

## BAB II LANDASAN TEORI

### 1. *Self-Efficacy*

#### a. Pengertian *Self-Efficacy*

Dalam buku Alwisol, Bandura menyatakan *Self-efficacy* adalah persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu. *Self-efficacy* berhubungan dengan keyakinan diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. *Self-efficacy* adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. *Self-efficacy* berbeda dengan aspirasi (cita-cita), karena cita-cita menggambarkan sesuatu yang ideal yang seharusnya (dapat dicapai), sedang *self-efficacy* menggambarkan penilaian kemampuan diri.<sup>1</sup>

*Self-efficacy* ini merupakan keyakinan diri terhadap kemampuan sendiri untuk menampilkan tingkah laku yang akan mengarahkannya pada hasil yang diharapkan. Ketika *self-efficacy* tinggi, kita merasa percaya diri bahwa kita dapat melakukan respon tertentu untuk memperoleh *reinforcement*. Sebaliknya apabila rendah, maka kita merasa cemas bahwa kita tidak mampu melakukan respon tersebut.<sup>2</sup>

Dalam Jurnal Penelitian & Pengukuran Psikologi milik Fellianti Muzalifah, menurut King, efikasi diri adalah keyakinan bahwa seseorang dapat

---

<sup>1</sup> Alwisol, *Psikologi kepribadian*. (Malang: UMM Press, 2007), 287.

<sup>2</sup> Syamsu Yusuf, et. al., *Teori Kepribadian* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2012), 135.

menguasai suatu situasi dan menghasilkan berbagai hasil positif. Efikasi diri membantu orang dalam berbagai situasi yang tidak memuaskan dengan mendorong mereka untuk meyakini bahwa mereka dapat kuat.<sup>3</sup> Selain itu, efikasi diri juga bervariasi dari situasi ke situasi, tergantung pada kompetensi yang diperlukan untuk kegiatan yang berbeda. Seperti, ada atau tidaknya individu lain atau sebuah kompetensi yang dirasakan dari individu lain, terutama jika individu satu dan individu yang lain adalah pesaing. Biasanya individu tersebut menghindari kegagalan. Kemudian adalah keadaan fisiologis pada diri individu, mencakup kelelahan, kegelisahan, apatis, atau kesedihan.<sup>4</sup>

#### **b. Dimensi-Dimensi *Self-Efficacy***

Dalam buku Teori-Teori Psikologi yang dikutip oleh Nur Ghufron, Bandura membagi dimensi *self-efficacy* menjadi tiga dimensi yaitu *Level* atau *Magnitude*, *generality*, dan *strength*.

##### 1. Dimensi *Level* atau *Magnitude*

Berkaitan dengan derajat kesulitan tugas yang dihadapi. Penerimaan dan keyakinan seseorang terhadap suatu tugas berbeda-beda, mungkin orang hanya terbatas pada tugas yang sederhana, menengah atau sulit. Persepsi setiap individu akan berbeda dalam memandang tingkat kesulitan dari suatu tugas.

---

<sup>3</sup> Fellianti Muzalifah, et. al., “ Pengaruh Efikasi pada Sikap Guru Terhadap Pendidikan Inklusif “, *Jurnal Penelitian & Pengukuran Psikologi*, 1 (April,2017), 28.

<sup>4</sup> Jess Feist, et. Al, *Theories of Personality* (New York:Stephen Rutter,2006), 487.

Individu akan cenderung melakukan tindakan yang dirasakan mampu untuk dilaksanakan dan menyelesaikan tugas-tugas yang diperkirakan masih dalam batas kemampuannya. Semakin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan individu dalam menyelesaikan tugasnya. Biasanya individu akan terlebih dahulu mencoba tugas yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tugas yang berada diluar batas kemampuannya.

## 2. Dimensi *Generality*

*Generality* merupakan perasaan kemampuan yang ditunjukkan individu pada konteks tugas yang berbeda-beda, baik itu melalui tingkah laku, kognitif dan afektifnya. Maksudnya, individu dapat menyatakan dirinya memiliki efikasi diri yang tinggi pada bidang/tugas yang luas atau hanya pada bidang tertentu saja. Seperti, individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi tentu dapat menyelesaikan tugas dalam beberapa bidang sekaligus. Berbeda dengan individu yang memiliki efikasi diri yang rendah, cenderung akan menyelesaikan tugasnya dalam sedikit bidang yang diperlukan dalam menyelesaikan tugasnya. Misalnya, seorang siswa yakin akan kemampuannya pada mata pelajaran kesenian tetapi tidak yakin akan kemampuannya pada mata pelajaran matematika.

### 3. Dimensi *Strenght*

Dimensi ini berkaitan dengan kuatnya keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki. Hal ini berkaitan dengan ketahanan dan keuletan individu dalam pemenuhan tugasnya. Individu yang memiliki keyakinan dan kemantapan yang kuat terhadap kemampuannya untuk mengerjakan suatu tugas akan terus bertahan dalam usahannya meskipun banyak mengalami kesulitan dan tantangan. Pengalaman memiliki pengaruh terhadap *Self-Efficacy* yang diyakini seseorang. Pengalaman yang lemah akan melemahkan keyakinan individu itu pula. Individu yang memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan mereka akan teguh dalam usaha untuk menyampaikan kesulitan yang dihadapi.<sup>5</sup> Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi *Level*, yaitu semakin tinggi tingkat kesulitan tugas, semakin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

#### c. Sumber *Self-Efficacy*

Dalam buku Teori-Teori Psikologi, Bandura mengatakan bahwa persepsi terhadap efikasi diri pada setiap individu berkembang dari pencapaian secara aberangsur-angsur akan kemampuan dan pengalaman tertentu secara terus menerus.<sup>6</sup> *Self-Efficacy* seseorang didapatkan, dikembangkan, atau diturunkan melalui suatu atau dari kombinasi dari empat sumber berikut: *Mastery experience* (pengalaman-pengalaman

---

<sup>5</sup> Nur Ghufroon, et. Al, *Teori-teori Psikologi* ( Jogjakarta : Ar-Ruzz Media, 2010), 80-81.

<sup>6</sup> *Ibid*, 77.

tentang penguasaan), *Social modeling* (permodelan sosial), *Social persuasion* (persuasi sosial), *Physical and emotional state* (kondisi fisik dan emosi).

1. Pengalaman Keberhasilan ( *Mastery Experience* )

Keberhasilan yang sering didapatkan akan meningkatkan efikasi diri yang dimiliki seseorang, sedangkan kegagalan akan menurunkan efikasi dirinya. Namun, individu dalam mencapai keberhasilan akan memberi dampak efikasi diri yang berbeda-beda, tergantung pada proses pencapaiannya. Maksudnya, apabila keberhasilan individu didapat dari luar dirinya, biasanya tidak akan membawa pengaruh terhadap efikasi dirinya. Berbeda dengan orang yang memiliki keberhasilan yang didapat dari dirinya sendiri (usaha dan kerja keras), biasanya akan lebih bisa dalam meningkatkan efikasi dirinya.

2. Pengalaman Orang Lain ( *Vicarious Experience* )

Diperoleh melalui model sosial. Efikasi akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya efikasi akan menurun jika mengamati orang yang kemampuannya kira-kira sama dengan dirinya ternyata gagal. Kalau figur yang diamati berbeda dengan diri si pengamat, pengaruh orang lain tidak besar. Sebaliknya, ketika mengamati kegagalan 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.

3. Persuasi Sosial ( *Social Persuasion* )

Informasi tentang kemampuan yang disampaikan secara verbal oleh seseorang yang berpengaruh biasanya digunakan untuk meyakinkan seseorang bahwa ia cukup mampu melakukan suatu tugas. Efikasi diri juga dapat diperoleh, diperkuat, atau dilemahkan melalui persuasi social. 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 realistic dari apa yang dipersuasikan.

4. Keadaan Fisiologis dan Emosional (*Physiological and Emotion States*)

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. Kemudian, perubahan tingkah laku akan terjadi kalau sumber ekspektasi efikasinya berubah. Perubahan *self-efficacy* banyak dipakai untuk memperbaiki kesulitan dan adaptasi tingkah laku orang yang mengalami berbagai masalah behavioral.<sup>7</sup>

**d. Proses-Proses *Self-Efficacy***

Dikutip dari *Encyclopedia of human behavior*, Bandura menjelaskan tentang proses psikologis *Self-Efficacy* dalam mempengaruhi fungsi manusia, adalah sebagai berikut :1) Proses Kognitif merupakan efek dari efikasi diri pada proses kognitif bisa dalam berbagai bentuk. Seperti, banyak

---

<sup>7</sup> Alwisol, *Psikologi kepribadian*. (Malang: UMM Press, 2007), 288-289.

perilaku manusia yang bertujuan dan diatur oleh pemikiran individu untuk mencapai sebuah tujuan tertentu. Sedangkan pengaturan tujuan pribadi dipengaruhi oleh penilaian kemampuan diri sendiri. Semakin kuat efikasi diri yang dirasakan, semakin tinggi target tantangan/tugas yang akan dipilih untuk individu tersebut, dan semakin kuat pula komitmen yang melekat pada diri individu.<sup>8</sup> 2) Proses Motivasi Keyakinan diri pada efikasi memegang peran yang penting dalam pengaturan motivasi diri. Kebanyakan motivasi individu dihasilkan dari proses kognitif. Individu memotivasi diri sendiri dan memandu tindakannya dengan latihan pemikiran ke depan. Jadi, motivasi individu timbul dari pemikiran optimis dalam dirinya untuk mewujudkan tujuan yang diharapkan. Terkadang individu juga akan menetapkan dan merencanakan tujuan yang akan direalisasikan dimasa depan. Selain itu terdapat tiga macam motivasi kognitif yang dibangun dari beberapa teori, yaitu atribusi kausal, nilai pengharapan, dan teori tujuan. Dimana masing-masing teori tersebut saling berkesinambungan. Seperti, efikasi diri mempengaruhi atribusi kausal, ketika individu memiliki efikasi diri belajar yang tinggi maka individu tersebut akan menilai kegagalannya dalam mengerjakan tugas sebagai kurangnya usaha untuk belajar. Sedangkan nilai pengharapan memandang motivasi diatur oleh pengharapan hasil dan nilai akhir dari tugas tersebut. Untuk teori tujuan, semakin besar tantangan dalam mencapai tujuan seorang individu maka motivasi yang ada

---

<sup>8</sup> Bandura, Albert. "Self-Efficacy", *Encyclopedia of human behavior*, (1994), 4.

pada diri individu akan semakin kuat dan meningkat.<sup>9</sup> 3) Proses Afeksi merupakan kepercayaan individu dalam kemampuan mengatasi masalah/rintangan mereka, dapat mempengaruhi seberapa banyak stress dan depresi yang individu alami dalam situasi yang sulit. Afeksi ditujukan dengan mengontrol kecemasan dan perasaan stres atau depresif yang menghalangi pola pikir yang benar untuk mencapai tujuan individu tersebut. Proses afektif berkaitan dengan kemampuan mengatasi emosi yang timbul pada diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan.<sup>10</sup> 4) Proses Seleksi merupakan proses seleksi ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat. Sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Ketidakmampuan individu dalam menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat, membuat individu tidak percaya diri, bingung, dan mudah menyerah dalam menghadapi masalah atau situasi yang sulit. Efikasi diri juga dapat membantu dalam membentuk hidup individu melalui pemilihan tipe aktivitas (tingkah laku) dan lingkungan yang tepat.<sup>11</sup>

---

<sup>9</sup> Albert Bandura, "Self-Efficacy",. 4.

<sup>10</sup> Albert Bandura, "Self-Efficacy",. 5.

<sup>11</sup> *Ibid*, 7.

## 2. Anak Tunagrahita

### a. Pengertian Anak Tunagrahita

Tunagrahita merupakan istilah yang digunakan untuk menyebut anak yang mempunyai kemampuan intelektual di bawah rata-rata. Dikutip dalam buku Pengantar Pedagogik Anak Berkelainan, menurut Edgar Doll seseorang dikatakan tunagrahita jika secara sosial tidak cakap, secara mental dibawah normal, kecerdasannya terhambat sejak lahir, dan kematangannya terhambat.<sup>12</sup> Dan di kutip dalam buku Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus, menurut AAMD (*American Association on Mental Deficiency*) :

*“Mental retardation refers to significantly subaverage general Intellectual functioning resulting in or adaptive behavior and manifested during the developmental period.”<sup>13</sup>*

Maksudnya yaitu tunagrahita mengacu pada fungsi intelektual individu yang berada dibawah rata-rata (normal) dan biasanya juga bersamaan dengan kekurangan dalam bertingkah laku terhadap penyesuaian diri dan biasanya berlangsung pada masa perkembangan individu tersebut.

Dikutip dalam buku Cara Bijak Memahami Anak Berkebutuhan Khusus, *American Association on Mental Deficiency* mendefinisikan tunagrahita sebagai kelainan yang meliputi fungsi intelektual umum dibawah rata-rata, yaitu *IQ* dibawah 84 ke bawah, yang muncul sebelum usia 16 tahun dan menunjukkan hambatan dalam perilaku adaptif. Dan menurut *Japan League for Mentally Retarded* adalah lambannya fungsi

---

<sup>12</sup> Mohammad Efendi, *Pengantar Pedagogik Anak Berkelainan* (Jakarta:PT. Bumi Aksara, 2006), 89.

<sup>13</sup> Dinie Ratri, *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus* (Yogyakarta:Psikosain,2016), 16.

intelektual, yaitu *IQ* 70 ke bawah berdasarkan tes intelegensi baku, kekurangan dalam perilaku adaptif, serta terjadi pada masa perkembangan, yaitu antara masa konsepsi hingga usia 18 tahun. Dan oleh karena itu anak tunagrahita memerlukan perhatian khusus supaya dapat berkembang dan tidak kalah dari individu yang lain.<sup>14</sup>

Anak-anak yang memiliki kecerdasan dibawah rata-rata pada umumnya disebut anak keterbelakangan mental (*mentally retarded*), dan dalam PP No.72 Tahun 1991, istilah resmi yang digunakan di Indonesia adalah anak tunagrahita. Anak tuna grahita adalah anak yang secara signifikan memiliki kecerdasan dibawah rata-rata anak pada umumnya dengan disertai hambatan dalam penyesuaian diri dengan lingkungan sekitarnya.<sup>15</sup>

Jadi, dapat disimpulkan bahwa anak tunagrahita adalah anak yang memiliki *IQ* dibawah rata-rata dan memiliki hambatan dengan sosialisasi dengan lingkungan sekitarnya.

#### **b. Klasifikasi Anak Tunagrahita**

Berikut adalah beberapa pengklasifikasian anak tunagrahita menurut dokter, pekerja sosial, psikolog dan pedagog (pengajar).

1. Menurut Dokter, anak tunagrahita didasarkan pada tipe kelainan fisiknya, yaitu:
  - Tipe Mongoloid
  - Tipe Microcephalon

---

<sup>14</sup> E. Kaokasih, *Cara Bijak Memahami Anak Berkebutuhan Khusus*. (Bandung: Yrama Widya, 2012), 140.

<sup>15</sup> Nunung Apriyanto, *Seluk Beluk Tunagrahita dan Strategi Pembelajarannya* (Jogjakarta:Javalitera, 2012), 21.

- Tipe Cretinism
2. Menurut Pekerja Sosial, anak tunagrahita didasarkan pada derajat kemampuan penyesuaian diri atau kemandiriannya, yaitu :
    - Tidak Tergantung
    - Semi Tergantung
    - Sangat Tergantung
  3. Menurut Psikolog, anak tunagrahita didasarkan pada mental inteligensinya, yaitu :
    - Idiot, IQ 0-25
    - Imbecil, IQ 25-50
    - Debil atau Moron, IQ 50-75
  4. Sedangkan menurut Pedagog atau Guru, anak tunagrahita didasarkan pada penilaian program pendidikan yang disajikan pada anak, yaitu:
    - Anak Tunagrahita Mampu Didik (debil)
    - Anak Tunagrahita Mampu Latih (imbecil)
    - Anak Tunagrahita Mampu Rawat (idiot)<sup>16</sup>

### c. Ciri-ciri Anak Tunagrahita

Ciri-ciri anak tunagrahita secara umum menurut James. D. Page yang dikutip oleh Dinie Ratri, yaitu :

#### 1. Dalam Segi Intelektual

Tingkat kecerdasan tunagrahita selalu dibawah rata-rata anak yang berusia sama, terkadang perkembangan kecerdasannya juga sangat

---

<sup>16</sup> Mohammad Efendi, *Pengantar Pedagogik Anak Berkelainan.*, 89-90.

cerdas. Mereka hanya mampu mencapai tingkat usia mental setingkat SD kelas IV, atau kelas II, bahkan ada yang hanya mampu mencapai tingkat usia mental anak pra-sekolah.

## 2. Dalam Segi Sosial

Kemampuan bidang sosial anak tunagrahita mengalami kelambatan. Hal ini ditunjukkan dengan kemampuan anak tunagrahita yang rendah dalam mengurus, memelihara, dan memimpin diri, sehingga tidak mampu bersosialisasi.

## 3. Dalam Segi Fungsi Mental

Anak tunagrahita mengalami kesukaran dalam memusatkan perhatian, jangkauan perhatiannya sangat sempit dan cepat beralih sehingga kurang mampu menghadapi tugas.

## 4. Dalam Segi Dorongan dan Emosi

Perkembangan dorongan emosi anak tunagrahita berbeda-beda sesuai dengan ketunagrahitaannya masing-masing. Anak yang berat dan sangat berat ketunagrahitaannya hampir tidak memperlihatkan dorongan untuk mempertahankan diri, dalam keadaan haus dan lapar, tidak menunjukkan tanda-tandanya, ketika mendapat stimulus yang menyakitkan tidak mampu menjauhkan diri dari stimulus tersebut. Kehidupan emosinya lemah, dorongan biologisnya dapat berkembang tetapi penghayatannya terbatas pada perasaan senang, takut, marah, dan benci.

## 5. Dalam Segi Kemampuan dalam Bahasa

Kemampuan bahasa anak tunagrahita sangat terbatas terutama pada perbendaharaan kata abstrak. Pada anak yang ketunagrahitaannya semakin berat banyak yang mengalami gangguan berbicara, disebabkan cacat artikulasi dan masalah pembentukan bunyi di pita suara dan rongga mulut.

#### 6. Dalam Segi Kemampuan dalam Bidang Akademis

Anak tunagrahita sulit mencapai bidang akademis membaca dan kemampuan menghitung yang problematis, tetapi dapat dilatih dalam kemampuan dasar menghitung umum.

#### 7. Dalam Segi Kepribadian dan Kemampuan Organisasi

Terkait kepribadian anak tunagrahita umumnya tidak memiliki kepercayaan diri, tidak mampu mengontrol dan mengarahkan dirinya sehingga lebih banyak bergantung pada pihak luar.<sup>17</sup>

### **d. Faktor Penyebab Tunagrahita.**

Berikut adalah beberapa faktor penyebab ketunagrahitaan yang sering ditemukan baik berasal dari faktor keturunan, maupun yang berasal dari faktor lingkungan, yaitu :

#### 1. Faktor Keturunan

Faktor keturunan terdapat pada sel khusus yang pada pria disebut spermatozoa dan pada wanita disebut ovarium (sel telur). Kelainan-kelainan juga dapat terjadi pada kromosom maupun pada gen.

#### 2. Gangguan Metabolisme Gizi

---

<sup>17</sup> Dinie Ratri, *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus* (Yogyakarta:Psikosain,2016), 16-17.

Metabolisme dan gizi merupakan hal yang sangat penting bagi ibu hamil, terutama untuk perkembangan individu dan perkembangan sel-sel otak. Menurut *Handbook of Care and Training for Developmental Abilities*, berikut adalah beberapa kelainan yang disebabkan oleh kegagalan metabolisme dan kekurangan gizi :

- *Phenyketonuria*
- *Gargolism*
- *Cretinism*

### 3. Infeksi dan Keracunan

Diantara penyebab terjadinya ketunagrahitaan adalah adanya infeksi dan keracunan yang mana terjadi selama janin masih berada dalam kandungan ibunya. Infeksi dan keracunan ini, secara tidak langsung dapat ditimbulkan dari ibunya lewat penyakit, seperti virus rubella, syphilis, toxoplasmosis, dan keracunan yang berupa : keracunan alkohol, obat-obatan atau narkotika.

### 4. Trauma dan Zat Radioaktif

Ketunagrahitaan dapat disebabkan oleh trauma otak dapat terjadi ketika bayi baru saja dilahirkan dan terkena radiasi zat radioaktif ketika masih hamil.

### 5. Masalah pada Kelahiran

Kelainan dapat juga disebabkan oleh masalah-masalah yang terjadi pada waktu kelahiran, misalnya kelahiran yang disertai hypoxia dapat dipastikan bahwa bayi yang dilahirkan menderita kerusakan otak,

menderita kejang, nafas yang pendek. Kerusakan otak pada masa prenatal dapat disebabkan oleh trauma mekanis terutama pada kelahiran yang sulit.<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> Nunung Apriyanto, *Seluk Beluk Tunagrahita dan Strategi Pembelajarannya* (Jogjakarta:Javalitera, 2012), 38-47.