

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Efikasi Diri**

##### **2.1.1 Pengertian Efikasi Diri**

Bandura (dalam Feist, Feist dan Roberts, 2017) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian orang itu sediridan kejadian dalam lingkungan. Bandura beranggapan bahwa keyakinan atas efikasi seseorang adalah landasan dari agen manusia. Keyakinan manusia mengenai efikasi diri mempengaruhi bentuk tindakan yang akan mereka pilih untuk dilakukan, sebanyak apa usaha yang akan mereka berikan ke dalam aktivitas ini, selama apa mereka mengikuti adanya kemunduran.

Baron Byrne (2003) menjelaskan efikasi diri merupakan keyakinan seseorang akan kemampuan atau kompetensinya atas kinerja tugas yang diberikan, mencapai tujuan atau mengatasi hambatan. Smith & Vetter (dalam Ulfah, 2010) menyatakan bahwa efikasi diri merupakan sejumlah perkiraan tentang kemampuan yang dirasakan seseorang. Schultz (dalam Ansori 2016) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai perasaan kita terhadap kecukupan, efisiensi, dan kemampuan kita dalam mengatasi permasalahan kehidupan.

Spears & Jordan (dalam Ulfah, 2010) berpendapat bahwa keyakinan seseorang akan mampu melaksanakan tingkah laku yang dibutuhkan dalam suatu tugas. Pikiran individu terhadap efikasi diri menentukan seberapa besar usaha

yang akan dicurahkan dan seberapa lama individu akan tetap bertahan dalam menghadapi hambatan atau pengalaman yang tidak menyenangkan

Berdasarkan definisi yang telah diuraikan diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan sebuah keyakinan diri untuk mampu mengerjakan segala tugas yang dihadapi dan juga menyelesaikan segala masalah yang dihadapi dengan baik, keyakinan khusus yang berkaitan dengan pelaksanaan suatu tugas dan melibatkan kepercayaan individu dengan kemampuan melakukan suatu tindakan tertentu pada situasi tertentu.

### **2.1.2 Aspek – aspek Efikasi Diri**

Efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk mengorganisir dan menyelaraskan ketrampilan kognitif, sosial, emosional dan perilaku yang dimiliki, untuk melaksanakan tugas tertentu, mengatasi masalah, dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil atau tujuan yang diinginkan (Lailani, 2005), mengemukakan ada tiga aspek dalam efikasi diri, yaitu:

#### **a. Kemampuan diri**

Merupakan keyakinan individu bahwa dirinya mempunyai kemampuan untuk menjalankan tugas. Kemampuan diri ini meliputi keyakinan terhadap kemampuan dirinya dapat menyelesaikan tugas yang sulit dan tugas yang bervariasi.

b. Rasa percaya diri

Merupakan perasaan individu bahwa dirinya sanggup menjalankan suatu tugas sehingga individu menjadi termotivasi untuk gigih dalam berusaha dan berani menghadapi tantangan.

c. Harapan terhadap keberhasilan

Merupakan sikap optimis dalam penyelesaian tugas.

Tingkat efikasi diri yang dimiliki individu dapat dilihat dari aspek efikasi dirinya (Lauster dalam Ulfah, 2010) mengemukakan bahwa orang yang memiliki efikasi diri yang positif dapat diketahui dari beberapa aspek berikut ini:

a. Keyakinan akan kemampuan diri

Keyakinan akan kemampuan diri merupakan sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa ia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukan.

b. Optimis

Optimis merupakan sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuannya.

c. Objektif

Objektif merupakan orang yang percaya diri memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau yang menurut dirinya sendiri.

d. Bertanggung jawab

Bertanggung jawab merupakan kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

e. Rasional dan realistis

Rasional dan realistis merupakan analisa terhadap suatu masalah, sesuatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Berdasarkan uraian di atas maka aspek yang digunakan dalam penelitian ini adalah aspek efikasi diri menurut Lailani yang terdiri atas kemampuan diri, rasa percaya diri dan harapan terhadap keberhasilan.

### 2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Menurut Bandura (dalam Feist, Feist dan Roberts, 2017) efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat sumber, yaitu:

a) Pengalaman Menguasai Sesuatu (*Mastery Experience*)

Pengalaman menguasai sesuatu yaitu performa masa lalu. Secara umum performa yang berhasil akan menaikkan *Self Efficacy* individu, sedangkan pengalaman pada kegagalan akan menurunkan. Setelah *self efficacy* kuat dan berkembang melalui serangkaian keberhasilan, dampak negatif dari kegagalan-kegagalan yang umum akan berkurang secara sendirinya. Bahkan kegagalan-kegagalan tersebut dapat diatasi dengan memperkuat motivasi diri apabila seseorang menemukan hambatan yang tersulit melalui usaha yang terus-menerus.

b) Permodelan Sosial

Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan *self efficacy*

individu dalam mengerjakan tugas yang sama. Begitu pula sebaliknya, pengamatan terhadap kegagalan orang lain akan menurunkan penilaian individu mengenai kemampuannya dan individu akan mengurangi usaha yang dilakukannya.

c) Persuasi Sosial

Individu diarahkan berdasarkan saran, nasihat, dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinannya tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki dapat membantu tercapainya tujuan yang diinginkan. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan. Namun pengaruh persuasi tidaklah terlalu besar, dikarenakan tidak memberikan pengalaman yang dapat langsung dialami atau diamati individu. Pada kondisi tertekan dan kegagalan yang terus-menerus, akan menurunkan kapasitas pengaruh sugesti dan lenyap disaat mengalami kegagalan yang tidak menyenangkan.

d) Kondisi Fisik dan Emosional (*physiological emotional state*).

Emosi yang kuat biasanya akan mengurangi performa, saat seseorang mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan akut, atau tingkat stres yang tinggi, kemungkinan akan mempunyai ekspektasi efikasi yang rendah.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan sumber-sumber efikasi diri antara lain: pengalaman menguasai sesuatu (*mastery experience*) , Permodelan sosial, dan kondisi fisik dan emosional (*physiological emotional state*).

## **2.2 Strategi *Copping***

### **2.2.1 Pengertian Strategi *Coping***

Sarafino (dalam Fauziannisa, Tairas 2013) *Coping* adalah sebuah proses dimana individu berusaha mengatur pertentangan antara tuntutan dan sumber daya yang ada dalam situasi yang dapat menimbulkan stres. Mengatur dalam definisi ini menunjukkan bahwa upaya dalam mengatasi masalah bervariasi dan tidak selalu mengarah pada pemecahan masalah.

Lazarus dan Folkman (dalam Sipayung 2016) mendefinisikan *coping* sebagai tanggapan terhadap ketegangan hidup yang berfungsi untuk mencegah, menghindari, atau mengendalikan gangguan emosi. Menurut Taylor (2009) *coping* didefinisikan sebagai pikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengatur tuntutan internal maupun eksternal dari situasi yang menekan.

Rasmun (2004) mengatakan bahwa *coping* adalah dimana seseorang yang mengalami stres atau ketegangan psikologik dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres yang dihadapinya. Dengan kata lain, *coping* adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi *stressful*. *Coping* tersebut adalah merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologik. Strategi *coping* menunjuk pada berbagai upaya baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan ( John dkk dalam wijayanti, 2013).

Berdasarkan beberapa definisi yang telah diuraikan diatas dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* merupakan usaha-usaha yang melibatkan aspek kognitif, perasaan dan perilaku yang digunakan oleh seseorang untuk menekan situasi-situasi yang penuh tekanan. *Coping* memungkinkan seseorang dapat segera menyesuaikan diri ketika berhadapan dengan situasi yang penuh tekanan tersebut.

### **2.2.2 Aspek – Aspek Strategi *Coping***

Carver, dkk (dalam wijayanti, 2013) menyebutkan aspek-aspek strategi *coping* antara lain:

a) Keaktifan diri

Merupakan proses yang dilakukan individu berupa pengambilan langkah-langkah aktif untuk mencoba menghilangkan, menghindari tekanan, memperbaiki pengaruh dampaknya, Metode ini melibatkan, pengambilan tindakan secara langsung, dan mencoba untuk menyelesaikan masalah secara bijak.

b) Perencanaan

Perencanaan adalah memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah.

c) Kontrol diri

Merupakan suatu respon yang dilakukan individu dengan cara menahan diri (tidak terburu-buru dalam mengambil tindakan) sambil menunggu

waktu yang tepat. Respon ini dianggap bermanfaat dan diperlukan untuk mengatasi masalah yang dihadapi.

d) Mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental

Merupakan upaya yang dilakukan untuk mencari dukungan sosial, baik kepada keluarga maupun orang disekitarnya dengan cara meminta nasihat, informasi, atau bimbingan.

e) Mencari dukungan sosial yang bersifat emosional

Merupakan upaya untuk mencari dukungan sosial seperti mendapat dukungan moral, simpati atau pengertian.

f) Penerimaan

Individu menerima keadaan yang terjadi apa adanya, karena individu menganggap sudah tidak ada yang dapat dilakukan lagi untuk merubah keadaan serta membuat suasana lebih baik.

g) Religiusitas

Usaha untuk melakukan dan meningkatkan ajaran agama yang dianut. Aspek ini meliputi: menjalankan ajaran agama dengan baik dan benar, berdoa, memperbanyak ibadah untuk meminta bantuan pada Tuhan dan lain sebagainya.

Menurut Folkman, dkk (dalam Sugianto, 2012) Aspek-aspek strategi *coping* adalah :

- a. *Confrontive coping*, mengubah situasi secara agresif dan adanya keberanian mengambil risiko.

- b. *Distancing*, mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat harapan positif.
- c. *Self control*, mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.
- d. *Seeking social support*, mencoba untuk memperoleh informasi atau dukungan secara emosional.
- e. *Accepting responsibility*, menerima untuk menjalani masalah yang dihadapi sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya.
- f. *Planful problem solving*, memikirkan suatu rencana tindakan untuk mengubah dan memecahkan situasi.
- g. *Positive reappraisal*, mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sifat yang religius.

Berdasarkan uraian di atas maka aspek yang digunakan dalam penelitian ini adalah aspek strategi *coping* menurut carver adalah keaktifan diri, perencanaan, kontrol diri, mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental, mencari dukungan sosial yang bersifat emosional, penerimaan dan religiusitas.

### **2.2.3 Jenis atau Bentuk *Coping***

Lazarus dan Folkman (dalam Santrock, 2003) Secara umum membedakan fungsi strategi coping dalam dua klasifikasi yaitu :

- a. *Problem-focused coping* atau *coping* berfokus pada masalah.

Merupakan strategi kognitif untuk penanganan stres. Individu yang menggunakan *problem-focused coping* biasanya langsung mengambil usaha atau tindakan langsung untuk menghadapi dan memecahkan atau menyelesaikan masalahnya. Pada strategi *coping* ini, individu akan dapat berpikir logis dan memecahkan masalahnya secara positif.

- b. *Emotion-focused coping* atau *coping* berfokus pada emosi.

Merupakan strategi penanganan stres dengan memberikan respon secara emosional. Individu yang menggunakan *emotion-focused coping* lebih menekankan pada usaha-usaha untuk menurunkan atau mengurangi emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalahnya. Seperti melakukan pelarian diri atau menghindari masalah, penyalahan diri yaitu dengan menyalahkan diri sendiri dan menyesali yang telah terjadi, minimalisasi yaitu dengan menolak atau seakan-akan tidak ada masalah, dan pencarian makna yaitu dengan mencari arti dari kegagalan yang dialaminya.

Lazarus (dalam Wijayanti 2013) juga membagi *coping* menjadi dua jenis, yaitu:

- a. Tindakan Langsung (*Direct Action*)

Coping jenis ini adalah setiap usaha tingkah laku yang dijalankan oleh individu untuk mengatasi ancaman atau tantangan dengan cara mengubah hubungan yang bermasalah dengan lingkungan. Individu menjalankan coping jenis *direct action* atau tindakan langsung bila dia melakukan perubahan posisi terhadap masalah yang dialami. Ada 4 macam *coping* jenis tindakan langsung, yaitu:

1) Mempersiapkan diri untuk menghadapi luka

Individu melakukan langkah aktif dan antisipatif (beraksi) untuk menghilangkan atau mengurangi bahaya dan ancaman dengan cara menempatkan diri secara langsung pada keadaan yang mengancam dan melakukan aksi yang sesuai dengan bahaya tersebut.

2) Agresi

Agresi adalah tindakan yang dilakukan oleh individu dengan menyerang agen atau stressor yang dinilai mengancam atau akan melukai. Agresi dilakukan bila individu merasa atau menilai dirinya lebih kuat atau berkuasa terhadap agen yang mengancam tersebut.

3) Penghindaran (*avoidance*)

Tindakan ini terjadi bila agen atau stressor yang mengancam dinilai lebih berkuasa dan berbahaya sehingga individu memilih cara menghindari atau melarikan diri dari situasi yang mengancam tersebut.

4) Apati

Jenis coping ini merupakan pola orang yang putus asa. Apati dilakukan dengan cara individu yang bersangkutan tidak bergerak dan menerima begitu saja stressor yang melukai dan tidak ada usaha apa-apa untuk melawan ataupun melarikan diri dari situasi yang mengancam tersebut.

b. Peredaan atau Peringatan (*Palliation*)

Jenis *coping* ini mengacu pada mengurangi atau menghilangkan atau menoleransi tekanan-tekanan fisik, motorik atau gambaran afeksi dari tekanan emosi yang dibangkitkan oleh lingkungan yang bermasalah. Atau

bisa diartikan bahwa bila individu menggunakan coping jenis ini, posisinya dengan masalah relatif tidak berubah, yang berubah adalah diri individu, yaitu dengan cara merubah persepsi atau reaksi emosinya. Ada 2 macam *coping* jenis peredaan atau *palliation*, yaitu:

1) Diarahkan pada Gejala (*Symptom Directed Modes*)

Macam *copping* ini digunakan bila gejala-gejala gangguan muncul dari diri individu kemudian individu melakukan tindakan dengan cara mengurangi gangguan yang berhubungan dengan emosi yang disebabkan oleh tekanan atau ancaman tersebut. Melakukan relaksasi, meditasi atau berdoa untuk mengatasi ketegangan juga tergolong ke dalam tetapi bersifat positif.

2) Cara Intrapsikis (*Intrapsychic Modes*)

*Copping* jenis peredaan dengan cara intrapsikis adalah cara-cara yang menggunakan perlengkapan psikologis kita, yang biasa dikenal dengan istilah *Defense Mechanism* (Mekanisme Pertahanan Diri).

Berdasarkan uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa jenis-jenis strategi *coping* adalah *Problem-focused coping*, *Emotion-focused coping*, Tindakan Langsung (*Direct Action*) dan Peredaan atau Peringatan (*Palliation*).

### 2.3 Hipotesis

**H<sub>0</sub>** dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

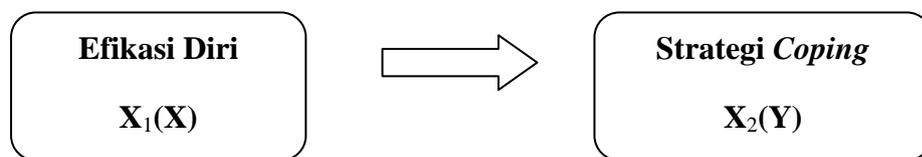
Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan strategi *coping* pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di Universitas Sahid Surakarta.

**H<sub>a</sub>** dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan strategi *coping* pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di Universitas Sahid Surakarta.

### 2.4 Kerangka Berfikir

**Gambar 2.1**  
**Kerangka Berfikir**



❖ Mahasiswa di Universitas Sahid Surakarta yang mengerjakan tugas akhir

### 2.5 Hubungan Efikasi Diri dengan Strategi *Coping* Pada Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di Universitas Sahid Surakarta

Efikasi diri mempengaruhi strategi *coping* dapat kita lihat pada mahasiswa yang memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menyelesaikan berbagai tuntutan di perguruan tinggi. Strategi *coping* juga dapat digunakan untuk mengatasi berbagai kendala dan tekanan yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi, akan berusaha atau mencoba lebih keras dalam menghadapi berbagai tantangan dalam proses

mengerjakan tugas akhir. Berbeda dengan individu yang memiliki efikasi diri yang rendah individu tersebut akan lebih memilih menghindari semua tugas dan menyerah dengan mudah ketika muncul masalah dalam proses mengerjakan tugas akhir. (Rizky dkk, 2014).

Efikasi diri memiliki peran dalam menentukan strategi *coping* yang tepat ketika individu menghadapi masalah yang dialaminya. Seperti juga yang dialami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa memungkinkan dirinya memiliki motivasi untuk bertindak dan berusaha dalam proses menyusun skripsi, sebaliknya apabila mahasiswa kurang memiliki efikasi diri maka kurang mendapat dorongan yang kuat dalam dirinya untuk menyusun skripsi dan mahasiswa tersebut tidak berusaha menyelesaikan masalah-masalah yang muncul dalam menyusun skripsi. Didalam strategi *coping* dibutuhkan adanya efikasi diri untuk menangani tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa, dengan memiliki strategi *coping* dan efikasi diri mahasiswa tidak akan rentan terhadap permasalahan yang dihadapi, sehingga tidak menimbulkan stres dalam proses mengerjakan skripsi.

Efikasi diri dapat mempengaruhi Strategi *coping* bisa kita lihat pada hasil penelitian yang telah dilakukan. Strategi *Coping* dibutuhkan mahasiswa untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan, baik tuntutan yang berasal dari diri mahasiswa maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan, dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan berupa pikiran dan perilaku untuk menghadapi situasi yang dinilai mengakibatkan stres dalam menyusun skripsi (Silviana, 2012).

Mahasiswa yang memiliki efikasi diri akan memberikan seluruh kemampuan yang dimiliki untuk mencapai sesuatu yang diinginkan. Ketika menghadapi suatu masalah dalam mencapai hal tersebut maka seseorang tidak akan mudah menyerah melainkan terus berusaha sampai berhasil. Bila terjadi kegagalan dianggap sebagai kurangnya usaha yang dilakukan, bukan sebagai ketidakmampuan (Warsito, 2004). Begitu pula halnya pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir, menurut hasil penelitian Rafikasi (2015) diketahui bahwa semakin tinggi efikasi diri mahasiswa maka semakin tinggi pula strategi *coping* yang dilakukan, demikian pula sebaliknya semakin rendah efikasi diri mahasiswa maka semakin rendah strategi *coping* yang dilakukan.

Pada uraian diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dibutuhkan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir, dimana dengan adanya keyakinan pada diri individu dapat membuatnya merasa mampu untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi melalui strategi *coping*. Efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa memungkinkan dirinya memiliki motivasi untuk berusaha menyusun dan menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Sebaliknya, apabila mahasiswa kurang memiliki efikasi diri maka mahasiswa tidak akan memiliki dorongan yang kuat dalam dirinya untuk menyusun tugas akhir dan mahasiswa tersebut tidak berusaha menyelesaikan masalah-masalah yang muncul dalam proses menyusun tugas akhir. Hal tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri dibutuhkan individu dalam menentukan strategi *coping* mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.