

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Menurut Bandura (1997) Efikasi diri merupakan bagian penting dalam teori sosial kognitif atau efikasi diri sebagai kepercayaan terhadap kemampuan dirinya untuk mencapai hasil. Bandura (1997) menggambarkan keyakinan diri sebagai kepercayaan terhadap diri sendiri dalam melakukan suatu tindakan guna menghadapi suatu situasi sehingga dapat memperoleh hasil seperti yang diharapkan. Keyakinan diri adalah bagian dari diri yang dapat mempengaruhi jenis aktivitas yang dipilih, besarnya usaha yang akan dilakukan oleh individu dan kesabaran dalam menghadapi kesulitan. Efikasi akan menentukan keberhasilan atau kegagalan dalam menampilkan suatu perilaku dan selanjutnya akan mempengaruhi efikasi diri seseorang. Jika seseorang mengalami keberhasilan maka efikasi dirinya akan meningkat, dan tingginya efikasi diri akan memotivasi individu secara kognitif untuk bertindak secara lebih tekun dan terutama bila tujuan yang hendak dicapai sudah jelas. Baron dan Byrne (2003) mengungkapkan bahwa efikasi diri merupakan evaluasi seseorang mengenai kemampuannya atau kompetensi dirinya untuk melakukan tugas, mencapai tujuan atau mengatasi hambatan.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri

sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, memiliki dorongan untuk berprestasi serta mengenal kelebihan dan kekurangannya.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Bandura (1997) menyatakan bahwa hal-hal yang mempengaruhi efikasi diri pada diri individu yaitu:

a. Pengalaman menguasai sesuatu

Sumber yang paling berpengaruh dari efikasi diri adalah pengalaman menguasai sesuatu, yaitu performa masa lalu, secara umum performa yang berhasil akan meningkatkan ekspektasi mengenai kemampuan, dan hal ini mempunyai enam dampak yaitu: meningkatkan efikasi diri secara proporsional, tugas dapat di selesaikan dengan baik, menurunya kegagalan, kegagalan tidak menimbulkan emosi, kegagalan mengukuhkan rasa menguasai diri, kegagalan yang terjadi mempunyai dampak sedikit.

b. Modeling social

Modeling sosial yaitu *vicarious experiences*, secara umum dampak dari modeling sosial tidak sekuat dampak yang di berikan oleh performa pribadi dalam meningkatkan level efikasi diri, tetapi

mempunyai dampak yang kuat saat memperhatikan penurunan efikasi diri.

c. Persuasi social

Dampak dari sumber ini cukup terbatas, tetapi di bawah kondisi yang tepat, persuasi diri orang lain dapat meningkatkan atau menurunkan efikasi diri.

d. Kondisi fisik dan emosional

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

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa factor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri adalah pengalaman menguasai sesuatu, modeling sosial, persuasi sosial dan kondisi fisik dan emosional.

3. Aspek-aspek Efikasi Diri

Menurut Bandura (1997) efikasi diri terdiri dari tiga aspek yaitu :

- a. Tingkatan (*level*), berkaitan dengan individu merasa mampu menyelesaikan tugas dari yang ringan hingga yang berat.
- b. Kekuatan (*strength*), berkaitan tingkat kekuatan dari keyakinan mengenai kemampuannya.
- c. Generalisasi (*generality*), individu merasa yakin akan kemampuannya pada setiap situasi yang berbeda.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari efikasi diri adalah tingkatan (*level*), kekuatan (*strength*), dan generalisasi (*generality*).

4. Fungsi Efikasi Diri

Efikasi diri yang telah terbentuk akan mempengaruhi dan memberi fungsi pada aktivitas individu. Bandura (1997) menjelaskan tentang pengaruh dan fungsi tersebut 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. Sedangkan 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. Siswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung akan memperlihatkan penggunaan kognitif dan strategi belajar yang lebih bervariasi.

Efikasi diri memberikan banyak fungsi untuk memudahkan individu dalam memperoleh atau mencapai sesuatu hal dalam hidup, untuk itu individu perlu mengetahui strategi apa yang digunakan untuk dapat meningkatkan efikasi diri yang akan dijelaskan pada sub selanjutnya.

B. Kemampuan Empati

1. Pengertian Kemampuan Empati

Menurut Surya (2013) kemampuan empati mempunyai makna sebagai suatu kesediaan untuk memahami orang lain secara paripurna baik yang nampak maupun yang terkandung khususnya pada aspek perasaan, pikiran dan keinginan siswa sedekat mungkin, dengan demikian guru tidak hanya memahami perasaan siswa akan tetapi mampu menghayati bagaimana perasaan dirinya apabila berada dalam situasi siswa. Secara psikologis kemampuan empati dapat menunjang berkembangnya suasana hubungan

yang didasari atas saling pengertian, suasana rasa diterima, dipahami dan kesamaan diri.

Taufik (2012) menyatakan kemampuan empati merupakan suatu aktivitas untuk memahami apa yang sedang dipikirkan dan dirasakan orang lain, serta apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh yang bersangkutan terhadap kondisi yang dialami oleh orang lain, tanpa yang bersangkutan kehilangan control dirinya.

Menurut Watson (2011) kemampuan empati adalah kemampuan fantasi atau kecenderungan untuk mengubah pola diri secara imajinatif ke dalam pikiran, perasaan dan tindakan dari karakter-karakter khayalan pada buku, film dan permainan. Aspek ini melihat kecenderungan individu menempatkan diri dan hanyut dalam perasaan dan tindakan orang lain atau kemampuan seseorang untuk mengenal dan memahami emosi, pikiran, serta sifat orang lain.

Salah satu kemampuan seseorang agar berhasil berinteraksi dengan orang lain adalah kemampuan empati. Sari (2003) mengatakan bahwa tanpa kemampuan empati orang dapat terasing, salah satu menafsirkan perasaan sehingga mati rasa atau tumpulnya perasaan yang berakibat rusaknya hubungan. Selanjutnya dikatakan salah satu wujud kurangnya kemampuan empati adalah ketika seseorang cenderung menyamaratakan orang lain dengan dirinya, bukan memandang sebagai individu yang unik. Menurut Gunarasa (2000) kemampuan empati dianggap sebagai salah satu cara yang efektif dalam usaha mengenali, memahami dan mengevaluasi orang lain.

Kemampuan empati mempunyai makna sebagai suatu kesediaan untuk memahami orang lain secara paripurna baik yang nampak maupun yang terkandung khususnya pada aspek perasaan, pikiran dan keinginan siswa sedekat mungkin, dengan demikian guru tidak hanya memahami perasaan siswa akan tetapi mampu menghayati bagaimana perasaan dirinya apabila berada dalam situasi siswa.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi kemampuan Empati

Menurut Sharoon (1999) menyebutkan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi kemampuan empati, yaitu:

- a. Kematangan kognitif berpengaruh terhadap kemampuan berempati, sebab dalam memahami penderitaan orang lain diperlukan bukan hanya sekedar proses berfikir, akan tetapi juga kematangan kognisi, sehingga bisa ikut memahami penderitaan orang lain tanpa harus benar-benar mengalaminya.
- b. Kesadaran akan keberadaan orang lain, dengan menyadari bahwa orang lain itu ada, seseorang tidak dapat hidup tanpa orang-orang sekelilingnya, maka diharapkan akan timbul sikap peduli terhadap orang lain, yang merupakan sikap dasar empati.

Berdasarkan teori di atas dapat diketahui bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan empati adalah kematangan kognitif dan kesadaran akan keberadaan orang lain.

3. Aspek-aspek kemampuan Empati

Menurut Eisenberg, 1987; Batson, 1991; Davis, 1996; Feshbach, 1997; Hoffman, 2000 dalam Taufik (2012) bahwa proses individu berempati melibatkan aspek afektif dan kognitif.

- a. Aspek afektif, merupakan kemampuan menselaraskan pengalaman emosional pada orang lain atau suatu kondisi dimana pengalaman emosi seseorang sama dengan pengalaman emosi yang sedang dirasakan oleh orang lain atau perasaan mengalami bersama dengan orang lain yaitu ikut merasakan ketika orang lain merasa sedih, menangis, terluka, menderita bahkan disakiti.
- b. Aspek kognitif merupakan perwujudan dari *multiple dimensions* seperti kemampuan untuk mengingat jejak-jejak intelektual dan *verbal* tentang orang lain, dan kemampuan untuk membedakan atau menselaraskan kondisi emosional dirinya dengan orang lain. Aspek kognitif sangat berperan penting dalam kemampuan empati. Tanpa kemampuan kognitif yang memadai seseorang akan selalu meleset dalam memahami kondisi orang lain. misalnya membayangkan perasaan orang lain ketika marah, kecewa, senang, memahami keadaan orang lain dari cara berbicara, dari raut wajah, cara pandang dalam berpendapat

Dengan kata lain seorang guru harus mempunyai kemampuan yang melibatkan aspek-aspek kognitif dan afektif untuk menempatkan diri dalam mengenali, memahami, mengerti dan menerima dengan sepenuh hati akan adanya perasaan, pikiran, pandangan dan pengalaman positif maupun negatif

dari orang lain sehingga timbul perasaan toleransi, menghargai perasaan orang lain, mengendalikan diri, ramah dan humanis.

C. Kerangka Pemikiran

Kemampuan empati adalah kemampuan untuk memahami pikiran, perasaan dan pengalaman orang lain dengan menempatkan diri pada posisi orang lain tanpa kehilangan identitas diri, sikap pribadi, dan kendali reaksi emosi terhadap pengalaman emosi orang lain. Pemahaman yang melibatkan komponen kognisi dan afeksi tersebut membuat individu mampu menghargai posisi dan perasaan orang lain, sebagai dasar membina hubungan interpersonal yang baik dan menyenangkan. Sesuai dengan pendapat Menurut Watson dkk (1984) kemampuan empati adalah kemampuan seseorang untuk mengenal dan memahami emosi, pikiran, serta sifat orang lain

Efikasi diri adalah kepercayaan individu terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan suatu tindakan dalam rangka mencapai suatu tujuan yang diharapkan, sehingga dapat menyelesaikan tugas-tugas dan tuntutan sesuai harapan. Sesuai dengan pendapat Bandura (1997) menggambarkan keyakinan diri sebagai kepercayaan terhadap diri sendiri dalam melakukan suatu tindakan guna menghadapi suatu situasi sehingga dapat memperoleh hasil seperti yang diharapkan. Keyakinan diri adalah bagian dari diri (*self*) yang dapat mempengaruhi jenis aktivitas yang dipilih, besarnya usaha yang akan dilakukan oleh individu dan kesabaran dalam menghadapi kesulitan. Keyakinan diri merupakan kepercayaan individu mengenai kemampuannya untuk mengatasi kesulitan. Efikasi diri dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan atau diturunkan

melalui salah satu atau kombinasi empat sumber, yaitu: pengalaman performansi, pengalaman vikarius, persuasi sosial dan pembangkitan emosi.

Berdasarkan pendapat di atas efikasi diri mempunyai hubungan dengan kemampuan empati. Menurut Sanda (2012) dapat diketahui efikasi diri dapat mendorong kemampuan berempati pada seorang guru. Karena dengan suatu Efikasi Diri untuk mendapatkan hasil maka akan muncul suatu usaha yang berupa pendekatan pendekatan yang dilakukan untuk mendapatkan respon yang baik.

Sedangkan menurut Bandura (1997) efikasi diri memiliki hubungan dengan empati hal ini diyakini bahwa efikasi diri dapat membuat individu mampu menafsirkan faktor-faktor internal dan eksternal dalam kehidupan yang nyata, seperti merasakan apa yang sedang dirasakan oleh orang lain.

Selain itu menurut Bandura (Margareth Bell, 1991) mengatakan hubungan segi tiga antara lingkungan, faktor internal dan tingkah laku menetapkan bahwa proses kognitif dan faktor-faktor pribadi itu berpengaruh pada tingkah laku.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dijelaskan bahwa hubungan efikasi diri dengan kemampuan empati erat kaitannya dalam tingkah laku seseorang, yang mana pada pendapat di atas dijelaskan terdapat aspek kognitif pada kemampuan empati seseorang yang mempengaruhi pada aspek generalisasi pada efikasi diri yakni keyakinan untuk dapat melakukan atau dengan kemampuannya pada waktu yang berbeda. Sehingga dengan adanya hubungan efikasi diri dan kemampuan empati pada seseorang akan mengakibatkan keyakinan seseorang dapat melakukan dari apa yang dilihat sebelumnya.

Bandura (1997) mengatakan individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan sangat mudah dalam menghadapi tantangan, individu tidak merasa ragu karena ia memiliki kepercayaan yang penuh dengan kemampuan dirinya, jika seseorang tersebut melihat orang lain sukses, maka orang tersebut akan merasa sukses juga.

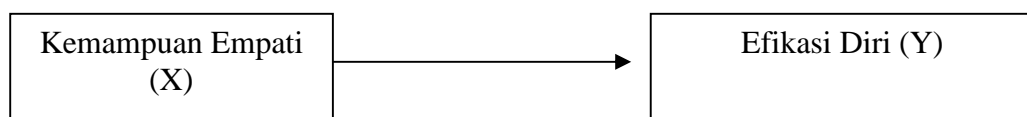
Efikasi-diri adalah proses kognitif yang mempengaruhi, memperhatikan dan memotivasi seseorang berperilaku. Seberapa baik seseorang dapat menentukan atau memastikan terpenuhinya motif mengarah pada tindakan yang diharapkan sesuai situasi yang dihadapi (Bandura, 1997). Kata efikasi berkaitan dengan kebiasaan hidup manusia yang didasarkan atas prinsip-prinsip karakter, seperti integritas, perhatian, kerendahan hati, kesetiaan, pembatasan diri, keberanian, keadilan, kesabaran, kerajinan, kesederhanaan dan kesopanan yang seharusnya dikembangkan dari dalam diri menuju ke luar diri, bukan dengan pemaksaan dari luar ke dalam diri manusia. Seseorang dikatakan efektif apabila individu dapat memecahkan masalah dengan efektif.

Berdasarkan pengertian di atas maka dapat dikatakan bahwa kemampuan berempati mempunyai hubungan terhadap efikasi diri pada seseorang, hal ini terlihat dari kata melihat kesuksesan seseorang maka orang tersebut juga akan merasakan kesuksesan pada dirinya. Kemampuan empati merupakan suatu sikap pada seseorang, dimana seseorang tersebut akan merasakan apa yang sedang dirasakan oleh orang lain. Selain itu keterkaitan antara efikasi diri dan kemampuan empati terlihat dari pernyataan Bandura yang menyatakan efikasi merupakan suatu proses kognitif untuk mempengaruhi, memperhatikan dan memotivasi

seseorang, hal ini sesuai dengan kemampuan empati yaitu tentang memberikan perhatian atau ke ikut sertaan apa yang di rasakan oleh orang lain dan selanjutnya memberikan motivasi setelah mendengarkan kondisi yang sedang di alami oleh seseorang.

Untuk melihat lebih jelasnya kerangka penelitian ini dapat dilihat melalui bagan berikut:

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN KEMAMPUAN EMPATI PADA
GURU



D. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara Kemampuan Empati dan Efikasi Diri pada guru di SMA N 03 Kopah Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi.