#### **BAB II**

#### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Efikasi Diri

## 1. Pengertian Efikasi Diri

Efikasi diri dapat diartikan sebagai keyakinan manusia akan kemampuan dirinya untuk melatih sejumlah ukuran pengendalian terhadap fungsi diri mereka dan kejadian di lingkungannya (Bandura, dalam Feist & Feist, 2006).

Menurut Bandura dan Wood efikasi diri (self efficacy) sebagai :

"belief in one's capabilities to mobilize the motivation, cognitive resources, and courses of action neede to meet given situational demand".

Efikasi diri adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan motivasi, sumber-sumber kognitif, dan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan- tuntutan dari situasi yang dihadapi.

Defini dari efikasi diri terus berkembang, Bandura mengartikan efikasi diri adalah keyakinan seorang individu mengenai kemampuannya dalam mengorganisasi dan menyelesaikan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu (Bandura, 1997). Efikasi diri mengacu pada keyakinan sejauh mana individu memperkirakan kemmapuan dirinya dalam melakukan tugas atau melakukan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil tertentu. Keyakinan akan seluruh kemampuan ini meliputi kepercayaan diri, kemampuan menyesuaikan diri, kapasitas kognitif, kecerdasan dan kapasitas bertindak pada situasi yang penuh tekanan. Efikasi diri akan berkembang berangsur-angsur secara terus menerus seiring meningkatnya kemampuan dan bertambahnya pengalaman-pengalaman yang

berkaitan. Efikasi diri yakni kemampuan untuk menyadari, menerima, dan mempertanggung jawabkan semua potensi keterampilan atau keahlian secara tepat. Menurut Bandura (dalam Ormrod, 2008) efikasi diri adalah penilaian seseorang tentang kemampuannya sendiri untuk menjalankan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Efikasi diri adalah keyakinan seseorang bahwa ia mampu melakukan tugas tertentu dengan baik. Efikasi diri memiliki keefektifan yaitu individu mampu menilai dirinya memiliki kekuatan untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan. Tingginya efikasi diri yang dipersepsikan akan memotivasi individu secara kognitif untuk bertindak secara tepat dan terarah, terutama apabila tujuan yang hendak dicapai merupakan tujuan yang jelas. Pikiran individu terhadap efikasi diri menentukan seberapa <mark>be</mark>sar <mark>usaha ya</mark>ng di curahkan dan seberapa lama individu akan bertahan dalam menghadapi hambatan atau pengalaman yang tidak menyenangkan. Efikasi diri selalu berhubungan dan berdampak pada pemilihan perilaku, motivasi dan keteguhan individu dalam menghadapi setiap persoalan.

Sementara Friedman dan Schustack mendefinisikan:

"self-efficacy adalah ekspetansi-keyakinan (harapan) tentang seberapa jauh individu mampu melakukan satu perilaku dalam suatu situasi tertentu" (dalam Woropinasti, 2010).

Self efficacy berhubungan dengan keyakinan pribadi mengenai kompetensi dan kemampuan diri. Secara spesifik, hal tersebut merujuk pada keyakinan seseorang untuk menyelesaikan suatu tugas secara berhasil.

Individu dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi yakin dalam kemampuan kinerja mereka.

Efikasi diri merupakan salah satu faktor personal yang enjadi peranatara atau mediator dalm interaksi antara faktor perilaku dan faktor lingungan. Efikasi diri dapat menjadi pennetu keberhasilan performasi dan pelaksanaan pekerjaan. Efikasi diri juga mempengaruhi pola pikir, reaksi emosional dalam membuat keputusan (Mujiadi, 2003).

Self efficacy adalah perasaan kita bahwa kita efektif dalam dunia. Dalam pekerjaan, orang yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan mereka untuk memecahkan masalah, muncul sebagi pemimpin, sementara yang tidak percaya terhadap kemampuan diri mereka menemukan diri mereka hilang dalam orang banyak. Mereka secara tidak sengaja memperlihatkan kerahuan mereka dan teman mereka mendengar, dan belajar untuk mencari nasehat dari yang lainnya (Reivich & Shatte, 2002)

Menurut sebuah analisis mengenai self efficacy oleh Gist dan Mitchel, penelitian mengenai self efficacy telah mengarah pada beberapa temuan yang konsisten. Mereka menyatakan bahwa self efficacy berhubungan dengan kinerja pekerjaan, pilihan karir, pembelajaran dan pencapaian, dan kemampuan beradaptasi dengan teknologi baru, dan mereka menyatakan beberapa metode pelatihan dapat meningkatkan self efficacy pada peserta pelatihan. Suatu studi penelitian yang berskala besar menemukan bahwa individu yang memiliki self efficacy tinggi cenderung berkinerja pada suatu tingkatan yang lebih tinggi. Juga mendukung kesimpulan ini adalah penelitian

Bandura dan Locke, yang menemukan bahwa, ketika dikombinasikan dengan penetapan tujuan, individu dengan *self efficacy* yang tinggi cenderung menunjukkan tingkat motivasi dan kinerja yang lebih tinggi.

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri atau *self efficacy* adalah suatu keyakinan individu bahwa ia mampu melakukan sesuatu dalam situasi tertentu yang ditunjukkan dengan mempunyai level atau tingkatan yang lebih tinggi dalam menghadapi kesulitan, menilai kemampuan berfungsi di berbagai aktivitas, dan mempunyai kekuatan untuk bertahan dengan usahanya.

# 2. Aspek-Aspek Efikasi Diri

Beberapa dimensi berikut memiliki implikasi penting terhadap *performa* individu. Dimensi- dimensi tersebut yaitu :

# 1. Level/Magnitude

Level yaitu persepsi individu mengeai kemampuannya yang menghasilkan tingkah laku yang akan diukur melalui tingkat tugas yang menunjukkan variasi kesulitan tugas. Level merujuk pada tingkat kesulitan tugas yang diyakini dapat ditangani oleh individu.

Keyakinan individu berimplikasi pada pemilihn tingkah laku berdsarkan hambatan atau tingkat kesulitan suatu tugas atau aktifitas. Individu terlebih dahulu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuannya. Rentang kemampuan individu

dapat dilihat dari tingkat hambatan atau kesulitan yang bervariasi dari suatu tugas atau aktifitas tertentu.

### 2. Generality

Individu menilai kemampuan mereka berfungsi di berbagai kegiatan tertentu. Aktivitas yang bervariasi menuntut individu yakin atas kemampuannya dalam melaksanakan tugas atau aktivitas tersebut, apakah individu merasa yakin atau tidak. Individu mungkin yakin akan kemampuannya pada banyak bidang atau hanya pada beberapa bidang tertentu, misalnya seorang mahasiswa yakin akan kemampuannya pada mata kuliah statistik tetapi ia tidak yakin akan kemampuannya pada mata kuliah Bahasa Inggris, atau seseorang yang ingin melakukan diet, yakin akan kemampuannya dapat menjalankan olahraga secara rutin, namun ia tidak yakin akan kemampuannya mengurangi nafsu makan, itulah mengapa dietnya tidak berhasil.

## 3. *Strength* atau Kekuatan

Strength artinya kekuatan, yaitu orang yang mempunyai keyakinan yang kuat, mereka akan bertahan dengan usaha mereka meskipun ada banyak kesulitan dan hambatan.

Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi *level*, dimana makin tinggi taraf kesulitas tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

Individu yang memiliki bentuk efikasi diri yang tinggi memiliki sikap optimis, suasan hati yang positif, dapat memperbaiki kemampuan untuk memproses informasi secara lebih efisien, memiliki pemikiran bahwa kegagalan bukanlah sesuatu yang merugikan namun justru memotivasi diri untuk melakukan yang lebih baik. Individu yang efikasi dirinya rendah memiliki sikap pesimis, suasana hati yang negatif sehingga meningkatkan kemungkinan seseorang menjadi marah, mudah bersalah, dan memperbesar kesalahan mereka (Bandura, dalam Santrock, 2005).

Jadi aspek efikasi diri selalu berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang diberikan, yang berhubungan juga dengan tingkah laku individu dalam berbagai bidang penguasaan tugas serta tigkat kemampuan atau kemantapan yang ada dalam diri individu.

### 3. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Menurut Bandura faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri adalah (Alwisol 2010) :

#### a. Pencapaian prestasi

Apabila seseorang pernah mengalami keberhasilan dimasa lalu maka dapat meningkatnya efikasi dirinya. Keberhasilan yang di dapatkan akan meningkatkan efikasi diri yang dimiliki seseorang sedangkan kegagalan akan menurunkan efikasi dirinya. Apabila keberhasilan yang di dapatkan seseorang lebih banyak karena faktor-faktor di luar dirinya, biasanya tidak akan membawa pengaruh terhadap

peningkatan efikasi diri. Akan tetapi, apabila keberhasilan itu di dapat melalui hambatan yang besar dan merupakan hasil perjuangan sendiri maka hal itu akan membawa pengaruh terhadap peningkatan efikasi diri.

#### b. Pengalaman orang lain

Individu yang orang lain berhasil dalam melakukan suatu aktivitas dan memiliki kemampuan sebanding dapat meningkatkan efikasi dirinya. Pengalaman keberhasilan orang lain yang memiliki kemiripan dengan individu dalam mengerjakan tugas yang sama. Efiaksi tersebut didapat melalui social models yang biasanya terjadi pada diri seseorang yang kurang pengetahuan tentang kemampuan dirinya sehingga melakukan modeling. Namun efikasi diri yang di dapat tidak akan berpengaruh bila model yang diamati tidak memiliki kemiripan atau berbeda dengan model.

#### c. Persuasi Verbal

Individu diarahkan dengan saran, nasihat, bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinan seseorang bahwa kemampuan-kemampuan yang ia dimiliki dapat membantu untuk mencapai apa yang diinginkan. Informasi tentang kemampuan yang di sampaikan secara verbal oleh seseorang yang berpengaruh biasanya dugunakan untuk menyakinkan seseorang bahwa ia mampu melakukan tugas.

#### d. Kondisi emosional

Seseorang akan lebih mungkin mencapai keberhasilan jika tidak terlalu sering mengalami keadaan yang menekan karena dapat menurunkan prestasinya dan menurunkan keyakinan kemampuan dirinya. Kecemasan dan stres yang terjadi dalam diri seseorang ketika melakukan tugas sering diartikan suatu kegagalan. Pada umumnya seseorang cenderung akan mengharapkan keberhasilan dalam kondisi yang tidak di warnai oleh ketegangan dan tidak merasakan adanya keluhan. Efikasi diri biasanya ditandai oleh rendahnya tingkat stres dan kecemasan sebaliknya efikasi diri yang rendah ditandai oleh tingkat stres dan kecemasan yang tinggi pula.

Jadi efikasi diri adalah keyakinan seseorang bahwa dirinya akan mampu melaksanakan tingkah laku yang dibutuhkan dalam menyelesaikan suatau tugas yang di dasari kemampuannya dapat dirasakan akan menuntun dirinya untuk berpikir mantap dan efektif. Efikasi diri bersumber dari keingainan dalam diri seseorang dalam suatu perilaku untu mencapai tujuan yang diinginkan. Apabila tidak timbul dari dalam diri individu maka apa yang tidak diinginkan tidak tercapai.

### B. Pelatihan Berpikir Positif

### 1. Pengertian Pelatihan Berpikir Positif

Menurut Corey, pelatihan berpikir positif merupakan salah satu pengembangan atas model kognitif transpersonal.

Elfiky menyebutkan bahwa proses berpikir berkaitan erat dengan konsentrasi, perasaan, sikap, dan perilaku. Berpikir positif dapat dideskripsikan sebagai suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi (Elfiky, 2008). Pelatihan berpikir positif dapat diidentifikasikan sebagai pelatihan yang menekankan suatu cara berpikir, sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi.

Ellis (dalam Corey, 1998) menyakini bahwa gangguan-gangguan emosional bisa dihilangkan atau diperbaiki dengan menangani perasaan-perasaan secara langsung. Teknik yang paling cepat, mendasar, paling rapi, dan memiliki efek paling lama untuk membantu seseorang dalam mengubah respon-respon emosionalnya yang disfungsional adalah dengan mendorong individu agar mampu melihat dengan jelas apa yang dikatakan oleh orang itu pada dirinya, keyakinan orang tersebut tentang stimulus-stimulus yang mengenai diri individu dan mengajari bagaimana cara aktif dan tegas membantah keyakinan irasional mereka sendiri. Manusia memiliki kesanggupan untuk mengubah atau menghapus keyakinan-keyakinan yang menjadikan individu tidak percaya akan kemampuannya.

### 2. Aspek Berpikir Positif

Berpikir positif memiliki empat aspek, yaitu *positive expectation* (harapan positif), *self affirmation* (afirmasi diri), non *judgement talking* (pernyataan yang tidak menilai), dan *reality adaption* (penyesuaian diri terhadap kenyataan).

### 1. Aspek *Positive Expectation* (Harapan Positif)

Menurut Albrect (1992), *positive expectation* (harapna positif) adalah bila melakukan sesuatu lebih memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimis, pemecahan masalah, dan menjauhkan diri dari rasa takut akan kegagalan serta selalu menggunakan kata-kata yang mengandung harapan seperti "saya dapat melakukannya". Seseorang yang memiliki harapan, impian, atau cita-cita akan cenderung lebih positif, hal ini terjadi karena dibalik impian pasti ada emosi yng mendasarinya.

### 2. Aspek *Reality Adaption* (penyesuaian diri terhadap kenyataan )

Aspek *reality adaption* (penyesuaian diri terhadap kenyataan ) adalah mengakui kenyataan dengan segera menyesuaikan diri. Menerima dan mencoba menghadapinya (Albercht, 1992). Seseorang dapat menerima berbagai kenyataan baik yang diinginkan ataupun tidak dan dengan segera menyesuaikan diri terhadap kenyataan tersebut, akan cenderung memiliki jiwa yang sehat dibandingkan dengan seseorang yang tidak dapat menerima kenyataan dan cenderung menyalahkan diri sendiri. Sebagaimana teori Alport (Schultz, 1991) yang menyatakan bahwa seseorang yang sehat tidak memaksakan bahwa sesuatu harus sesuai

dengan keinginan-keinginannya. Seseorang yang sehat adalah seseorang yang menerima realitas apa adanya (Schultz, 1991).

#### 3. Aspek *Non-judgmeent talking* (pernyataan yang tidak menilai)

Aspek non-judgement talking (pernyataan yang tidak menilai) merupakan suatu pernyataan lebih menggambarkan diri dari pada penilaian keadaan, bersifat luwes, dan tidak fanatik dalam berpendapat. Pernyataan ini dimaksud sebagai pengganto pada saat seorang cenderung memberikan pernyataan yang negatif terhadap suatu hal.

## 4. Aspek Self Affirmation (Afirmasi Diri)

Aspek berpikir positif yang terakhir adalah afirmasi diri, yaitu memusatkan perhatian pada kekuatan diri sendiri secara levih positif dengan dasar pemikiran bahwa setiap orang sama beartinya denga orang lain (Alberct, 1992). Seseorang yang memiliki pikiran positif akan yakin terhadap dirinya sendiri serta pada orang lain. Melalui pikiran positif seseorang akan terdorong untuk melakukan sesuatu hal yang baru dan menggunakan kesempatan yang ada (Jim dorman dan Jhon Maxwell dalam Asmani 2009).

## 3. Manfaat Berpikir positif

Penelitian terhadap efek berpikir positif mulai dkembangkan oleh para pakar psikologi positif saat ini. Penelitian Herabadi (dalam Dwitantyaov, 2010) juga membuktikan adanya hubungan kebiasaan berpikir secara negatif dengan rendahnya harga diri. Berpikir positif juga

membuat individu mampu bertahan dalam situasi yang rawan distres (Brissette dkk. dalam Kivimaki dkk, 2005). Selain itu, Fordyce (dalam Seligman dkk, 2005) juga menemukan bahwa kondisi psikologis yang positif dapat meningkatkan kemampuan menyelesaikan beragam masalah dan tugas. Berpikir positif juga membantu seseorang dalam memberikan sugesti positif pada diri saat menghadapi kegagalan, saat berperilaku tertentu, dan membangkitkan motivasi (Hill & Ritt, 2004).

# C. Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Efikasi Diri Akademik

Manusia dalam setiap aspek kehidupan tidak lepas dari proses berpikir dan merasakan. Setiap kali berpikir, individu membentuk keyakinan dan prinsip dalam dirinya. Kemudian keyakinan membentuk perasaan terhadap keyakinan itu. Untuk itu, pendekatan berpikir positif juga mencakup level emosional seseorang selain juga mencakup level kognitif seseorang. Dalam berpikir individu mudah terperangkap dalam apa yang dilakukan sebelumnya, misal ketika individu mengalami kegagalan sering membuat dirinya terperangkap dalam pikiran-pikiran negatif. Pemikiran mahasiswa yang negatif terhadap suatu masalah membuat dirinya cenderung membentuk keyakinan bahwa dirinya tidak mampu dalam hal akademik. Pandangan negatif telah membentuk keyakinan atas ketidakmmapuan yang dapat menumbuhkan rasa rendah diri. Berpikir positif membantu mahasiswa mampu untuk mengarahakan motivasi, kemampuan kognisi, dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengerjakan suatu tugas,kemampuan

kognisi, dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan dan mengatasi tantangan akademik secara optimal. Dengan mengubah cara berpikirnya menjadi lebih positif, efikasi diri akademik dapat ditingkatkan, karena berpikir positif membuat individu cenderung berperasaan positif serta memandang tujuan akademik dapat diraihnya jika mau mengerahkan dan memotivasi dirinya untuk mencapai harapan akademiknya, sehingga efikasi diri akademiknya menjadi tinggi.

## D. Kerangka Teori

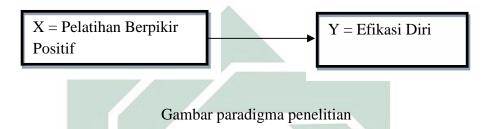
Efikasi diri adalah keyakinan seeorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungannya. Pencapaian prestasi, pengalaman orang lian, persuasi verbal dan kondisi emosional adalah faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri.

Salah satu faktor yang dapat meningkatkan efikasi diri adalah persuasi verbal. Individu diarahkan dengan nasihat, saran, bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinan seseorang bahawa kemampuan-kemampuan yang ia miliki dapat membantu untuk mencapai apa yang diinginkan.

Bentuk persuasi verbal yang diberikan salah satunya adalah dengan memberikan pelatihan berpikir positif. Dengan berpikir positif akan membantu individu memberikan sugesti positif pada saat menghadapi kegagalan, saat berperilaku tertentu dan dapat membangkitkan keyakinan. Kondisi psikologis pada diri yang positif pada diri individu dapat

meningkatkan kemampuan untuk dapat menyelesaikan beragam masalah dan tugas.

Berdasarkan kerangka pikir tersebut, maka paradigma penenlitian digambarkan seperti berikut :



# E. Hipotesis

Terdapat pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap efikasi diri mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya