kepuasan hidup individu tersebut.

Dalam meta-analisis dari 114 studi Luthans, (2000 dalam O'Sullivan, 2011) menemukan “Hubungan yang lebih kuat antara efikasi dan prestasi kerja yang terkait dari konsep populer lainnya”. Melalui meta analisis pula, peneliti Stajkovic dan Luthans menemukan korelasi yang signifikan antara kinerja dan skor *Self-Efficacy* menurut Stajkovic dan Luthans, (1998 dalam Swanepoel *et al.*, 2015).

Menurut Hampton, (2000 dalam Khan *et al.*, 2015) studi pada 100 orang China secara individual dengan cedera tulang belakang menemukan bahwa *Self-Efficacy* berhubungan baik dengan kualitas hidup dan kepuasan hidup pasien yang diuji. Selain itu Hampton, (2000 dalam Khan *et al.*, 2015) menemukan bahwa “*Self-Efficacy* dan status kesehatan secara signifikan berkorelasi dengan kepuasan hidup”. Selanjutnya, penyumbang utama kepuasan hidup adalah *Self-Efficacy*, yang memiliki korelasi parsial tertinggi dengan kepuasan hidup setelah status kesehatan dan variable demografis dikendalikan.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Risemberg dan Zimmerman, (1992 dalam O'Sullivan, 2011) digunakan analisis jalur menunjukkan bahwa pembelajaran mandiri itu dipengaruhi oleh *Self-Efficacy* akademik. Hasil diilustrasikan bahwa *Self-Efficacy* dilakukan untuk mempengaruhi prestasi dengan cara yang signifikan dan juga mengangkat tujuan siswa untuk prestasi akademik Risemberg dan Zimmerman, (1992 dalam O'Sullivan, 2011).

**Tabel 2.3 Pendukung Penelitian**

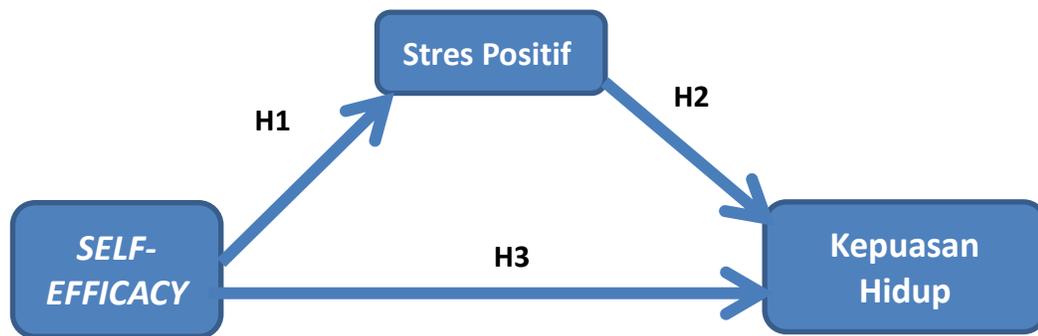
No	Peneliti	Judul Penelitian	Variabel	Hasil
1.	Masaud Ansari, Dr. Kr. Sajid Ali Khan (2015)	<i>Self-Efficacy as a Predictor of Kepuasan Hidup among Undergraduate Students</i>	<i>Self-Efficacy</i> , Kepuasan Hidup	<i>Self-Efficacy</i> dan status kesehatan secara signifikan berkorelasi dengan kepuasan hidup
2.	O'Sullivan (2011)	<i>The Relationship Between Hope, Stres Positif, Self-Efficacy, and Kepuasan Hidup Among Undergraduates</i>	<i>Self-Efficacy</i> , Kepuasan Hidup	Bahwa pembelajaran mandiri itu dipengaruhi oleh <i>Self-Efficacy</i> akademik. Hasil diilustrasikan bahwa self-effiacy dilakukan untuk mempengaruhi prestasi dengan cara yang signifikan dan juga mengangkat tujuan siswa untuk prestasi akademik.

Berdasarkan uraian diatas maka dirumuskan hipotesis ketiga penelitian sebagai berikut:

H3 : Terdapat pengaruh positif signifikan antara *Self-Efficacy* terhadap Kepuasan Hidup

### 1. Model Penelitian

Dari apa yang telah di uraikan diatas, maka peneliti menentukan model penelitian sebagai berikut:



**Gambar 2.1**  
**Model Penelitian**

Dari model penelitian yang telah dipaparkan, maka dapat dijelaskan bahwa *Self-Efficacy* sebagai pengaruh terhadap Stres Positif, Stres Positif sebagai pengaruh dari terhadap Kepuasan Hidup, dan *Self-Efficacy* sebagai pengaruh dari *Self-Efficacy* terhadap Kepuasan Hidup.

