

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Efikasi Diri

##### 1. Pengertian efikasi diri

Efikasi diri pertama dikenalkan oleh Albert Bandura. Efikasi diri menurut Bandura adalah keyakinan bahwa kita mampu atau tidak mampu untuk melakukan suatu tindakan yang akan menghasilkan dampak yang diharapkan. Bandura menyatakan bahwa keyakinan manusia mengenai Efikasi diri mempengaruhi bentuk tindakan yang akan kita lakukan, sebanyak apa usaha yang akan kita berikan ke dalam aktivitas, selama apa kita akan bertahan dalam menghadapi rintangan dan kegagalan, serta ketangguhan kita mengikuti adanya kemunduran.<sup>1</sup> Orang lebih mungkin terlibat dalam perilaku tertentu ketika mereka yakin bahwa mereka mampu menjalankan perilaku tersebut dengan sukses.

Menurut Bandura efikasi diri adalah keyakinan seorang individu mengenai kemampuannya dalam mengorganisasi dan menyelesaikan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Efikasi diri yakni keyakinan bahwa seseorang bisa menguasai situasi dan mendapatkan hasil positif. Bandura mengatakan bahwa

---

<sup>1</sup> “Pengertian Efikasi Diri Menurut Albert Bandura”, *Psikologiku on line*, <http://www.psikologiku.com.htm>, diakses 13 November 2016

efikasi diri berpengaruh besar terhadap perilaku.<sup>2</sup> Misalnya, seorang guru yang efikasi dirinya rendah mungkin tidak mau berusaha menjadikan suasana kelas menyenangkan dalam proses pembelajaran, sehingga anak didiknya merasa bosan belajar di kelas dan memutuskan untuk bermain keluar kelas walaupun saat proses pembelajaran sedang berlangsung.

Sedangkan menurut Baron & Byrne efikasi diri adalah keyakinan seseorang akan kemampuan atau kompetensi atas kinerja tugas yang diberikan, mencapai tujuan, atau mengatasi sebuah hambatan.<sup>3</sup>

Menurut Agoes Dariyo efikasi diri adalah keyakinan seorang individu yang ditandai dengan keyakinan untuk melakukan sesuatu hal dengan baik dan berhasil.<sup>4</sup> Sedangkan Anita Woolfolk mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan tentang kompetensi pribadi di dalam situasi tertentu.<sup>5</sup>

Secara umum Efikasi diri adalah penilaian seseorang tentang kemampuannya sendiri untuk menjalankan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu.<sup>6</sup> Efikasi diri adalah keyakinan kita tentang kompetensi atau efektifitas kita dibidang tertentu. Bandura

---

<sup>2</sup> Alfi Purnamasari, "Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga Dan Self Regulated Learning Pada Siswa Kelas VIII", *Humanitas*, Vol. VIII, 1 (Januari 2011), 19

<sup>3</sup> Baron & Byrne, *Psikologi Sosial Edisi Kesepuluh Jilid 1*, (Jakarta: Erlangga, 2003), 183

<sup>4</sup> Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama*, (Bandung: Refika Aditama, 2007), 206

<sup>5</sup> Anita Woolfolk, *Educational Psychology Bagian Kedua*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), 219

<sup>6</sup> Jeanne Ellis Ormrod, *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Edisi Enam Jilid 2*, (Jakarta: Erlangga, 2008), 20

mendefinisikan Efikasi diri sebagai keyakinan seseorang akan kapabilitasnya untuk mengorganisasi dan melaksanakan rangkaian tindakan yang dibutuhkan untuk menghasilkan pencapaian tertentu.<sup>7</sup>

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan atau kepercayaan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam melakukan atau menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi, sehingga mampu mengatasi rintangan dan mencapai tujuan yang dihadapkan.

## 2. Sumber-sumber efikasi diri

Menurut Bandura efikasi diri itu kuncinya dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan atau diturunkan melalui sumber-sumber efikasi diri yaitu:<sup>8</sup>

- a. *Mastery ekperience* adalah pengalaman langsung kita yang menjadi sumber informasi efikasi paling kuat. Kesuksesan meningkatkan efikasi, sementara kegagalan menurunkan efikasi.
- b. *Tingkat arousal* mempengaruhi tingkat efikasi diri tergantung bagaimana *arousal* itu diinterpretasikan. Pada saat kita menghadapi tugas tertentu, apakah kita merasa cemas dan khawatir (menurunkan efikasi) atau bergairah dan semangat (menaikkan efikasi).
- c. *Modeling* berpengaruh sangat kuat pada efikasi diri ketika seseorang tidak meyakini dirinya sendiri.

---

<sup>7</sup> Anita Woolfolk, *Educational Psychology Active Learning Edition*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), 219

<sup>8</sup> *Ibid.*, 128

- d. Persuasi sosial dapat berupa umpan balik spesifik atas kinerja. Persuasi sosial sendiri dapat *membentuk* seseorang mengarahkan usaha, mengupayakan strategi-strategi baru, atau berusaha cukup keras untuk mencapai kesuksesan.

Selain itu menurut Bandura efikasi diri dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan, atau diturunkan melalui salah satu atau kombinasi empat sumber, yaitu:<sup>9</sup>

- a. Pengalaman performansi yaitu prestasi yang pernah dicapai pada masa yang telah lalu. Sebagai sumber, performansi masa lalu menjadi pengaruh efikasi diri yang paling kuat pengaruhnya. Dalam mencapai keberhasilan akan memberi dampak yang berbeda, tergantung proses pencapaiannya sebagaimana berikut:
- 1) Semakin sulit tugasnya, keberhasilan akan membuat efikasi diri semakin tinggi
  - 2) Kerja sendiri, lebih meningkatkan efikasi diri dibanding kerja kelompok dan dibantu orang lain
  - 3) Kegagalan menurunkan efikasi diri, kalau orang sudah merasa berusaha sebaik mungkin
  - 4) Kegagalan dalam suasana emosional atau stress, dampaknya tidak seburuk kalau kondisinya optimal

---

<sup>9</sup> Alwisol, *Psikologi Kepribadian edisi revisi* (Malang : UMM Press, 2009), 288

- 5) Kegagalan sesudah orang memiliki keyakinan efikasi diri yang kuat, dampaknya tidak seburuk kalau kegagalan itu terjadi pada orang yang keyakinan efikasi dirinya belum kuat
  - 6) Orang yang biasa berhasil, sesekali gagal tidak mempengaruhi efikasi diri
- b. Pengalaman vikarius (*vicarious experience*) diperoleh melalui model social. Efikasi diri akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya efikasi diri akan menurun jika mengamati orang yang kira-kira kemampuannya sama dengan dirinya dan ternyata gagal. Kalau figure yang diamati berbeda dengan diri sipengamat, pengaruh vikarius tidak besar. Sebaliknya ketika mengamati figure yang setara dengan dirinya, bisa jadi orang tidak mau mengerjakan apa yang pernah dikerjakan figure yang diamatinya dalam waktu yang lama
  - c. 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.
  - d. Keadaan emosi yang mengikuti suatu kegiatan akan mempengaruhi efikasi dibidang kegiatan itu. Emosi yang kuat, takut, cemas, dapat mengurangi efikasi diri. Namun bisa terjadi peningkatan emosi yang tidak berlebihan dapat meningkatkan efikasi diri.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan sumber-sumber efikasi diri antara lain: *mastery experience* (pengalaman keberhasilan), *vicarious experience* atau *modeling* (meniru), *social persuasion*, *physiological* dan *emotional state*.

### 3. Aspek-espek efikasi diri

Bandura mengungkapkan bahwa perbedaan efikasi diri pada setiap individu terletak pada tiga aspek, yaitu *magnitude*, *strength*, dan *generality*. Masing-masing mempunyai implikasi penting dalam performansi, yang secara lebih jelas akan diuraikan sebagai berikut:<sup>10</sup>

- a. *Magnitude* (tingkat kesulitan tugas) yaitu masalah yang berkaitan dengan derajat kesulitan tugas individu. Komponen ini berimplikasi pada pemilihan perilaku yang akan dicoba individu berdasarkan ekspektasi efikasi pada tingkat kesulitan tugas. Individu akan berupaya melakukan tugas tertentu yang ia persepsikan dapat dilaksanakannya dan ia akan menghindari situasi dan perilaku yang ia persepsikan di luar batas kemampuannya.
- b. *Strength* (kekuatan keyakinan) yaitu aspek yang berkaitan dengan kekuatan keyakinan individu atas kemampuannya. Pengharapan yang kuat dan mantap pada individu akan mendorong untuk gigih dalam berupaya mencapai tujuan walaupun mungkin belum memiliki pengalaman-pengalaman yang menunjang. Sebaliknya, pengharapan yang lemah dan ragu-ragu akan kemampuan diri akan

---

<sup>10</sup>Risalatuna, "Efikasi Diri Self Efficacy", *Blogspot on line*,  
<http://risalatuna.blogspot.co.id/2013/01.htm>, diakses tanggal 03 Januari 2017

mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak menunjang.

- c. *Generality* (generalita) yaitu hal yang berkaitan dengan luas cakupan tingkah laku diyakini oleh individu mampu dilaksanakan. Keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya bergantung pada pemahaman kemampuan dirinya, baik yang terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu maupun pada serangkaian aktivitas dan situasi yang lebih luas dan bervariasi.

Sedangkan menurut Zimmerman membagi efikasi diri menjadi tiga aspek, yaitu aspek *level*, *generality*, dan *strength*.<sup>11</sup>

a. *Level*

Individu yang memiliki *level* yang tinggi merasa bahwa dirinya memiliki kemampuan menguasai permasalahan yang sulit, sedangkan individu yang memiliki *level* yang rendah meyakini bahwa mereka hanya mampu menyelesaikan tugas-tugas yang sederhana

b. *Generality*

Individu dengan efikasi diri yang tinggi merasa bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk dapat bertindak dalam situasi apapun, sedangkan individu dengan efikasi diri rendah merasa bahwa dirinya hanya memiliki kemampuan untuk bertindak pada situasi yang terbatas

---

<sup>11</sup> "Bitstream", *Repository on line*, [http://Repository.uksw.edu//T2\\_832008014%2011.pdf.html](http://Repository.uksw.edu//T2_832008014%2011.pdf.html), diakses tanggal 19 Mei 2018

c. *Strength*

Individu dengan kekuatan efikasi diri yang tinggi sangat yakin akan kemampuan dirinya, mereka akan bertahan dalam usaha menghadapi masalah yang sulit, mampu menyelesaikan masalah yang penuh rintangan, dan ketekunan yang besar akan berhasil dalam melakukan tugasnya, sebaliknya mereka yang memiliki kekuatan efikasi diri yang rendah akan merasa bahwa kemampuannya lemah dan akan mudah terguncang apabila menghadapi rintangan dalam melakukan tugasnya.

4. Faktor-faktor efikasi diri

Menurut Albert Banduru efikasi diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu<sup>12</sup> :

- a. Pencapaian secara aktif merupakan faktor yang sangat penting sebagai sumber pembentukan efikasi seseorang karena hal ini berdasarkan kepada kenyataan keberhasilan seseorang dapat menjalankan suatu tugas atau ketrampilan tertentu akan meningkatkan efikasi diri dan kegagalan yang berulang akan mengurangi efikasi diri.
- b. Pengalaman tidak langsung yaitu dengan melihat kesuksesan orang lain yang memiliki kesamaan akan dapat meningkatkan harapan efikasi diri, ia dapat menilai dirinya memiliki kemampuan seperti

---

<sup>12</sup> “Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Efikasi”, *Kurniayoung on line*, <http://www.kurniayoung.com/2016/06.html>, diakses 15 November 2017



yang dimiliki orang yang diamati sehingga ia melakukan usaha-usaha untuk memperoleh atau meningkatkan ketrampilannya.

- c. Persuasi verbal yaitu sering digunakan untuk meyakinkan seseorang tentang kemampuannya sehingga dapat memungkinkan dia meningkatkan usahanya untuk mencapai yang ditujunya. Persuasi verbal ini akan berlangsung efektif bila berdasarkan realita dan memiliki alasan untuk meyakinkan dirinya bahwa ia dapat mencapai apa yang ditujukannya melalui tindakan nyata. Namun tidak efektif bila tidak berdasarkan alasan yang kuat dan realita. Persuasi akan meningkatkan dan menguatkan efikasi diri seseorang sehingga mengarahkan untuk berusaha keras mencapai tujuan. Dalam hal ini pengaruh persuasi pada seseorang berlangsung untuk meningkatkan perkembangan keterampilan dan efikasi dirinya.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi efikasi diri menurut Greenberg dan Baron yang mengatakan ada dua faktor yang mempengaruhi, yaitu:<sup>13</sup>

- a. Pengalaman langsung yaitu sebagai hasil dari pengalaman mengerjakan suatu tugas dimasa lalu (udah melakukan tugas yang sama dimasa lalu)
- b. Pengalaman tidak langsung, sebagai hasil observasi pengalaman orang lain dalam melakukan tugas yang sama (pada waktu individu

---

<sup>13</sup> Alwisol, *Psikologi Kepribadian edisi revisi* (Malang : UMM Press, 2009), 301

mengerjakan sesuatu dan bagaimana individu tersebut menerjemahkan pengalamannya tersebut dalam mengerjakan suatu tugas)

Sedangkan Alwisol menyebutkan bahwa efikasi diri dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan atau diturunkan melalui:<sup>14</sup>

- a. Pengalaman performansi yaitu merupakan prestasi yang pernah dicapai di masa lalu. Prestasi yang bagus akan meningkatkan ekspektasi efikasi, sedangkan kegagalan akan menurunkan edikasi
- b. Pengalaman vikarius, dapat diperoleh dari model social. Efiaksi diri akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya efikasi diri akan menurun jika mengamati orang yang kemampuannya sama dengan dirinya ternyata gagal
- c. Persuasi social, efikasi diri juga diperoleh, diperkuat atau diperlemah melalui persuasi social. Dampak dari sumber ini terbatas, tetapi pada kondisi yang tepat persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi efikasi diri
- d. Keadaan emosi mengikuti suatu kegiatan akan mempengaruhi efikasi dibidang kegiatan itu. Emosi yang kuat, takut, cemas, stress dapat mempengaruhi efikasi diri.

## **B. Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)**

Pendidikan anak usia dini (PAUD) adalah suatu upaya yang ditujukan bayi sejak lahir sampai dengan usia 6 tahun yang dilakukan

---

<sup>14</sup> "Bitstream", *Repository on line*, [http://Repository.uksw.edu/T2\\_832008014%2011.pdf.html](http://Repository.uksw.edu/T2_832008014%2011.pdf.html), diakses tanggal 9 Mei 2018

melalui pemberian untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan dan agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. PAUD merupakan pendidikan utama dan pratama bagi tumbuh kembangnya manusia. PAUD merupakan peletak dasar pertumbuhan fisik, sosioemosional, bahasa, dan komunikasi sesuai dengan keunikan perkembangan anak usia dini.<sup>15</sup>

Menurut Prof. Dr. Lydia Freyani Hawadi Direktur Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini mengatakan bahwa kegiatan di PAUD dapat memberikan rangsangan atau stimulasi pendidikan yang sesuai dengan tahap tumbuh kembang anak pra sekolah. Pendidikan yang diberikan untuk anak usia dini tidak hanya bertujuan mengenalkan anak pada bidang-bidang pelajaran ataupun melatihnya berinteraksi dengan anak sebaya. Lebih jauh dari itu, PAUD memiliki fungsi utama yaitu mengembangkan semua aspek perkembangan anak, meliputi perkembangan kognitif, bahasa, fisik (motoric kasar dan halus), social dan emosional. Berikut adalah manfaat pendidikan usia dini:<sup>16</sup>

a. Memperkenalkan anak pada dunia sekolah

Lingkungan belajar di sekolah tentu berbeda dengan lingkungan di rumah. PAUD dapat menjembatani perbedaan suasana dikedua tempat tersebut. Anak akan berinteraksi dengan anak sebaya, mengikuti aturan

---

<sup>15</sup> Slamet Lestari, *Implementasi Metode Beyond Centers & Circle Times (BCCT) Di Lembaga Pendidikan Anak Usia DINI Rumah Ibu Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman*, (Jurnal Manajemen Pendidikan, No. 01/Th VIII/April/2012), 41

<sup>16</sup> <http://www.parentingclup.co.id>, diakses tanggal 9 Mei 2018

yang ditetapkan di sekolah, belajar beradaptasi dengan rutinitas, dan sebagainya.

b. Membiasakan anak terhadap kegiatan terstruktur

Kegiatan yang diadakan di PAUD dirancang khusus agar sesuai dengan fungsi pendidikan anak usia dini. Salah satu tujuannya adalah melatih anak agar terbiasa terhadap rutinitas dan kegiatan-kegiatan terstruktur, misalnya anak akan belajar berolahraga, berbaris, menyusun puzzle dan sebagainya

c. Mengajari anak untuk disiplin

Mengikuti kegiatan pendidikan usia dini akan melatih beradaptasi dengan lingkungan baru dan peraturan baru. Anak juga akan belajar berbagi, mengantre, menunggu, dan memahami bahwa ternyata tidak semua hal yang ia inginkan bisa ia dapatkan.

d. Menumbuhkan imajinasi dan kreativitas

Anak usia dini belajar dengan dengan cara bermain. Lembaga-lembaga penyedia pendidikan anak usia dini merupakan tempat yang tepat untuk memfasilitasi kebutuhan anak usia dini tersebut. Bila anak belajar dalam suasana yang menyenangkan, akan lebih mudah baginya untuk menyerap berbagai bimbingan yang diberikan. Selain mempelajari berbagai keterampilan dasar untuk membaca dan menulis, anak juga akan mendapatkan banyak rangsangan yang akan memancing imajinasi dan kreativitasnya.

e. Memahami nilai-nilai positif

Program kegiatan yang diadakan lembaga-lembaga PAUD juga bertujuan menanamkan nilai-nilai positif, seperti kejujuran, toleransi, berbagi, dan sebagainya. Pada usia PAUD anak belajar dengan cara bermain. Maka dari itu, kegiatan yang dilakukan di PAUD dirancang layaknya permainan, meski sebenarnya menyimpan maksud pembelajaran tertentu. Melalui berbagai permainan tersebut, anak akan belajar tentang sopan santun, menghormati orang lain, berbagi dengan orang lain, pentingnya bersikap jujur, dan lain sebagainya.

f. Membentuk dasar kepribadian anak

Pengalaman yang didapat anak diusia PAUD turut membentuk kepribadian dan akan mempengaruhi sosoknya hingga kelak dewasa. Maka pendidikan karakter memang sebaiknya dimulai sejak dini, karena melalui PAUD anak akan mendapatkan berbagai contoh dan kegiatan positif yang akan ia ingat dan praktekkan dalam kehidupannya.

Anak usia dini sering disebut dengan istilah “*golden age*” atau usia/masa emas, karena pada masa ini merupakan masa yang paling berharga dibanding dengan usia selanjutnya. Anak usia dini suka berimajinasi dan berfantasi. Hal ini penting bagi perkembangan kreativitas dan bahasanya. Perkembangan setiap anak tidak sama, karena setiap individu memiliki perkembangan yang berbeda. Makanan yang bergizi

dan seimbang sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tersebut.<sup>17</sup>

Menurut Kartini Kartono anak pada usia ini memiliki ciri-ciri tertentu yaitu:

- a. Bersifat egosentris naif, Anak memandang dunia luar dari pandangannya sendiri, sesuai dengan pengetahuan dan pemahamannya sendiri serta dibatasi oleh perasaan dan fikirannya yang masih sempit.
- b. Relasi social yang primitive, ciri ini ditandai oleh kehidupan anak yang belum dapat memisahkan antara keadaan dirinya dengan keadaan lingkungan sosial sekitarnya.
- c. Kesatuan jasmani dan rohani yang hampir terpisahkan, anak belum dapat membedakan keduanya. Penghayatan anak terhadap sesuatu dikeluarkan atau diekspresikan secara bebas, spontan dan jujur baik dalam mimik, tingkah laku, maupun bahasanya. Anak tidak dapat berbohong atau bertingkah laku pura-pura.
- d. Sikap hidup yang fisiognomis, artinya secara langsung anak memberikan atribut/sifat lahiriah atau sifat kongkrit, nyata terhadap apa yang dihayatinya.

---

<sup>17</sup> Ibid., 7