

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori Regulasi Diri

1. Definisi Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan kemampuan menghasilkan pikiran, perasaan dan tindakan, merencanakan dan mengadaptasikan secara terus-menerus untuk mencapai target atau tujuan. Menurut Bandura regulasi diri merupakan kemampuan mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku tersebut sebagai strategi yang berpengaruh terhadap perfomansi seseorang mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti peningkatan.¹

Menurut Zimmerman yang dikutip oleh Fitria Dwi Rizanti dalam skripsinya, regulasi diri berkaitan dengan bagaimana individu mengaktualisasikan dirinya dengan menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan pada pencapaian target.² Dalam pencapaian target tersebut mengacu pada pikiran, perasaan dan tingkah laku dalam membuat suatu perencanaan terarah.

Pendapat Adler mengenai regulasi menyatakan bahwa setiap orang memiliki kekuatan untuk bebas menciptakan gaya hidupnya sendiri-sendiri. Manusia itu sendiri yang bertanggung jawab tentang siapa dirinya

¹ Lisy Chairani & Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an: Peranan Regulasi Diri*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hlm. 14.

² Fitria Dwi Rizanti, "Hubungan antara *Self-Regulated Learnig* dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menghafal Al-Qur'an pada Mahasiswa Ma'had Aly Masjid Nasional Al-Akbar Surabaya," *Skripsi*, (Surabaya: Universitas Negeri Surabaya, 2013), hlm. 3.

dan bagaimana dia bertingkah laku. Manusia mempunyai kekuatan kreatif untuk mengontrol kehidupan dirinya, bertanggung jawab mengenai tujuan akhirnya, menentukan cara untuk memperjuangkan tujuan tersebut dan menyumbang pengembangan minat sosial. Kekuatan diri kreatif itu membuat manusia menjadi manusia bebas, bergerak menuju tujuan yang terarah.³ Dari pendapat Adler tersebut dapat diketahui bahwa setiap individu memiliki kemampuan dasar untuk mengontrol dirinya, sesuai dengan kemampuan yang ada pada dirinya untuk bertanggung jawab sesuai dengan tujuan hidupnya.

Pintrich dan Groot yang dikutip oleh Ayu Wulandari dalam skripsinya, memberikan istilah regulasi diri dalam belajar dengan istilah *self regulation learning*, yaitu suatu kegiatan belajar yang diatur oleh diri sendiri, yang didalamnya individu mengaktifkan pikiran, motivasi dan tingkah lakunya untuk mencapai tujuan belajarnya.⁴

Menurut Zimmerman yang dikutip oleh Rizki Kurniawan dalam skripsinya menyatakan bahwa, mahasiswa itu telah dikatakan individu yang telah menggunakan regulasi diri, karena mahasiswa telah memiliki strategi untuk mengaktifkan metakognisi, motivasi, dan tingkah laku dalam proses belajar mereka sendiri.⁵

³ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: UMM Press, 2011), hlm. 287-288.

⁴ Ayu Wulandari, "Hubungan antara Tingkat Regulasi Diri dengan Tingkat Prokrastinasi mahasiswa Angkatan 2003-2006 Fakultas Psikologi UIN Maunlana Malik Ibrahim Malang." *Skripsi*, (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2010), hlm. 31.

⁵ Rizki Kurniawan, "Hubungan antara *Self-Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang," *Skripsi*, (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2013), hlm. 41.

Dengan demikian, dari berbagai pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengertian regulasi diri adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktifitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi dan perilaku aktif yang ditujukan untuk mencapai target atau tujuan personal.

2. Aspek-Aspek Regulasi Diri (*Self Regulation*)

Zimmerman yang dikutip oleh M. Ghufro dan Rini Risnawita dalam bukunya yang berjudul *Teori-Teori Psikologi* mengungkapkan bahwa jika pemikiran dan tindakan kita berada di bawah kontrol kita, bukan dikontrol orang lain dan kondisi di sekitar kita, kita dikatakan individu yang mengatur diri. Individu yang memiliki kemampuan *self-regulation* yaitu individu yang memiliki aspek dari *self-regulation*, yaitu:

a. Metakognisi

Metakognisi adalah kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi atau mengatur, menginstruksikan diri, memonitori dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar.

b. Motivasi

Motivasi merupakan fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan perasaan kompetensi yang dimiliki setiap individu. Dengan adanya motivasi ini individu lebih memiliki pendorong atau motivasi intrinsik, otonomi, dan kepercayaan diri tinggi terhadap kemampuan dalam melakukan sesuatu, sehingga individu dapat mencapai target serta tujuan yang telah ditetapkan.

c. Perilaku

Perilaku merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar.⁶

Berdasarkan hasil uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri (*self regulation*) memiliki tiga aspek yang ada di dalamnya yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku. Siswa yang diasumsikan termasuk kategori '*self-regulated*' adalah siswa yang aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, motivasi, maupun perilaku. Mereka menghasilkan gagasan, perasaan, dan tindakan untuk mencapai tujuan belajarnya. Secara metakognitif mereka bisa memiliki strategi tertentu yang efektif dalam memproses informasi. Sedangkan motivasi berbicara tentang semangat belajar yang sifatnya internal. Adapun perilaku ditampilkannya adalah dalam bentuk tindakan nyata dalam belajar.

3. Bentuk-Bentuk Regulasi Diri.

Menurut Brown dan Ryan yang dikutip oleh Lisya Chairani dan Subandi dalam bukunya yang berjudul Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an: Peranan Regulasi Diri, mengemukakan beberapa bentuk regulasi yang berdasarkan pada teori determinasi diri yaitu:

- a. *Amotivation regulation*: keadaan pada saat individu merasakan tidak adanya hubungan antara tindakan dan hasil dari tindakan tersebut.

⁶ M. Nur Ghufroon, dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), hlm. 59-61.

Individu yang berada pada kondisi ini akan bertindak tanpa intensi dan memiliki keinginan untuk bertindak.

- b. *External regulation*: ketika perilaku diregulasi oleh faktor eksternal seperti adanya hadiah dan batasan-batasan.
- c. *Introjected regulation*: individu menjadikan motivasi diluar dirinya sebagai motivasi dirinya melalui proses tekanan internal seperti rasa cemas dan perasaan bersalah.
- d. *Identified regulation*: perilaku muncul sebagai pilihan pribadi bukan untuk kepuasan dan kesenangan tetapi untuk mencapai suatu tujuan. Individu merasakan dirinya diarahkan dan bertujuan.
- e. *Intrinsically motivated behavior*: muncul secara sukarela tanpa ada keterkaitan dengan faktor eksternal.⁷

Berdasarkan teori determinasi diri, individu yang termasuk dalam bentuk regulasi diri *Amotivation regulation* adalah ketika kita melakukan pekerjaan tanpa adanya motivasi apapun. Keadaan ini menunjukkan sikap tidak termotivasi karena kita tidak bisa merasakan adanya hubungan antara tindakan dan hasil dari tindakan tersebut.

External regulation adalah ketika individu terpaksa melakukan sebuah pekerjaan untuk menghindari hukuman dan penghargaan ekstrinsik, dan cenderung memenuhi perintah. Individu tersebut tidak termotivasi secara instrinsik, dan tidak menunjukkan minat yang tinggi, namun cenderung bertingkah laku dan berusaha untuk mengerjakan pekerjaannya

⁷ Lisy Chairani & Subandi, *Psikologi Santri*,..., hlm.32.

agar dapat memperoleh penghargaan eksternal dan juga menghindari hukuman. Dalam keadaan ini individu menunjukkan sikap tidak termotivasi (amotivation).

Introjected regulation adalah individu menjadikan motivasi diluar dirinya sebagai motivasi dirinya melalui proses tekanan internal seperti rasa cemas dan perasaan bersalah. Terkadang kita melakukan suatu pekerjaan karena kita merasa bahwa harus melakukannya dan mungkin merasa bersalah apabila tidak melakukannya. Ketika kita hanya mengerjakan tugas karena perasaan “harus” inilah yang merupakan salah satu dari proses tekanan internal.

Identified regulation adalah ketika kita melakukan sebuah pekerjaan atau tugas karena secara pribadi pekerjaan tersebut penting bagi kita. Perilaku tersebut muncul sebagai pilihan pribadi untuk mencapai suatu tujuan yang sangat penting bagi diri sendiri bukan hanya penting bagi orang lain.

Intrinsically motivated behavior merupakan keadaan ketika kita melakukan suatu pekerjaan secara suka rela tanpa adanya keterkaitan dengan faktor eksternal. Keadaan tersebut merupakan kehendak yang kuat yang berasal dari diri kita sendiri yang didasari oleh adanya motivasi intrinsik untuk mencapai tujuan.

Berdasarkan hasil uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri (*self regulation*) memiliki bentuk-bentuk regulasi berdasarkan teori integrasi organisme yang merupakan sub teori determinasi diri yaitu

Amotivation regulation, External regulation, Introjected regulation, Identified regulation, Intrinsically motivated behavior. Bentuk-bentuk regulasi diri tersebut menjelaskan bahwa proses regulasi diri dipengaruhi oleh konsep motivasi, yang dimulai dari yang tidak termotivasi, lalu motivasi ekstrinsik, kemudian motivasi instrinsik.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Menurut Zimmerma dan Pons yang dikutip oleh M. Ghuftron dan Rini Risnawita dalam bukunya yang berjudul *Teori-Teori Psikologi* menyatakan bahwa, ada tiga faktor yang mempengaruhi regulasi diri. Berikut ini adalah ketiga faktor tersebut:

a. Individu

Faktor individu ini meliputi hal-hal dibawah ini:

- 1) Pengatahuan individu, semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki individu maka akan semakin membantu individu dalam melakukan regulasi
- 2) Tingkat kemampuan metakognisi yang dimiliki individu yang semakin tinggi akan membantu pelaksanaan regulasi diri dalam diri individu.
- 3) Tujuan yang ingin dicapai, semakin banyak dan kompleks tujuan yang ingin diraih, semakin besar kemungkinan individu melakukan regulasi diri.

b. Perilaku

Perilaku mengacu pada upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki. Semakin besar dan optimal upaya yang dikerahkan individu dalam mengorganisasi suatu aktivitas akan meningkatkan regulasi pada diri individu.

c. Lingkungan

Teori sosial kognitif mencurahkan perhatian khusus pada pengaruh sosial dan pengalaman pada fungsi manusia. Hal ini bergantung bagaimana lingkungan itu mendukung atau tidak mendukung.⁸

Berdasarkan faktor-faktor yang telah dijelaskan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa ketiga faktor tersebut sangat mempengaruhi regulasi diri dan saling berhubungan, yakni faktor pribadi yang kembali pada individu sendiri, kemudian faktor perilaku individu tersebut, dan yang terakhir faktor lingkungan.

5. Regulasi Diri dalam Perspektif Islam

Allah senantiasa memperingatkan manusia untuk mengontrol diri dalam melakukan berbagai tindakan yang sesuai dengan tujuan hidupnya dan menyerahkan seluruh hasil yang sudah diusahakan kepada Allah. Karena walau bagaimana pun, manusia hanya mendapat porsi untuk melakukan usaha sebaik-baiknya. Allah SWT berfirman dalam surat Al-Baqarah ayat 112 dan 218:

⁸ M. Nur Ghufon, dan Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), hlm. 62-63.

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ

سَحَزُونَ ﴿١١٢﴾

Artinya: “Tidak! Barang siapa menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah, dan dia berbuat baik, dia mendapat pahala di sisi Tuhannya dan tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati. (Q.S Al-Baqarah: 112).⁹

إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَجَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَٰئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَتَ اللَّهِ

وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿١١٣﴾

Artinya: “Dan takutlah pada hari (ketika) kamu semua dikembalikan kepada Allah. Kemudian setiap orang diberi balasan yang sempurna sesuai dengan apa yang telah dilakukannya, dan mereka tidak dizalimi (dirugikan).¹⁰

Dengan adanya regulasi diri, seseorang akan mampu untuk mengatur pikiran, emosinya dan perilaku seseorang untuk menuju kesuksesan dilngkungam sekolah, pekerjaan dan kehidupannya. Karena memang setiap individu memiliki kemampuan untuk mengontrol dirinya dan mempunyai tanggung jawab masing-masing untuk selalu berada pada jalur kebaikan sesuai dengan tujuan hidupnya. Hal itu setara dengan ayat diatas yang memperingatkan pada kita agar selalu dalam posisi berserah diri dan melakukan perbuatan baik sebanyak-sebanyaknya sesuai dengan

⁹ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia*, (Kudus: Menara Kudus, 2006), hlm. 17.

¹⁰ *Ibid.*, hlm. 47.

kemampuan kontrol masing-masing. Ikhtiar tersebut tentunya sangatlah sesuai dengan konteks regulasi diri.

Pada konteks regulasi diri. Allah SWT berfirman dalam surat Ar-Ra'd ayat 11 sebagaimana berikut:

لَهُ مُعَقِّبَتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِّنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ
حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِّنْ

وَالِ ۝۱۱

Artinya: “Bagi manusia ada malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.” (Q.S Ar-Ra'd: 11)¹¹

Dari ayat di atas kita bisa mengambil kesimpulan bahwa individu pada dasarnya memiliki kemampuan mengatur dan mengontrol dirinya, hal tersebut dipengaruhi oleh adanya motivasi yang paling kuat adalah dari diri seseorang. Motivasi sangat berpengaruh dalam gerak-gerik seseorang dalam setiap perilaku. Peranan motivasi sangat besar artinya dalam bimbingan dan mengarahkan seseorang terhadap tingkah laku keseharian, namun terdapat motivasi tertentu yang sebenarnya timbul dalam diri manusia karena terbukanya hati manusia terhadap hidayah Allah.

¹¹ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an Al-Karim*, ..., hlm. 250.

Ayat diatas menjelaskan bahwa masing-masing individu mempunyai regulasi diri untuk mengatur dirinya, di dalam ayat tersebut Allah memerintahkan kepada manusia untuk berbuat kebaikan dan berikhtiar kepada-Nya, dengan individu mampu mengatur dan mengontrol tindakan serta usahanya yang telah disesuaikan dengan tujuannya maka Allah akan memberikan hasil atas apa yang telah manusia perbuat. Sehingga apapun hasil yang diberikan manusia dapat menerimanya dengan jiwa yang benar.

B. Kajian Teori Efikasi Diri

1. Definisi Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan teori yang dicetuskan oleh Bandura yang merupakan seorang tokoh psikologi yang menciptakan teori belajar sosial. Bandura mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.¹² Individu yang memiliki efikasi diri atau keyakinan mengenai kemampuan dirinya sendiri akan terus berusaha untuk menyelesaikan suatu tugas, mencapai tujuan dan mengatasi semua hambatan untuk mencapai suatu hasil dalam situasi tertentu.

Bandura beranggapan bahwa manusia yang mempunyai keyakinan yang kuat akan kemampuan dirinya menyebabkan seseorang terus berusaha dalam mencapai suatu tujuannya. Begitu juga sebaliknya, jika

¹² Ghufon, dan Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*,..., hlm. 73.

keyakinan tersebut rendah atau melemah dapat mrngurangi usahanya apabila dihadapkan dengan suatu permasalahan.¹³ Sebagai contoh, seorang mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan terus berusaha untuk melaksanakan tugas-tugasnya dan berusaha menyelesaikannya hingga selesai serta berusaha menghadapi hambatan dalam menghafal Al-Qur'an. Sebaliknya mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang memiliki efikasi diri yang rendah, kurang memiliki tanggung jawab serta kegigihan dalam mencapai tujuan yakni mencapai target hafalan, mereka juga kurang mampu mengontrol stress dan kecemasan karena mereka kesulitan menghadapi hambatan dalam menghafal Al-Qur'an.

Myers dikutip oleh Sulistyawati dalam skripsinya mengemukakan bahwa seseorang yang memiliki *self efficacy* yang tinggi ketika awalnya tidak berhasil, mereka akan mencoba cara baru dan bekerja lebih keras. Ketika masalah timbul mereka akan tenang dalam menghadapi masalah dan mencari solusi bukan memikirkan kekurangan dari dirinya sendiri.¹⁴ Individu yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung optimis dalam mengerjakan tugas, individu tersebut juga memiliki kemampuan mengatasi stress dan kecemasan yang baik, karena individu tersebut memandang masalah sebagai sebuah proses dari tujuan yang ingin dicapai sehingga mereka menghadapi masalah dengan tenang dan mencari solusi terabaik untuk mengatasi masalah tersebut.

¹³ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*,... hlm. 287-288.

¹⁴ Sulistyawati, "Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Self Efficacy Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi," *Skripsi*, (Jakarta: Universitas Islam Negri Jakarta, 2010), hlm. 35

Sedangkan menurut Zarina yang dikutip oleh Fitriani dkk dalam jurnal penelitiannya, mengemukakan ciri-ciri efikasi diri rendah antara lain: individu merasa tidak yakin akan berhasil (tidak mampu), kinerja lemah dalam mengerjakan tugas (hasil lama didapat), tidak mempunyai kegigihan dalam mencapai tujuan, kurang memiliki tanggung jawab secara pribadi dan kurang menginginkan hasil dari kemampuan optimalnya (tergantung pada orang lain), kurang mampu mengontrol stress dan kecemasan (mudah tertekan), menganggap tugas sebagai pekerjaan yang tidak menarik (beban), kurang kreatif dan inovatif (pasif).¹⁵ Individu dengan efikasi diri yang rendah cenderung tampak kurang bertanggung jawab terhadap apa yang dikerjakan, kurang mempertimbangkan resiko, dan mengerjakan tugas-tugasnya semauanya sendiri tanpa memperhatikan target yang telah ditetapkan dan aturan yang berlaku.

Berdasarkan persamaan pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang atau individu akan kemampuan dirinya menyebabkan seseorang terus berusaha dalam mencapai suatu tujuannya.

2. Aspek-aspek Efikasi Diri

Menurut Bandura yang dikutip oleh Ghufro dan Rini Risnawati dalam bukunya yang berjudul *Teori-Teori Psikologi* menyatakan bahwa, menyatakan bahwa efikasi diri pada diri tiap individu akan berbeda antara

¹⁵ Fitriani, Agus Subekti dan Puri Aquarismawati, "Pengaruh antara Kematangan Emosi dan *Self Efficacy* terhadap *Craving* pada Mantan Pengguna Narkoba," *Jurnal Insani*, Vol. 13, No. 2, 2011, hlm. 112.

satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi. Berikut adalah tiga dimensi tersebut:

a. Tingkat (*level*)

Kemampuan individu dalam mengerjakan suatu tugas berbeda dalam tingkat kesulitan tugas, individu memiliki kemampuan yang tinggi pada tugas yang mudah dan sederhana atau juga pada tugas-tugas yang rumit dan membutuhkan kompetensi yang tinggi. Individu yang memiliki kemampuan yang tinggi cenderung memilih tugas yang tingkat kesulitannya sesuai dengan kemampuannya.

b. Keluasan (*Generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan penguasaan individu terhadap bidang atau tugas pekerjaan. Individu dapat menyatakan dirinya memiliki kemampuan pada aktivitas yang luas, atau terbatas pada fungsi domain tertentu saja. Individu dengan kemampuan yang tinggi akan mampu menguasai beberapa bidang sekaligus untuk menyelesaikan suatu tugas. Individu yang memiliki kemampuan yang rendah hanya menguasai sedikit bidang yang diperlukan dalam menyelesaikan suatu tugas.

c. Kekuatan (*Strength*)

Dimensi yang ketiga ini lebih menekankan pada tingkat kekuatan atau kemantapan individu terhadap keyakinannya. Kemampuan menunjukkan bahwa tindakan yang dilakukan individu akan memberikan hasil yang sesuai dengan yang diharapkan individu.

Kemampuan menjadi dasar dirinya melakukan usaha yang keras, bahkan ketika menemui hambatan sekalipun.¹⁶

Berdasarkan uraian di atas menjelaskan bahwa setiap individu memiliki efikasi diri yang berbeda antara satu individu dengan individu yang lainnya berdasarkan tiga dimensi yaitu tingkat (*level*) mengenai keyakinan individu mengenai kemampuannya terhadap tingkat kesulitan suatu tugas yaitu dari tugas yang mudah hingga yang sulit, hal tersebut berimplikasi pada pemilihan tingkah lakunya, *generality* berkaitan dengan keyakinan individu akan kemampuan melaksanakan tugas dari tugas satu hingga tugas yang kompleks dan *strength* mengenai seberapa kuat keyakinan terhadap kemampuan dirinya.

Keyakinan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, keyakinan yang kuat atau mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya, meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang mendukung.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang terhadap dirinya mengenai kemampuan melaksanakan tingkah laku yang diperlukan dalam menghadapi atau menyelesaikan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan untuk mencapai suatu hasil dalam situasi tertentu yang dipengaruhi oleh banyak faktor. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri yang diperspektifkan oleh individu merupakan

¹⁶ Ghufron, dan Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*,... hlm. 80-81

salah satu faktor penentu keberhasilan dalam perfomansi yang akan datang dan kemudian dapat pula menjadi faktor yang ditentukan oleh pola keberhasilan atau kegagalan perfomansi yang pernah dialami.

Faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri menurut Bandura, antara lain:

- a. Sifat tugas yang dihadapi. Situasi-situasi atau jenis tugas tertentu menuntut kinerja yang lebih sulit dan berat dari pada situasi tugas yang lain. Hal ini mempengaruhi penilaian individu terhadap kemampuan dirinya sendiri.
- b. Insentif eksternal. Insentif berupa hadiah (*reward*) yang diberikan oleh orang lain untuk merefleksikan keberhasilan seseorang dalam menguasai atau melaksanakan suatu tugas (*competence contingen insentif*). Misalnya pemberian pujian, materi, dan lainnya.
- c. Status atau peran individu dalam lingkungan derajat sosial seseorang mempengaruhi penghargaan dari orang lain dan rasa percaya dirinya, sehingga efikasi diri yang dimilikinya juga tinggi.
- d. Informasi tentang kemampuan diri. Efikasi diri seseorang akan meningkat atau menurun jika Ia mendapat informasi yang positif atau negatif tentang dirinya.¹⁷

Berdasarkan penjelasan tentang faktor-faktor di atas, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dipengaruhi oleh empat faktor, antara lain sifat tugas yang dihadapi, insentif eksternal, status atau peran individu

¹⁷ Mohammad Fauzil Adhim, "Pengaruh Efikasi Diri dan Motivasi Menghafal terhadap Prestasi Menghafal AlQuran Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2013," *Skripsi*, (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2016), hlm. 9-10.

dalam lingkungan, informasi tentang kemampuan diri. Keempat faktor-faktor tersebut sangat mempengaruhi tingkat efikasi diri yang dimiliki individu. Semakin tinggi tingkat efikasi diri individu maka akan semakin memperkuat usaha yang dilakukan individu untuk mencapai tujuannya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat efikasi diri individu maka akan semakin lemah keyakinan dan usahanya dalam mencapai tujuan yang sudah di cita-citakannya.

4. Sumber Efikasi Diri

Perubahan tingkah laku, dalam sistem Bandura kuncinya adalah perubahan ekspektasi efikasi (efikasi diri). Efikasi diri atau keyakinan kebiasaan itu dapat diperoleh, diubah dan ditingkatkan atau diturunkan, melalui salah satu atau kombinasi empat sumber, yakni pengalaman menguasai sesuatu prestasi (*performance accomplishment*), pengalaman vikarius (*vicarious experience*), persuasi sosial (*social persuasion*) dan pembangkitan emosi (*emotional physiological states*).¹⁸

a. Pengalaman perfomasi

Adalah prestasi yang pernah dicapai pada masa lalu. Sebagai sumber, perfomansi masa lalu menjadi pengubah efikasi diri yang paling kuat pengaruhnya. Prestasi (masa lalu) yang bagus meningkatkan ekspektasi efikasi, sedang kegagalan akan menurunkan efikasi. Mencapai keberhasilan akan memberi dampak yang berbeda-beda, tergantung proses pencapaiannya.

¹⁸ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*,... hlm. 288-289.

b. Pengalaman vikarius

Diperoleh melalui model sosial. Efikasi akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya efikasi akan menurun mengamati orang yang kemampuannya sama dengan dirinya ternyata gagal. Kalau figur yang diamati berbeda dengan sipengamat, pengaruh vikarius tidak besar. Sebaliknya ketika mengamati figur yang setara dengan dirinya, bisa jadi orang tidak mau mengerjakan apa yang pernah gagal dikerjakan figur yang diamatinya itu dalam jangka waktu yang lama.

c. Persuasi sosial

Efikasi juga dapat diperoleh, diperkuat atau dilemahkan melalui persuasi sosial. Dampak dari sumber ini terbatas, tetapi pada kondisi yang tepat persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi efikasi diri. Kondisi itu adalah rasa percaya kepada pemberi persuasi, dan sifat realistis dari apa yang dipersuasikan.

d. Keadaan emosi

Keadaan emosi yang mengikuti suatu kegiatan akan mempengaruhi efikasi di bidang kegiatan itu. Emosi yang kuat, takut, cemas, stress dapat mengurangi efikasi diri. Namun bisa terjadi, peningkatan emosi (yang tidak berlebihan) dapat meningkatkan efikasi diri.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa, sumber-sumber efikasi diri tersebut menentukan perubahan tingkah laku, yang

didasarkan pada perubahan ekspektasi efikasi (efikasi diri). Efikasi diri atau keyakinan kebiasaan itu dapat diperoleh, diubah dan ditingkatkan atau diturunkan, melalui salah satu atau kombinasi empat sumber tersebut.

5. Fungsi Efikasi Diri

Efikasi diri yang telah terbentuk akan mempengaruhi dan member fungsi pada aktifitas individu. Bandura menjelaskan tentang pengaruh dan fungsi tersebut, yaitu:

a. Fungsi Kognitif

Bandura menyebutkan bahwa pengaruh dari efikasi diri pada proses kognitif sangatlah bervariasi. Pertama, efikasi diri yang kuat akan mempengaruhi tujuan pribadinya. Semakin kuat efikasi diri, individu maka, semakin tinggi tujuan yang ditetapkan oleh individu bagi dirinya sendiri dan yang memperkuat tujuan tersebut adalah sebuah komitmen. Kedua, individu dengan efikasi diri yang kuat akan mempengaruhi bagaimana individu tersebut menyiapkan langkah-langkah antisipasi bila usahanya yang pertama gagal dilakukan.

b. Fungsi Motivasi

Efikasi diri mendukung motivasi dalam berbagai cara dan menentukan tujuan-tujuan yang diciptakan individu bagi dirinya sendiri dengan seberapa besar ketahanan individu terhadap kegagalan.

c. Fungsi Afeksi

Efikasi diri memegang peranan penting dalam kecemasan, yaitu mengontrol stres yang terjadi dan mengatur perilaku untuk menghindari suatu kecemasan. Semakin kuat efikasi diri, individu semakin berani menghadapi tindakan yang menekan dan mengancam. Sedangkan bagi individu yang tidak dapat mengatur situasi yang mengancam akan mengalami kecemasan yang tinggi.

d. Fungsi Selektif

Fungsi selektif akan mempengaruhi pemilihan aktivitas atau tujuan yang akan diambil oleh individu. Individu menghindari aktivitas dan situasi yang individu percayai telah melampaui batas kemampuan *coping* dalam dirinya, namun individu tersebut telah siap melakukan aktivitas-aktivitas yang menantang dan memilih situasi yang dinilai mampu untuk diatasi.¹⁹

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa efikasi diri memberi pengaruh dan fungsi kognitif, fungsi motivasi, fungsi afeksi dan fungsi selektif pada aktifitas individu untuk mencapai tujuan dan target yang telah ditetapkannya.

6. Efikasi Diri dalam Perspektif Islam

Sesuai dengan pengertian efikasi diri diatas, Allah dalam Al-Qur'an menegaskan bahwa setiap manusia akan mampu menghadapi peristiwa apapun yang terjadi, karena pada dasarnya setiap manusia mempunyai

¹⁹ Siti Maryam, "*Self Efficacy* Anak Didik Pemasyarakatan di Lapas Anak Kelas IIA Blitar," *Skripsi*, (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2015), hlm. 21-24

bekal yaitu kemampuan. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 286 sebagai berikut:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ
 نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا
 وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ^ط وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا

عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Artinya: "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari kebajikan yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (mereka berdo'a), Ya, Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkau lah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir." (Q.S Al-Baqarah: 286)²⁰

Ayat diatas dapat disimpulkan bahwa apapun yang terjadi, kita akan mampu menghadapinya. Kemampuan untuk menghadapi peristiwa apapun tentu saja bukan tanpa sebab dibalik itu semua, esensinya adalah adanya kemampuan yang diberikan Allah kepada manusia, ayat ini juga mengisyaratkan bahwa setiap orang memiliki kemampuan sebagai bekal untuk menjalani kehidupan ini, maka setiap orang hendaknya meyakini bahwa banyak kemampuan yang telah dimiliki dan menjadi potensi sebagai modal untuk kesuksesan. Kemampuan tidak akan timbul apabila

²⁰ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an Al-Karim*, ..., hlm. 49.

tidak ada keyakinan yang tertanam dalam diri, keyakinan ini sendiri sangat berpengaruh terhadap kemampuan, ini menunjukkan bahwa manusia harus mempunyai keyakinan.

Dari ayat diatas merupakan anjuran kepada umat Islam untuk meningkatkan efikasi dirinya. Agama Islam sangat menganjurkan umatnya selalu berfikir positif dan yakin akan kemampuan dirinya.

C. Hubungan antara Regulasi Diri dengan Efikasi Diri

Setiap manusia memiliki tanggungjawab mengenai siapa dirinya dan memiliki target atau tujuan hidup yang ingin dicapai. Manusia juga memiliki kekuatan untuk mengontrol diri, dengan adanya kekuatan tersebut manusia mampu mengontrol perilaku, emosi, ataupun cara berfikirnya. Dengan memiliki kontrol diri itulah seseorang dapat memenuhi tanggungjawabnya terhadap target yang ingin dicapainya, menyusun rencana atau mengatur strategi dalam mencapai target tersebut.

Menurut Zimmerman yang dikutip oleh Rizki Kurniawan dalam skripsinya menyatakan bahwa, mahasiswa itu telah dikatakan individu yang telah menggunakan regulasi diri, karena mahasiswa telah memiliki strategi untuk mengaktifkan metakognisi, motivasi, dan tingkah laku dalam proses belajar mereka sendiri.²¹

Regulasi diri merupakan fundamen dalam proses sosialisasi dan melibatkan perkembangan fisik, kognitif, dan emosi. Mahasiswa penghafal Al-

²¹ Rizki Kurniawan, "Hubungan antara *Self-Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang," *Skripsi*, (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2013), hlm. 41.

Qur'an dengan regulasi diri pada tingkat yang tinggi akan memiliki kontrol yang baik dalam mencapai tujuan akademisnya dan juga target hafalan Al-Qur'annya.

Seorang mahasiswa penghafal Al-Qur'an, selain harus memiliki kontrol diri yang baik, mereka juga harus memiliki efikasi diri yang baik, karena dengan adanya efikasi diri yang baik akan menjadikan mahasiswa tersebut tidak mudah putus asa dan akan terus berusaha untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan yaitu sebagai mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Karena efikasi diri merupakan keyakinan seseorang atau individu akan kemampuan dirinya menyebabkan seseorang terus berusaha dalam mencapai tujuannya.

Efikasi diri yang dimiliki mahasiswa penghafal Al-Qur'an akan memperkuat regulasi diri mereka, karena efikasi diri adalah bagian dari motivasi atau pendorong (drive) yang ada pada diri individu yang merupakan bagian dari aspek regulasi diri. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Zimmerman mengenai aspek-aspek regulasi diri yaitu:

1. Metakognisi

Metakognisi adalah kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasikan atau mengatur, menginstruksikan diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar.

2. Motivasi

Zimmerman mengatakan motivasi merupakan pendorong (drive) yang ada pada diri individu yang mencakup persepsi terhadap efikasi diri, kompetensi otonomi yang dimiliki dalam aktivitas belajar. motivasi

merupakan fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan perasaan kompetensi yang dimiliki setiap individu.

3. Perilaku

Perilaku menurut Zimmerman merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar.²²

D. Kajian Penelitian Terdahulu

Meskipun penelitian ini belum pernah dilakukan, namun ada beberapa penelitian terdahulu yang digunakan sebagai referensi dalam penyusunan penelitian ini. Adapun beberapa penelitian terdahulu tersebut, sebagai berikut:

1. Penelitian yang pernah dilakukan Fitrianti, Agus Subekti dan Puri Aquarismawati (2011) dengan judul “Pengaruh antara kematangan Emosi dan *Self Efficacy* terhadap *Craving* pada Mantan Pengguna Narkoba”. Subjek penelitiannya yaitu mantan pengguna narkoba yang menjadi anggota di Yayasan Orbit Surabaya dengan menggunakan metode *sample random sampling*. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara kematangan emosi dan *self Efficacy* terhadap *craving* pada mantan pengguna narkoba.²³

²² Muslimah, “Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokratinasi dalam Menghafal Al-Qur’an Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang,” *Skripsi*, (UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2016), hlm. 46.

²³ Fitriani, Agus Subekti dan Puri Aquarismawati, “Pengaruh antara Kematangan Emosi dan Self Efficacy terhadap Craving pada Mantan Pengguna Narkoba,” *Skripsi*, (UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2011).

2. Penelitian Sulistyawati (2010) dengan judul “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Self Efficacy* Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi”. Dukungan sosial sebagai variabel bebas dan *sefl Efficacy* sebagai variabel tergantung. Subjek penelitiannya yaitu mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada kampus-kampus yang berada di kota Depok dan sekitarnya (Universitas Islam Negri Jakarta, Universitas Gunadarma Depok, dan Universitas Pembangunan Nasional). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan yang positif antara dukungan sosial dengan *sefl efficacy* mahasiswa dalam menyusun skripsi.²⁴
3. Penelitian Mohammad Fauzil Adhim (2016) dengan judul “Pengaruh Efikasi Diri dan Motivasi Menghafal terhadap Prestasi Menghafal AlQuran Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2013”. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Subjek penelitian adalah mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang tergabung pada *Haiat Tahfidz Quran* (HTQ) angkatan 2013 yang berjumlah 50 sampel mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara efikasi diri dengan motivasi menghafal terhadap prestasi menghafal Al-Qu’ran.²⁵
4. Penelitian Layin Tanal Zulfa (2014) dengan judul “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Self Efficacy* dalam menghafal Al-Qur’an pada Santri Komplek Aisyah Yayasan Ali Maksum Pondok Pesantren Krapyak

²⁴ Sulistyawati, “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Self Efficacy Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi,” *Skripsi*, (Jakarta: Universitas Islam Negri Jakarta, 2010).

²⁵ Mohammad Fauzil Adhim, “Pengaruh Efikasi Diri dan Motivasi Menghafal terhadap Prestasi Menghafal AlQuran Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2013,” *Skripsi*, (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2016).

Yogyakarta”. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah dukungan sosial dan variabel tergantung adalah *self efficacy* dalam menghafal Al-Quran. Subjek penelitian ini adalah santri yang menghafal Al-Quran di kompleks aisyah yayasan Ali Maksum Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta dengan jumlah santri 52 santri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan yang positif antara dukungan sosial dengan *self efficacy* dalam menghafal Al-Qur’an.²⁶

5. Penelitian Muslimah (2016) dengan judul “Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokratinasi dalam Menghafal Al-Qur’an Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan regulasi diri sebagai variabel bebas dan prokrastinasi sebagai variabel terikat. Teknik korelasi Product Moment digunakan untuk menguji hubungan antara kedua variabel, kemudian mengkategorisasikan tingkat regulasi diri dengan tingkat prokrastinasi dengan menentukan mean dan standar deviasi terlebih dahulu. Subjek penelitian adalah mahasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi (PBSB) yang melakukan prokrastinasi sebanyak 62 orang dari 109 mahasiswa yang mendapatkan beasiswa PBSB. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

²⁶ Layin Tanal Zulfa, “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Self Efficacy* dalam Menghafal Al-Qur’an pada Santri Komplek Aisyah Yayasan Ali Maksum Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta,” *Skripsi*, (UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014).

terdapat hubungan signifikan antara regulasi diri dengan prokratinasi dalam menghafal Al-Qur'an.²⁷

6. Penelitian Evita Tri Purnamasari (2014) dengan judul “Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Menyelesaikan Tugas pada Asisten Mata Kuliah Praktikum”. Subjek penelitian yaitu asisten mata kuliah praktikum di Fakultas Psikologi, Farmasi, dan Teknik yang berjumlah 126 orang. Metode pengumpulan data menggunakan skala yaitu skala regulasi diri dan prokrastinasi menyelesaikan tugas. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi menyelesaikan tugas pada asisten mata kuliah praktikum. Semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah prokrastinasi menyelesaikan tugas, demikian sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi prokratinasi menyelesaikan tugas.²⁸

Berdasarkan penelusuran hasil – hasil penelitian di atas, belum ada penelitian yang sama dengan yang akan peneliti teliti, karena peneliti lebih memfokuskan pada penelitian mengenai pengaruh regulasi diri terhadap efikasi diri dalam menghafal Al-Qur'an padamahasiswa IAIN Tulungagung. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif regresi non-eksperimental. Regresi non-eksperimental adalah metode yang bertujuan untuk melihat pengaruh variabel bebas (*independent variable*) yaitu regulasi

²⁷ Muslimah, “Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokratinasi dalam Menghafal Al-Qur'an Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang,” *Skripsi*, (UIN M.aulana Malik Ibrahim Malang, 2016).

²⁸ Evita Tri Purnamasari, “Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Menyelesaikan Tugas pada Asisten Mata Kuliah Praktikum,” *Skripsi*, (Surakarta: Universitas Muhamadiyah Surakarta, 2014).

diri terhadap variabel terikat (*dependent variable*) yaitu efikasi diri. Subjek penelitian adalah mahasiswa IAIN Tulungagung yang kuliah sambil menghafalkan Al-Qur'an dipondok pesantren tahfidzul qur'an yang berada di wilayah kampus IAIN Tulungagung.