

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Efikasi Diri

2.1.1. Pengertian Efikasi Diri

Bandura (dalam Feist & Feist, 2013) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan manusia pada kemampuan mereka untuk melatih sejumlah ukuran pengendalian terhadap fungsi diri mereka dan kejadian-kejadian di lingkungan. Manusia yang percaya dapat melakukan sesuatu, memiliki potensi untuk mengubah kejadian-kejadian di lingkungannya, lebih suka bertindak, dan lebih dekat pada kesuksesan daripada yang rendah efikasi dirinya

Baron & Byrne (2003) juga menambahkan bahwa keyakinan diri yang tinggi adalah penting bagi performa tugas yang sukses, tugas-tugas sekolah, latihan fisik, kesehatan, aksi politik, dan menghindari tingkah laku pelanggaran. Pendapat lain dikemukakan oleh Lent, Brown & Gore (1997) yaitu efikasi diri adalah tingkat kepercayaan yang dimiliki mahasiswa untuk mencapai keberhasilan melakukan tugas-tugas akademis tertentu. Whornton (2009) menyatakan bahwa efikasi diri memiliki dampak pada tingkat usaha yang dilakukan dalam menghadapi kesulitan, dan satu keyakinan memang diperlukan dalam melakukan sebuah tindakan untuk mencapai suatu keberhasilan.

Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki. Pajares (Rizky dkk, 2014) menyatakan bahwa efikasi diri sebagai suatu sikap internal dalam diri manusia yang terhubung dalam setiap kajian pendidikan.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan sebuah keyakinan yang dimiliki oleh seseorang atas kemampuannya untuk menyelesaikan tugas, hambatan ataupun rintangan dalam mencapai tujuannya. Efikasi diri seseorang akan menentukan lamanya dia mampu bertahan pada tugas yang diberikan.

2.1.2. Dimensi Efikasi Diri

Bandura (dalam Feist & Feist, 2013) mengemukakan ada tiga dimensi dalam efikasi diri :

a. Dimensi tingkat kesulitan tugas (*Level/ magnitude*)

Dimensi *level* merupakan dimensi yang berhubungan dengan tingkat kesulitan tugas, dimana individu yakin dapat mengatasinya. Dimensi ini juga mempunyai implikasi pada pemilihan perilaku yang akan dicoba. Individu akan mencoba melakukan tugas-tugas tertentu yang dianggap mampu untuk dilakukan dan akan menghindari situasi atau perilaku yang dipersepsikan di luar batas kemampuannya.

b. Dimensi kekuatan dan kemantapan keyakinan (*strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dan keyakinan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang kuat dan mantap akan mendorong individu tetap gigih atau persisten dalam usahanya, walaupun mungkin belum memiliki pengalaman-pengalaman yang menunjang. Sebaliknya, pengharapan yang lemah dan ragu-ragu akan mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak menunjang. Dimensi ini berkaitan dengan kekuatan penilaian tentang kecakapan individu yang

mengacu pada derajat kemampuan individu terhadap keyakinan atau harapannya. Individu meyakini bahwa dirinya dapat menjalankan tugas pada derajat tertentu.

c. Dimensi keluasan bidang tugas (*generality*)

Generality merupakan dimensi yang berhubungan dengan luas bidang tugas atau tingkah laku dimana individu merasa yakin terhadap kemampuannya. Dimensi ini mengacu pada variasi situasi dimana penilaian tentang efikasi dapat diungkapkan. Luasnya efikasi diri pada satu situasi atau satu tugas dapat diterapkan pada situasi lain atau tugas lain. Ada individu yang mampu pada beberapa aktivitas tugas yang beragam, namun ada juga individu yang hanya mampu pada tugas yang terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri mencakup 3 dimensi yaitu tingkatan (*level*), keluasan (*generality*) dan kekuatan (*strength*).

2.1.3. Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2013) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri pada seseorang. Ada empat sumber informasi yang dapat memberikan kontribusi penting terhadap pembentukan efikasi diri :

a. Pengalaman – pengalaman tentang penguasaan (*master experience*).

Keberhasilan individu menguatkan keyakinan akan kemampuannya. Sebaliknya kegagalan membuat individu akan lebih hati – hati. Jika

pengalaman individu dalam meraih keberhasilan yang ingin dicapai dengan mudah maka individu cenderung mengharapkan hasil yang cepat, dan lebih mudah putus asa dalam menemui hambatan atau kegagalan. Untuk mendapatkan efikasi diri maka individu harus memiliki pengalaman untuk mengatasi hambatan dengan usaha yang tekun.

b. Permodelan Sosial (*vicarious experiences*).

Permodelan sosial adalah pengalaman orang lain seolah-olah dialami sendiri. Apabila individu melihat orang lain tersebut menghadapi aktivitas sulit dan berhasil tanpa konsekuensi buruk, maka akan terbentuk harapan keberhasilan serupa pada dirinya bila bertindak seperti model yang dihadapi. Pengaruh dari pengalaman keberhasilan orang lain tersebut tergantung pada beberapa hal, yaitu karakteristik model, kesamaan antar individu dengan model, tingkat kesulitan tugas, keadaan situasional dan variasi hasil yang mampu dicapai oleh model.

c. Persuasi Verbal (*verbal persuasion*).

Sumber ini mengacu pada penyampaian informasi verbal oleh orang yang berpengaruh. Persuasi verbal ini biasanya digunakan untuk menyakinkan individu bahwa dirinya cukup mampu melaksanakan tugasnya hingga kemudian mendorong individu untuk melakukan tugasnya dengan baik.

d. Keadaan psikologis dan afektif individu (*physiological and affective states*)

Kondisi somatis dan emosi seperti kecemasan, stres dan keadaan mood juga memberikan informasi tentang keyakinan diri seseorang. Reaksi

emosi yang kuat pada sebuah tugas memberikan isyarat tentang antisipasi terhadap keberhasilan atau kegagalan. Ketika mereka mengalami pikiran negatif dan ketakutan mengenai kemampuan mereka, hal tersebut dengan sendirinya dapat menurunkan efikasi diri dan memicu stres sehingga apa yang mereka takutkan dapat benar-benar terjadi. Karena itu, peningkatan kesehatan emosi dan mengurangi kondisi emosi negatif diperlukan agar efek yang ditimbulkan dapat dikurangi.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat digunakan untuk menumbuhkan dan memperkuat efikasi diri adalah pengalaman tentang penguasaan, permodelan sosial, persuasi verbal, dan keadaan psikologis dan afektif individu.

2.1.4. Proses Terbentuknya Efikasi Diri

Keyakinan diri berfungsi untuk mengatur individu melalui 4 proses besar, yang mencakup kognitif, motivasi, afeksi, dan proses seleksi. Proses yang berbeda-beda biasanya berjalan secara nyata, dari pada yang terpisah-pisah Bandura (1995).

a. Proses Kognitif

Akibat dari keyakinan diri pada proses kognitif membawa pada wujud yang beragam. Banyak perilaku manusia, menjadi tujuan, dikarenakan oleh pemikiran-pemikiran yang akan datang yang mendasari nilai-nilai tujuan. Tujuan individu mengatur yaitu dipengaruhi oleh penilaian diri atas kemampuannya. Efikasi diri ini dirasakan akan lebih kuat, lebih tinggi merubah segenap tujuan

manusia untuk mereka sendiri dan lebih kuat pada komitmennya menurut Locke & Lathman (dalam Bandura, 1995).

Memang banyak tindakan yang pada awalnya mengatur pikiran. Keyakinan individu pada efikasinya akan membentuk berbagai macam latihan dan membangun rancangan harapannya. Siapa yang memiliki keyakinan yang tinggi dapat membayangkan rencana kesuksesan bahwa keyakinannya dapat memimpin dan mendukung kemampuannya. Siapa yang meragukan kemampuan dirinya akan membayangkan rancangan kegagalan dan merenungkan banyak hal yang salah. Ini sulit untuk berhasil karena banyak kebimbangan diri. Fungsi besar dari pemikiran manusia untuk memprediksi kejadian dan membangun cara untuk mengendalikannya yang mempengaruhi hidupnya. Proses kognitif juga mengharuskan adanya kemampuan pemecahan masalah dari berbagai informasi yang rumit, membingungkan dan meragukan. Belajar aturan-aturan memprediksi dan meregulasi, individu harus berdasarkan pada pengetahuan mereka untuk menyusun pilhan-pilihan. Untuk mengukur dan mengintegrasikan tindakan mereka dan mengingat factor mana yang telah diuji dan sejauh mana factor itu bekerja dengan baik.

Efikasi memiliki makna yang kuat untuk mengarah kepada tugas yang tetap untuk dihadapi tuntutan situasi yang menekan, kegagalan dan kemunduran yang signifikan yang berakibat pada pribadi dan sosial. Sesungguhnya ketika kita dihadapkan pada kegagalan kemunduran yang berdampak pada kehidupan pribadi maupun sosial. Memang ketika dihadapkan pada sebuah tuntutan lingkungan yang sulit dan berat, individu akan lebih merasa rendah dan menurunkan kinerjanya.

Sebaliknya, dengan memiliki keuletan dan keberhasilan mengatur diri sendiri untuk tujuan yang menantang akan membentuk pemikiran yang baik dalam kinerjanya.

b. Proses Motivasi

Keyakinan diri berperan sebagai kunci dalam mengatur dan memotivasi diri. Motivasi dihasilkan dari kognitif manusia, orang yang memotivasi dirinya akan bertindak antisipatif. Individu membentuk keyakinan mengenai apa yang akan mereka lakukan, mengantisipasi kemungkinan hasil dari tindakan tersebut. Individu akan menetapkan tujuan untuk diri mereka sendiri dan program yang akan mereka lakukan dimasa depan. Individu akan memobilisasi sumber daya mereka untuk meningkatkan keberhasilan.

Ada tiga bentuk teori motivasi kognitif yang telah dikembangkan, yaitu teori atribusi kausal dari teori atribusi, harapan keberhasilan dari teori nilai pengharapan, dan tujuan yang dicapai dari teori tujuan. Keyakinan diri mempengaruhi atribusi kausal, orang-orang yang menganggap diri mereka memiliki keyakinan diri yang tinggi menilai kegagalan yang mereka hadapi merupakan sebuah kurangnya usaha, sedangkan seseorang yang memiliki keyakinan diri yang rendah menilai kegagalan sebagai sebuah dari kurangnya kemampuan yang mereka miliki. Atribusi kausal mempengaruhi motivasi, kinerja dan reaksi afektif terutama keyakinan diri akan keberhasilan, dalam teori harapan nilai, motivasi dipengaruhi oleh pengharapan hasil dan nilai hasil. Tetapi sebagian individu bertindak berdasarkan keyakinan mereka tentang apa yang dapat mereka lakukan serta keyakinan mereka tentang kemampuannya.

Pengaruh motivasi dari teori harapan hasil sebagian diatur oleh keyakinan diri, ini merupakan pilihan menarik banyak orang yang tidak mengejar karena mereka menganggap dirinya tidak memiliki kemampuan. Kemampuan untuk melatih diri dipengaruhi oleh tantangan, tujuan dan evaluasi. Sebuah bukti besar secara eksplisit menunjukkan adanya tujuan yang menantang dapat meningkatkan dan mempertahankan motivasi. Tujuan beroperasi sangat luas meskipun dipengaruhi oleh proses diri, bukan mengatur motivasi dan tindakannya secara langsung. Motivasi berdasarkan teori tujuan melibatkan proses kognitif. Individu memberikan arahan terhadap perilaku mereka dan menciptakan sebuah keinginan untuk bertahan dalam upaya memenuhi tujuan mereka, mereka mencari kepuasan diri.

Motivasi berdasarkan teori tujuan diatur oleh tiga jenis pengaruh diri yang meliputi, reaksi diri yang menyenangkan maupun tidak dalam kinerjanya, keyakinan diri yang dirasakan untuk mencapai tujuan, penyesuaian tujuan berdasarkan kemajuan seseorang. Keyakinan diri berkontribusi terhadap motivasi melalui beberapa cara yaitu dengan menetapkan tujuan untuk diri mereka sendiri, berapa banyak usaha yang akan mereka lakukan, kegigihan dalam menghadapi kesulitan, dan ketahanan mereka terhadap kegagalan. Ketika dihadapkan dengan hambatan dan kegagalan. Individu yang tidak percaya akan kemampuannya akan menyerah dengan cepat. Mereka yang memiliki keyakinan yang kuat atas kemampuan mereka dalam menghadapi kegagalan akan dengan mudah menguasai tantangan.

c. Proses afektif

Banyak orang yang meyakini akan kemampuan pengalaman mengatasi stres dan depresi mereka yang berbahaya atau situasi yang sulit, dan juga tingkat motivasinya. Persepsi keyakinan diri dalam mengontrol penyebab stress yang tinggi berperan dalam merangsang kecemasan. Keyakinan diri mempengaruhi kesiagaan terhadap kemampuan mengatasi ancaman dan bagaimana mereka mempersepsikan secara kognitif. Individu yang memiliki keyakinan diri yang tinggi dapat mengendalikan situasi lingkungan yang berbahaya. Mereka dapat merenungkan kemampuan yang ada pada dirinya untuk mengatasi kekurangan dan kemungkin ancaman yang lebih besar. Melalui keyakinan berfikir, individu akan melihat stress dan kelemahan dari fungsinya. Melalui adanya perbedaan, individu dapat mengontrol adanya potensi masalah dan ancaman yang akan muncul.

Keyakinan diri dapat mengubah pikiran walau dalam situasi yang berbahaya. Meskipun individu berada dalam lingkungan stressor yang tinggi, mereka tidak akan gelisah dan dapat mengelola diri mereka sendiri, dibandingkan individu dengan keyakinan hidupnya yang penuh dengan keraguan. Dalam kehidupan sosial, individu yang memiliki keyakinan diri yang tinggi dapat mengelola stress sebagai sebuah tantangan dan dapat menghadapi berbagai ancaman.

d. Proses Seleksi

Proses seleksi dalam keyakinan diri berhubungan dengan kemampuan individu dalam menciptakan lingkungan, melaksan akan kontrol terhadap orang-

orang disekitarnya, sehingga dapat mencapai tujuan yang mereka harapkan. Individu cenderung menghindari aktivitas dan lingkungan yang mereka percaya melebihi kemampuan mereka dalam mengatasi masalah, namun mereka akan siap untuk melakukan kegiatan yang menantang dalam lingkungan yang mereka pilih, karena mereka merasa mampu untuk dapat melakukannya.

Perilaku individu ini akan memperkuat kemampuan, minat, dan jaringan social yang dapat mempengaruhi kehidupan, dan akhirnya akan mempengaruhi perkembangan sosial. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku ini dapat mempengaruhi arah perkembangan pribadi, hal ini karena pengaruh social berperan penting dalam pemilihan lingkungan, berlanjut untuk meningkatkan kompetensi, nilai-nilai dan minat tersebut dalam waktu yang relatif lama.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan diatas dapat diketahui bahwa proses efikasi diri terdiri atas empat proses yaitu proses kognitif, proses motivasi, proses afektif dan proses seleksi.

2.1.5. Manfaat Efikasi Diri

Wulansari (2001) mengatakan bahwa ada beberapa manfaat dari efikasi diri yaitu :

a. Pilihan perilaku.

Adanya efikasi diri yang dimiliki, individu akan menetapkan tindakan apa yang akan ia lakukan dalam menghadapi suatu tugas untuk mencapai tujuan yang diinginkannya.

b. Pilihan karir.

Efikasi diri merupakan mediator yang cukup berpengaruh terhadap pemilihan karir seseorang. Bila seseorang merasa mampu melaksanakan tugas-tugas dalam karir tertentu maka biasanya ia akan memilih karir tersebut.

c. Kuantitas usaha dan keinginan untuk bertahan pada suatu tugas.

Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi biasanya akan berusaha keras untuk menghadapi kesulitan dan bertahan dalam mengerjakan suatu tugas bila mereka telah mempunyai keterampilan prasyarat. Individu yang mempunyai efikasi diri yang rendah akan terganggu oleh keraguan terhadap kemampuan diri dan mudah menyerah bila menghadapi kesulitan dalam mengerjakan tugas.

d. Kualitas usaha.

Penggunaan strategi dalam memproses suatu tugas secara lebih mendalam dan keterlibatan kognitif dalam belajar memiliki hubungan yang erat dengan efikasi diri yang tinggi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa proses efikasi diri terdiri atas empat yaitu pilihan perilaku, pilihan karir, kuantitas usaha dan keinginan untuk bertahan pada suatu tugas, dan kualitas usaha.

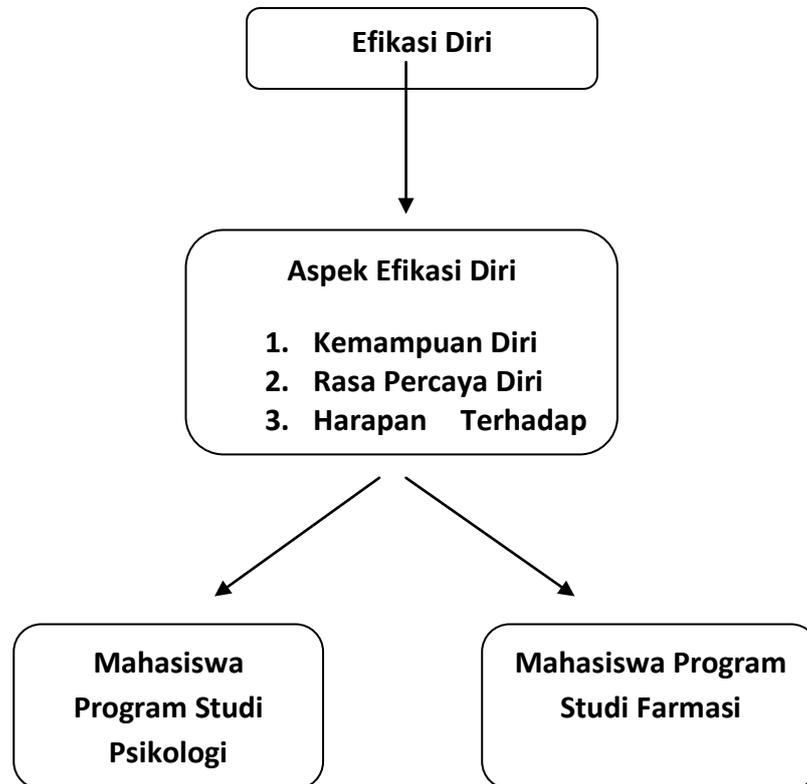
2.2. Efikasi Diri Mahasiswa

Efikasi diri merupakan sebuah keyakinan yang dimiliki oleh seseorang atas kemampuannya untuk menyelesaikan tugas, hambatan ataupun rintangan dalam mencapai tujuannya. Efikasi diri mencakup 3 dimensi yaitu tingkatan (

level), keluasan (*generality*) dan kekuatan (*strength*). Dalam efikasi diri terdapat factor yang dapat digunakan untuk menumbuhkan dan memperkuat efikasi diri adalah pengalaman tentang penguasaan, permodelan sosial, persuasi verbal, dan keadaan psikologis dan afektif individu. Proses efikasi diri terdiri atas empat proses yaitu proses kognitif, proses motivasi, proses afektif dan proses seleksi. Proses efikasi diri terdiri atas empat yaitu pilihan perilaku, pilihan karir, kuantitas usaha dan keinginan untuk bertahan pada suatu tugas, dan kualitas usaha.

Dari keseluruhan dari semua komponen-komponen efikasi diri diharapkan mahasiswa mampu untuk untuk menyelesaikan tugas, hambatan ataupun rintangan dalam mencapai tujuannya, mahasiswa harus bisa mandiri dan mampu untuk mencari solusi dari masalah yang dialaminya karena keyakinan dirinya sudah terbentuk dengan baik.

2.3. Kerangka Berpikir



Bagan 2.1

Kerangka Berpikir

2.4. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

H_a = Ada perbedaan yang signifikan antara tingkat efikasi diri mahasiswa Program Studi Psikologi dan mahasiswa Program Studi Farmasi di Universitas Sahid Surakarta.

H_0 = Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat efikasi diri mahasiswa Program Studi Psikologi dan mahasiswa Program Studi Farmasi di Universitas Sahid Surakarta.