

BAB II

LANDASAN TEORI

1. *Full Day School*

a) *Pengertian Full Day School*

Kata *full day school* sebagaimana yang dikemukakan oleh John M. Echols dan Hasan Shadily berasal dari kata bahasa Inggris, *full* artinya “penuh”, *day* artinya “hari”, sedangkan *school* artinya “sekolah”.¹ Jadi, *full day school* adalah sekolah yang dilaksanakan sepanjang hari atau proses pembelajarannya dimulai dari pagi sampai sore hari. Sekolah ini mengalokasikan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan proses pembelajaran di sekolah yang tidak menerapkan program *full day school*. Jadi, sekolah lebih leluasa mengatur jam pelajaran yang mana disesuaikan dengan bobot pelajaran dan ditambah dengan model pendalamannya.

Dalam hal ini, Syukur mengatakan bahwa waktu belajar yang efektif pada anak itu hanya tiga sampai empat jam sehari (dalam suasana formal) dan tujuh sampai delapan jam (dalam suasana informal).²

Full day school adalah sekolah yang dirancang sedemikian rupa layaknya sekolah formal, juga didesain mampu memberikan harapan pasti terhadap masyarakat, hal ini sebagaimana yang dikemukakan oleh

¹ John M. Echols dan Hasan Shadily, *Kamus Inggris Indonesi* (Jakarta: PT Gramedia, 2005), h. 259.

² Sukur Basuki, *Fullday School Harus Proporsional Sesuai Jenis Dan Jenjang Sekolah*. (<http://www.SMKN1lmj.Sch.id>), diakses tanggal 11 Maret 2015.

Baharuddin.³ Dalam prakteknya, *full day school* tidak hanya berbasis sekolah formal, namun juga informal. Sistem pengajaran yang diterapkan tidak kaku dan monoton, akan tetapi menyenangkan karena seorang guru dituntut untuk bersikap profesional, kreatif dan inovatif. Selain itu *full day school* juga sarat akan permainan, tujuannya agar proses belajar mengajar penuh dengan kegembiraan, permainan-permainan yang menarik untuk belajar, agar siswa betah berada di sekolah dan mendapatkan nilai plus yang berbasis keislaman. Pada akhirnya sekolah yang menerapkan *full day school* dapat menciptakan keakraban antara siswa dan guru. Situasi dan kondisi yang menyenangkan akan melahirkan generasi yang cerdas intelektual, emosional dan spiritual.⁴

Selanjutnya sebagaimana yang dikemukakan oleh Baharuddin, bahwa *full day school* merupakan proses belajar mengajar yang dimulai pukul 07.00-15.00 dengan durasi istirahat setiap dua jam sekali. Sekolah dapat mengatur jadwal pelajaran yang disesuaikan dengan muatan mata pelajaran dan ditambah dengan pendalaman materi.⁵

Sedangkan menurut Ida Nurhayati, *full day school* merupakan satu istilah dari proses pembelajaran yang dilaksanakan secara penuh, aktivitas anak lebih banyak dilakukan di sekolah dari pada di rumah. Dengan kata lain *full day school* adalah *integrated curriculum* dan *integrated activity*.⁶

³ Baharuddin, *Pendidikan dan Psikologi Perkembangan* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), 224.

⁴ Ibid., 225.

⁵ Baharuddin, *Pendidikan dan Psikologi Perkembangan*, 227.

⁶ Nurhayati, "Fun&Full day School", *Jurnal*, Vol.2 No.2 tahun 2014, 237.

Dan menurut Muhab sebagaimana yang dikutip oleh R. Subiantoro dalam penelitiannya, menegaskan bahwa sekolah dengan program pembelajaran *full day school* atau sepanjang hari merupakan satu model sekolah alternatif yang memadukan pendidikan umum ditambah dengan pendidikan keislaman menjadi satu kurikulum. Metode ini diharapkan mampu mengoptimalkan ranah kognitif, afektif dan psikomotorik siswa.⁷

Secara umum, sebagaimana yang dikemukakan oleh Marfi'ah Astuti, sekolah *full day* didirikan untuk meredakan berbagai permasalahan yang ada di masyarakat, mereka menginginkan anaknya mendapatkan pendidikan yang terbaik dalam aspek akademik maupun non akademik serta memberikan perlindungan bagi anak.⁸

Berangkat dari pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa *full day school*, merupakan proses belajar mengajar yang dimulai pukul 07.00-15.00. Sehingga proses pembelajaran berlangsung secara aktif, kreatif, dan transformatif. Dan memadukan pendidikan umum ditambah dengan pendidikan keislaman menjadi satu kurikulum. Jadi, *full day school* adalah *integrated curriculum* dan *integrated activity*.

Sedangkan mengenai landasan pelaksanaan program *full day school*, yang mengacu pada panduan pusat JSIT (Jaringan Sekolah Islam Terpadu) memiliki landasan ideologis, konstitusional dan operasional yang menjadi pedoman seluruh kegiatan sekolah, yaitu sebagaimana yang

⁷ R. Subiantoro, "Kontribusi Pembelajaran Sepanjang Hari", *e-journal*, Vol 4 tahun 2003.

⁸ Astuti, "Implementasi Program Fullday School", *Jurnal Kebijakan dan Pengembangan Pendidikan*, Vol 1 No 2 Juli 2013, 134.

dikemukakan oleh Hidayat Nur Wahid dalam Standar Mutu Sekolah Islam

Terpadu berikut:

- a. Landasan ideologis adalah nilai-nilai yang bersumber pada al-Qur'an dan As-Sunnah.
- b. Landasan konstitusional adalah seluruh produk hukum dan perundangan nasional yang terkait dengan penyelenggaraan pendidikan serta peraturan institusi JSIT.
- c. Landasan operasional adalah prinsip-prinsip pengelolaan dan pelaksanaan program-program dan kegiatan sekolah yang disesuaikan dengan standar mutu SIT.⁹

Terkait dengan landasan konstitusional pendidikan SIT, merujuk dari peraturan perundang-undangan yang terkait dengan penyelenggaraan pendidikan yang berlaku, yaitu:¹⁰

- a. UUD 1945 Pasal 28 ayat 1: "setiap anak berhak mengembangkan diri melalui pemenuhan kebutuhan dasarnya, berhak mendapatkan pendidikan dan manfaat dari ilmu pengetahuan dan teknologi, seni dan budaya demi meningkatkan kualitas hidupnya demi kesejahteraan umat manusia."¹¹
- b. UUD 1945 Pasal 31: "setiap warga negara berhak mendapat pendidikan."¹²
- c. UU No 20 tahun 2003 Pasal 3 tentang Sisdiknas, bahwa:

pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak

⁹ Hidayat Nurwahid, *Standar Mutu Sekolah Islam Terpadu* (Jakarta:, 2010).

¹⁰ Ibid.,

¹¹ *Undang-undang Dasar Republik Indonesia Tahun 1945.*

¹² *Undang-undang Dasar Republik Indonesia Tahun 1945.*

mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.¹³

- d. UU No 20 tahun 2003 Pasal 4 tentang Sisdiknas: "pendidikan diselenggarakan akan secara demokratis dan berkeadilan serta tidak diskriminatif dengan menjunjung tinggi hak asasi manusia, nilai keagamaan, nilai kultural, dan kemajemukan bangsa."¹⁴

b) Tujuan *Full Day School*

Bila mengamati fenomena yang ada dihadapan dan sekeliling pada saat ini terdapat banyak kasus kenakalan remaja yang semakin hari semakin meningkat. Muhaimin menyatakan, hal ini dapat dilihat dari beberapa media massa yang memuat tentang penyimpangan yang dilakukan oleh remaja, seperti tawuran antar pelajar, pergaulan bebas, minuman keras, dan mengkonsumsi obat-obatan terlarang. Hal tersebut merupakan akibat dari kurang terkontrolnya pergaulan anak dari pihak sekolah maupun keluarga. Dan juga disebabkan karena banyaknya waktu luang sepulang sekolah, dan waktu luang itu digunakan untuk hal-hal yang kurang bermanfaat.¹⁵

Maka dari itu, untuk memaksimalkan waktu luang anak agar lebih bermanfaat, Baharuddin berpendapat maka diterapkan sekolah dengan

¹³ *Undang-Undang Republik Indonesia No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*, Bandung: Citra Umbara, 2012.

¹⁴ *Undang-Undang Republik Indonesia No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*, Bandung: Citra Umbara, 2012.

¹⁵ Muhaimin, *Paradigma Pendidikan Islam (Upaya Memgefektifkan Pendidikan Agama Islam di Sekolah)* (Bandung: PT. Rosda Karya, 2012), 168.

program *full day school* dengan tujuan untuk menanamkan nilai-nilai yang positif, serta memberikan dasar yang kuat dalam belajar.¹⁶

Sebagaimana hal tersebut diatas, ada beberapa alasan mengapa saat ini sekolah menerapkan program *full day school* sebagaimana yang dikemukakan oleh Baharudin, yaitu diantaranya:

- 1) Meningkatnya jumlah orangtua tunggal dan banyaknya aktivitas orangtua yang kurang memberikan perhatian pada anaknya, terutama yang berhubungan dengan aktivitas anak setelah pulang dari sekolah.
- 2) Perubahan sosial budaya yang terjadi di masyarakat, dari masyarakat agraris menuju ke masyarakat industri. Perubahan tersebut jelas berpengaruh pada pola pikir dan cara pandang masyarakat. Kemajuan sains dan teknologi yang begitu cepat perkembangannya, terutama teknologi komunikasi dan informasi.
- 3) Perubahan sosial budaya mempengaruhi pola pikir dan cara pandang masyarakat
- 4) Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi begitu cepat, sehingga jika tidak dicermati, maka kita akan menjadi korban, terutama korban teknologi komunikasi.¹⁷

Untuk itu penerapan program *full day school* perlu mempertimbangkan berbagai aspek dalam lingkungan pendidikan supaya mencapai tujuan pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Kemudian kurikulum program *full day school* juga didesain untuk mengembangkan kreativitas anak yang mencakup kognitif, afektif dan psikomotorik. Tujuan utamanya adalah melahirkan manusia yang mampu melakukan hal-hal baru, tidak sekedar mengulang apa yang dilakukan generasi sebelumnya, tetapi juga menjadi manusia kreatif. Selain untuk membentuk jiwa yang bersikap kritis, juga mampu untuk membuktikan dan tidak

¹⁶ Baharuddin, *Pendidikan dan Psikologi Perkembangan.*, 229.

¹⁷ *Ibid.*, 231.

menerima begitu saja apa yang telah diajarkan. Hal ini sebagaimana yang dikemukakan oleh Baharuddin.¹⁸

Selanjutnya, bahwa pelaksanaan sistem pendidikan yang menerapkan program *full day school* mengarah pada beberapa tujuan sebagaimana yang dikemukakan oleh Baharuddin, diantaranya:

- 1) Dengan diterapkannya sistem pembelajaran *full day school* ini, maka anak-anak belajar mulai pagi hingga sore hari sehingga orang tua tidak akan merasa khawatir anaknya terkena pengaruh negatif, karena seharian berada di sekolah yang artinya sebagian besar waktunya dimanfaatkan untuk belajar.
- 2) Anak mendapat pendidikan umum, diberi pengayaan dan pendalaman materi pelajaran yang telah ditetapkan oleh diknas sesuai jenjang pendidikan sebagai antisipasi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan.
- 3) Anak memperoleh pendidikan keislaman, melalui penambahan materi-materi agama dan kegiatan keagamaan sebagai dasar dalam bersikap dan berperilaku.
- 4) Anak mendapatkan pendidikan kepribadian melalui kebiasaan hidup yang baik untuk diterapkan dalam sehari-hari yang bersifat antisipatif terhadap perkembangan sosial budaya yang ditandai dengan deras nya arus informasi dan globalisasi yang membutuhkan nilai saring.
- 5) Potensi anak tersalurkan melalui kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler.

¹⁸ Ibid., 230.

- 6) Perkembangan bakat, minat, dan kecerdasan anak terantisipasi sejak dini melalui pantauan program bimbingan dan konseling.¹⁹

c) Karakteristik *Full Day School*

Adapun karakteristik penerapan *full day school*, diantaranya yaitu:

1. Dalam penerapan program *full day school* sebagaimana yang dikemukakan oleh Nor Hasan, berlangsung secara aktif, kreatif, transformatif.²⁰

Proses pembelajaran yang aktif, dalam arti mengoptimalisasikan seluruh potensi untuk mencapai tujuan pembelajaran secara optimal. Sisi kreatif sistem pembelajaran dengan memanfaatkan sarana dan prasarana untuk mewujudkan proses pembelajaran yang kondusif bagi perkembangan potensi siswa. Adapun sisi transformatif adalah proses pembelajaran untuk mengembangkan seluruh potensi kepribadian siswa dengan lebih seimbang, proses pembelajaran dalam sistem ini berusaha mengembangkan secara integral, jiwa yang suka mencari, bertanya, menyelidiki, merumuskan pertanyaan, mencari jawaban, dan peka. Serta kreatif, suka menciptakan hal-hal baru dan berguna, tidak mudah putus asa ketika berhadapan dengan kesulitan. Selama seharian di sekolah tidak berarti bahwa secara penuh siswa belajar mengkaji, menelaah, dan

¹⁹ Ibid.,

²⁰ Nor Hasan, "Full day School (Model Alternatif Pembelajaran Bahasa Asing)", *Tadris*, Volume 1 Nomor 1 (Tahun 2006).

berbagai aktivitas lainnya tanpa mengenal istirahat, tetapi digunakan untuk melakukan aktivitas yang bermakna edukatif.²¹

2. Model penerapan *full day school* sebagaimana yang dikemukakan oleh Ida Nurhayati Setiyarini dkk, adalah *intregrated curriculum* dan *intregrated activity*.²²

Integrated-Curriculum atau kurikulum terpadu yang merupakan suatu usaha menyatukan bahan pelajaran dari berbagai macam pelajaran, dengan memusatkan pada masalah tertentu yang memerlukan solusinya dengan materi atau bahan dari berbagai disiplin ilmu. Dan *Integrated-Activity* merupakan program kesatuan yang masuk dalam program kegiatan sehari disekolah.²³ Jadi, semua program dan kegiatan siswa di sekolah, baik belajar, bermain, beribadah dikemas dalam sebuah sistem pendidikan. Hal inilah yang membedakan dengan sekolah pada umumnya.

Dalam hal ini, penerapan *full day school* sebagaimana yang dikemukakan oleh R. Subiantoro adalah menyatukan antara kurikulum Nasional dengan materi keislaman dengan menambah jadwal-jadwal yang bersifat keagamaan seperti mengaji, sholat berjamaah, hafalan al-Qur'an.²⁴ Sehingga kurikulum *full day school* ini dirancang berdasarkan pengalaman dan masukan dari beberapa lembaga lain yang telah dikembangkan dengan tetap mengacu pada kurikulum yang

²¹ Ibid.,

²² Nurhayati, "Penerapan Sistem Pembelajaran", *Jurnal*, Vol.2 No.2 tahun 2014.

²³ Ibid.,

²⁴ R. Subiantoro, "Kontribusi Pembelajaran Sepanjang Hari", *e-journal*, Vol 4 tahun 2003.

telah ditetapkan oleh Diknas, untuk meningkatkan keunggulan tidak hanya dalam aspek ilmu pengetahuan tetapi juga keagamaan, muatan lokal, ekstrakurikuler/pengembangan diri, hal ini sebagaimana yang dikemukakan oleh Wiwik Sulistyaningsih.²⁵ Sehingga mampu memenuhi kriteria sekolah efektif dan mampu mengelola serta memanfaatkan segala sumber daya yang dimiliki untuk mencapai keberhasilan tujuan lembaga berupa lulusan yang berkualitas secara efektif dan efisien. Sehingga titik tekan pada *full day school* yaitu, seorang siswa selalu berprestasi belajar dalam proses pembelajaran dan diharapkan akan terjadi perubahan positif dari setiap siswa sebagai hasil dari proses dan aktivitas dalam belajar. Adapun prestasi belajar yang dimaksud terletak pada tiga ranah, sebagaimana yang dikemukakan oleh Muhibbin Syah yaitu:²⁶

1) Prestasi yang bersifat kognitif

Adapun prestasi yang bersifat kognitif seperti kemampuan siswa dalam mengamati, mengingat, memahami, menerapkan, menganalisa (pemeriksaan dan pemilahan secara teliti), dan sintesis (membuat panduan baru dan utuh).

2) Prestasi yang bersifat afektif

Siswa dapat dianggap memiliki prestasi yang bersifat afektif, jika ia sudah bisa bersikap untuk menghargai, serta dapat menerima dan

²⁵ Sulistyaningsih, *Full Day School.*, 63.

²⁶ Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan Dengan pendekatan Baru* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), 148.

menolak, terlibat, mengakui dan meyakini, menghayati terhadap suatu pernyataan maupun permasalahan yang sedang mereka hadapi.

3) Prestasi yang bersifat psikomotorik

Yang termasuk prestasi yang bersifat psikomotorik yaitu kecakapan ekspresi verbal dan nonverbal, keterampilan bertindak dan gerak. Cara yang tepat untuk mengevaluasi keberhasilan belajar dalam ranah psikomotorik adalah observasi. Observasi, dalam hal ini dapat diartikan sebagai sejenis tes mengenai peristiwa, tingkah laku atau fenomena lain dengan pengamatan langsung.²⁷

d) Faktor Pendukung dan Penghambat *Full Day School*

Menurut Baharuddin ada beberapa faktor pendukung pelaksanaan sistem *full day school*, yaitu:²⁸

1. Kurikulum

Pada dasarnya kurikulum merupakan suatu alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Kesuksesan suatu pendidikan dapat dilihat dari kurikulum yang digunakan sekolah. Dengan demikian, kurikulum sangat mendukung untuk meningkatkan mutu pendidikan. Kurikulum merupakan tolok ukur dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah.

2. Manajemen pendidikan

²⁷ Ibid., 154.

²⁸ Baharuddin, *Pendidikan dan Psikologi*, 236.

Manajemen sangat penting dalam pendidikan, tanpa manajemen yang baik maka sesuatu yang direncanakan tidak akan tercapai dengan baik.

3. Sarana prasarana

Sarana pembelajaran merupakan sesuatu yang secara tidak langsung berhubungan dengan proses belajar setiap hari, tetapi mempengaruhi kondisi pembelajaran. Prasarana sangat berkaitan dengan materi yang dibahas dan alat yang digunakan. Sekolah yang menerapkan program *full day school*, diharapkan mampu memenuhi sarana penunjang kegiatan pembelajaran yang relevan dengan kebutuhan siswa. Prasarana belajar seperti: ruang kepala sekolah, ruang guru, ruang BK, ruang TU dan ruang OSIS, laboratorium, kantin sekolah, koperasi sekolah, tempat ibadah/musola, lapangan olahraga, dan kamar mandi/toilet.

4. SDM (Sumber Daya Manusia)

Dalam penerapan program *full day school*, guru dituntut untuk selalu memperkaya pengetahuan dan ketrampilan serta harus memperkaya diri dengan metode-metode pembelajaran yang sekiranya tidak membuat siswa bosan karena program *full day school*.

Adapun faktor yang menghambat *full day school* sebagaimana yang dikemukakan juga oleh Baharuddin, diantaranya:

1. Faktor sarana prasarana

Keterbatasan sarana dapat menghambat kemajuan sekolah, oleh karena itu perlu adanya pengelolaan pendidikan yang baik dalam hal sarana

dan prasarana sebagaimana dikatakan bahwa sekolah dapat berhasil apabila pengelolaan sarana dan prasarananya juga baik.

2. Faktor guru atau pendidik

Bukan hanya faktor peserta didik, pegawai, dan faktor dana yang menjadi kelemahan sistem *full day school* akan tetapi kualitas guru juga berpengaruh terhadap kelangsungan proses belajar mengajar, karena diperlukan sikap profesional guru dalam mengajar untuk mencapai tujuan pendidikan.²⁹ Sebagaimana UU No 14 tahun 2005 pasal 1 dikemukakan Guru adalah “pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar dan pendidikan menengah.” Dalam pasal 8 bahwa “guru wajib memiliki kualifikasi akademik, kompetensi, sertifikat pendidik, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional.”³⁰

2. *Self Efficacy*

a. Pengertian *Self Efficacy*

Self-efficacy pertama kali dikemukakan oleh Albert Bandura. *Self-efficacy* merupakan bagian dari teori kognitif sosial. *Self-efficacy* sebagaimana yang dikemukakan oleh Albert Bandura adalah “*as people’s*

²⁹ Ibid., 237.

³⁰ Undang-Undang Republik Indonesia No 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen (Bandung: Citra Umbara, 2012).

belief about their capabilities to produce designated levels of performance that exercise influence over events that affect their lives. Self-efficacy beliefs determine how people feel, think, motivate themselves and behave."³¹ Sebagaimana artinya yaitu suatu bentuk kepercayaan yang dimiliki seseorang terhadap kapabilitas masing-masing untuk meningkatkan prestasi kehidupannya. *Self efficacy* dapat berupa bagaimana perasaan seseorang, cara berfikir, motivasi diri, dan keinginan memiliki sesuatu.

Selanjutnya sebagaimana yang dikemukakan oleh William A. dalam *International encyclopedia of the social sciences* 2nd edition:

Bahwa keyakinan ibarat penghakiman individu tentang kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas dan berhasil dalam setiap kegiatan. Keyakinan diri mencakup setiap aspek kehidupan seseorang, apakah mereka berpikir produktif atau hanya dengan berpangku tangan; seberapa baik mereka memotivasi diri dan bertahan dalam menghadapi kegagalan; kerentanan mereka terhadap stres dan depresi; dan pilihan hidup yang mereka buat. Orang yang merasa kuat dalam mencapai keberhasilan mengenai tugas sulit karena tantangan yang harus dikuasai bukan sebagai ancaman yang harus dihindari. Mereka memiliki minat yang lebih besar dan menikmati setiap kegiatan, dan mereka mengatur diri sendiri dalam menghadapi tantangan untuk mencapai tujuan dan menjaga komitmen yang kuat untuk mereka. Tinggi *self-efficacy* juga membantu menciptakan perasaan ketenangan dalam menghadapi tugas dan kegiatan yang sulit. Akibatnya, keyakinan *self-efficacy* kuat mempengaruhi tingkat prestasi yang satu akhirnya dapat tercapai.³²

Sedangkan Bandura (dalam bukunya Baron dan Byrne) mendefinisikan bahwa *self-efficacy* merupakan "evaluasi seseorang

³¹ A. Bandura, (1994) Self-Efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behaviour* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press.

³² William A. Darity Jr, *International encyclopedia of the social sciences* 2nd edition. Rev. ed. of: *International encyclopedia of the social sciences* / David L.Sills, editor. c1968-c1991.

terhadap kemampuannya atau kompetensinya untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi hambatan.”³³

Bandura (dalam bukunya Jess Feist dan Gregory J. Feist) menjelaskan bahwa efikasi diri mempengaruhi bentuk tindakan yang akan mereka pilih untuk dilakukan, sebanyak apa usaha yang akan mereka berikan ke dalam aktivitas ini, selama apa mereka akan bertahan dalam menghadapi rintangan dan kegagalan, serta ketangguhan mereka mengikuti adanya kemunduran.³⁴ Bandura juga mengatakan bahwa “keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan.”³⁵

Alwisol berpendapat efikasi adalah penilaian diri dalam melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang disyaratkan. Efikasi ini berbeda dengan cita-cita, karena cita-cita menggambarkan sesuatu yang ideal yang seharusnya dapat dicapai, sedang efikasi menggambarkan penilaian kemampuan diri.³⁶

Menurut Agoes Dariyo, Efikasi diri (*Self Efficacy*) ialah keyakinan seorang individu yang ditandai dengan keyakinan untuk melakukan sesuatu hal dengan baik dan berhasil. Orang yang memiliki *self-efficacy*

³³ Robert A. Baron dan Down Byrne, *Psikologi Sosial Edisi Kesepuluh Jilid 1* terj. Ratna Juwita (Jakarta: Erlangga, 2003), 183.

³⁴ Jess Feist dan Gregory J. Feist, *Teori Kepribadian* (Jakarta: Salemba Humanika, 2013), 212.

³⁵ Ibid.,

³⁶ Alwisol, *Psikologi Kepribadian* (Malang: UMM Press, 2009), 287.

akan dapat mempertanggung jawabkan kemampuannya dihadapan orang lain sesuai dengan bakat atau kemampuannya, dapat dipastikan orang yang memiliki *self-efficacy* biasanya sebagai orang yang percaya diri, optimis, dan dapat mencapai sesuatu dengan baik.³⁷

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan didalam diri individu mengenai kemampuan dirinya untuk menyelesaikan suatu tugas sehingga tercapai hasil yang diinginkan.

b. Karakteristik atau ciri-ciri orang yang memiliki efikasi diri (*Self efficacy*)

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Nur Hasanah, bahwa orang yang memiliki efikasi diri menunjukkan ciri-ciri atau karakteristik sebagai berikut.³⁸

1. Orientasi pada Tujuan
Perilaku seseorang dengan efikasi diri yang tinggi akan selalu persisten, positif dan mengarah pada keberhasilan dan berorientasi pada tujuan. Semakin kuat efikasi diri yang dirasakan, semakin tinggi tujuan yang ingin dicapai dan semakin mantap komitmennya terhadap tujuan.
2. Orientasi Kendali Internal
Kendali individu mencerminkan tingkat dimana mereka percaya bahwa perilaku mempengaruhi apa yang terjadi pada dirinya. Individu dengan orientasi kendali internal akan mengarahkan diri mereka untuk membuat tujuan dan rencana kegiatan untuk dapat mencapai tujuan secara umum. Mereka membangun rasa keyakinan diri bahwa dirinya dapat berprestasi dengan baik dalam situasi tertentu.
3. Tingkat Usaha yang Dikembangkan dalam Suatu Situasi

³⁷ Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama* (Bandung: Refika Aditama, 2007), 206.

³⁸ Nurhasanah, "Hubungan Efikasi Diri Dan Indeks Prestasi Keberhasilan Belajar", *Lembaran Publikasi Ilmiah Pusdiklat Migas*, Vol. 13 No. 03, 2006.

Keyakinan seseorang terhadap kemampuannya menentukan tingkat motivasinya. Seseorang yang mempunyai keyakinan yang kuat terhadap kemampuannya menunjukkan usaha yang lebih besar dalam menghadapi tantangan. Keberhasilan biasanya memerlukan usaha yang terus menerus.

4. Jangka Waktu Bertahan dalam Menghadapi Hambatan
Semakin kuat keyakinan seseorang terhadap kemampuannya, semakin besar dan tekun mereka berusaha. Ketekunan yang kuat biasanya menghasilkan penyelesaian pada pekerjaan.

c. Dimensi *Self-Efficacy*

Self-efficacy individu dapat dilihat dari tiga dimensi, sebagaimana yang dikemukakan oleh Bandura yaitu: 1) Tingkat Kesulitan Tugas (*magnitude*); 2) Keluasan (*generality*); 3) Kekuatan (*strength*).³⁹

1) Tingkat Kesulitan Tugas (*magnitude*)

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas dimana individu merasa mampu atau tidak untuk melakukannya, sebab keberhasilan individu berbeda-beda. Jika individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka keyakinan individu akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, kemudian sedang hingga tugas-tugas yang paling sulit sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Semakin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

2) Keluasan (*generality*)

Berkaitan dengan keyakinan individu akan kemampuannya menyelesaikan tugas di berbagai aktivitas. Aktivitas yang bervariasi

³⁹ Albert Bandura, "Self Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change", *Psychological Review*, Vol.84 No. 2 (1977), h. 194.

menuntut individu yakin atas kemampuannya sehingga individu dapat menilai dirinya memiliki *self-efficacy* pada banyak bidang atau terbatas pada bidang tertentu saja. Namun, seseorang yang dapat menerapkan *self-efficacy* dalam berbagai kondisi, maka *self-efficacy* yang dimilikinya semakin tinggi. Kemudian individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan mampu menguasai beberapa bidang sekaligus untuk menyelesaikan suatu tugas. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah hanya menguasai sedikit bidang yang diperlukan dalam menyelesaikan suatu tugas saja.

3) Kekuatan (*strength*)

Dimensi yang ketiga ini berkaitan dengan keyakinan individu atas kemampuannya saat menghadapi tantangan. *Self-efficacy* yang lemah dapat dengan mudah ditiadakan dengan pengalaman yang mencemaskan, sebaliknya orang yang memiliki keyakinan yang kuat akan tekun pada usahanya meskipun ada tantangan. Dimensi ini mencakup kemantapan individu dengan keyakinannya yang dapat menentukan ketahanan dan keuletan individu. Dan semakin kuat *Self-efficacy* dan semakin luas ketekunan, semakin tinggi kegiatan yang dipilih dan untuk dilakukan menjadi berhasil. Hal ini menunjukkan bahwa tindakan yang dilakukan individu akan memberikan hasil yang sesuai dengan yang diharapkan individu. *Self-efficacy* menjadi dasar dirinya melakukan usaha yang keras, bahkan ketika menemui hambatan sekalipun, akan mampu menghadapinya.

d. Faktor –faktor yang Mempengaruhi *Self-efficacy*

Menurut Albert Bandura bahwa *self-efficacy* dapat diperoleh, ditingkatkan, dari empat sumber, yaitu:⁴⁰

1) *Mastery Experience* (pengalaman performansi)

Yaitu prestasi yang pernah dicapai pada masa yang telah lalu. Apabila keberhasilan (masa lalu) yang bagus akan meningkatkan *self efficacy*, sedang kegagalan akan menurunkan *self efficacy*. Dalam mencapai keberhasilan akan memberi dampak *self efficacy* yang berbeda-beda tergantung proses pencapaiannya, sebagaimana yang dikemukakan Jess Feist yaitu:

- a) Semakin sulit tugas yang dihadapi, maka keberhasilan yang dicapai dapat meningkatkan *self efficacy* semakin tinggi.
- b) Tugas yang diselesaikan sendiri, lebih meningkatkan *self efficacy* dibanding kerja kelompok dan dibantu orang lain.
- c) Kegagalan bisa menurunkan efikasi, saat orang merasa telah memberikan usaha yang terbaik.
- d) Kegagalan dalam suasana emosional/stres yang tinggi tidak terlalu merugikan diri dibandingkan kegagalan dalam kondisi maksimal.
- e) Kegagalan sesudah orang memiliki *self efficacy* yang kuat, dampaknya tidak seburuk kalau kegagalan itu terjadi pada orang yang *self efficacy* belum kuat.

⁴⁰ Albert Bandura, *Self-Efficacy In Changing Societies* (New York: Cambrige University Press, 1995), 3.

f) Kegagalan yang terjadi kadang-kadang mempunyai dampak yang sedikit terhadap *self efficacy*, terutama pada mereka yang mempunyai *self efficacy* yang tinggi terhadap kesuksesan.⁴¹

2) *Vicarious Learning atau Modeling Social* (Pengalaman orang lain)

Self efficacy akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain sebaliknya *self efficacy* akan menurun jika mengamati orang yang mempunyai kemampuan yang setara, tapi pernah mengalami kegagalan. Kalau figur yang diamati berbeda dengan diri pengamat, pengaruh *vicarious learning* tidak besar dan akan mempunyai efek yang sedikit dalam *self efficacy*.

3) *Persuasi Sosial* (Adanya dukungan dari orang lain)

Self efficacy dapat juga diperoleh atau dilemahkan melalui persuasi sosial. Dampak dari sumber ini cukup terbatas, tetapi di bawah kondisi yang tepat, persuasi dari orang lain dapat meningkatkan atau menurunkan *self efficacy*.

4) Keadaan fisik dan emosi

Sumber terakhir dari *Self-efficacy* adalah kondisi fisik dan emosional seseorang. Emosi yang kuat biasanya akan mengurangi performa, saat seseorang mengalami ketakutan, kecemasan atau tingkat stres yang tinggi kemungkinan akan mempunyai *Self-efficacy* yang rendah.⁴²

Perubahan tingkah laku akan terjadi kalau sumber *self efficacy* atau keyakinan diri berubah. Pengubahan *self efficacy* banyak dipakai untuk

⁴¹ Feist, *Teori Kepribadian.*, 214.

⁴² Bandura, *Self-Efficacy.*, 4.

memperbaiki kesulitan dan adaptasi tingkah laku seseorang yang mengalami berbagai masalah. Dari keempat sumber di atas tadi dapat diubah dengan berbagai strategi, sebagaimana tabel di bawah ini:

Tabel I

Strategi Pengubahan Sumber Efikasi menurut Bandura⁴³

Sumber	Cara Induksi	
Pengalaman Performasi	<i>Participant Modelling</i>	Meniru model yang berprestasi
	<i>Performance Desensitization</i>	Menghilangkan pengaruh buruk prestasi masa lalu
	<i>Performance Exposure</i>	Menonjolkan keberhasilan yang pernah diraih
	<i>Self-instructed Performance</i>	Melatih diri untuk melakukan yang terbaik
Pengalaman Vikarius	<i>Live Modelling</i>	Mengamati model yang nyata
	<i>Symbolic Modelling</i>	Mengamati model simbolik, film, komik, cerita
Persuasi Verbal	<i>Sugestion</i>	Mempengaruhi berdasarkan kata-kata berdasar kepercayaan
	<i>Exhortation</i>	Nasihat, peringatan yang mendesak/memaksa
	<i>Self-instruction</i>	Memerintah diri sendiri
	<i>Intrepretive treatmen</i>	Interpretasi baru memperbaiki interpretasi lama yang salah
Pembangkit Emosi	<i>Attribution</i>	Mengubah atribusi, penanggungjawab suatu kejadian emosional
	<i>Relaxation biofeedback</i>	Relaksasi
	<i>Symbolic desensitization</i>	Menghilangkan sikap emosional dengan modeling simbolik
	<i>Symbolic exposure</i>	Memunculkan emosi secara simbolik

Efikasi diri merupakan variabel pribadi yang penting, kalau digabung dengan tujuan-tujuan spesifik dan pemahaman mengenai prestasi, akan menjadi penentu tingkah laku mendatang yang penting.

⁴³ Bandura, Theory of Behavioral Change., *Psychological*. 195.

Akan tetapi setiap individu mempunyai efikasi diri yang berbeda-beda pada situasi yang berbeda, tergantung kepada:⁴⁴

1. Kemampuan yang dituntut oleh situasi yang berbeda.
2. Kehadiran orang lain, khususnya saingan dalam situasi
3. Keadaan fisiologis dan emosional: kelelahan, kecemasan, apatis, murung.

Efikasi yang tinggi atau rendah, dikombinasikan dengan lingkungan yang responsif atau tidak responsif, akan menghasilkan empat kemungkinan prediksi tingkah laku, sebagaimana dalam tabel berikut ini:

Tabel II
Kombinasi Efikasi dengan Lingkungan sebagai Prediktor
Tingkah laku menurut Alwisol⁴⁵

Efikasi	Lingkungan	Prediksi hasil tingkahlaku
Tinggi	Responsif	Sukses, melaksanakan tugas yang sesuai dengan kemampuannya.
Rendah	Tidak responsif	Depresi, melihat orang lain sukses pada tugas yang dianggap sulit
Tinggi	Tidak responsif	Berusaha keras mengubah lingkungan menjadi responsif, melakukan protes, aktivitas sosial, bahkan memaksakan perubahan.
Rendah	Responsif	Orang menjadi apatis, pasrah, merasa tidak mampu

e. Proses *Self-efficacy*

Self efficacy berpengaruh terhadap tindakan seseorang. Menurut Bandura, menjelaskan bahwa keberadaan *self efficacy* pada diri seseorang akan berdampak pada perilaku seseorang melalui empat proses, yaitu: ⁴⁶

⁴⁴ Alwisol, *Psikologi*, 290.

⁴⁵ Ibid.,

1. Proses kognitif

Serangkaian tindakan yang dilakukan seseorang yang awalnya disusun dalam pikirannya. Pemikiran ini kemudian memberikan arahan bagi tindakan yang akan dilakukan. Semakin kuat efikasi diri, semakin tinggi tujuan yang ditetapkan oleh individu bagi dirinya sendiri dan diperkuat dengan sebuah komitmen. Dan individu yang mempunyai efikasi diri yang kuat akan mempengaruhi bagaimana menyiapkan langkah-langkah sebagai antisipasi apabila usahanya yang pertama gagal dilakukan. Jadi, keyakinan seseorang akan *self efficacy* mempengaruhi bagaimana seseorang dalam menafsirkan situasi. Seseorang yang menilai bahwa mereka sebagai seorang yang tidak mampu, maka akan menafsirkan situasi tersebut sebagai hal yang penuh resiko dan cenderung gagal dalam membuat perencanaan. Sedangkan individu yang memiliki *self efficacy* baik akan memiliki keyakinan akan memandang situasi yang dihadapi sebagai sesuatu yang menghadirkan kesempatan yang dapat dicapai sehingga menciptakan hasil yang baik.

2. Proses motivasi.

Motivasi manusia dibangkitkan secara kognitif. Melalui kognitifnya, seseorang memotivasi dirinya dan mengarahkan tindakannya berdasarkan informasi yang dimiliki sebelumnya. Seseorang membentuk keyakinannya mengenai apa yang dapat dilakukan,

⁴⁶ Bandura, *Self-Efficacy*, 5.

dihindari, dan tujuan yang dapat dicapai. Keyakinan ini akan memotivasi individu untuk melakukan suatu hal. Individu memotivasi dirinya sendiri dengan cara menciptakan tujuan dan merencanakan berbagai tindakan untuk mewujudkan masa depan yang sukses. Sehingga efikasi diri dapat mendukung motivasi dalam berbagai cara ketika menentukan tujuan-tujuan yang diciptakan individu bagi dirinya sendiri dengan seberapa besar ketahanan individu terhadap kegagalan. Ketika menghadapi kesulitan dan kegagalan, individu yang mempunyai keraguan diri terhadap kemampuan dirinya akan lebih cepat dalam mengurangi usaha-usaha yang dilakukan atau menyerah. Individu yang memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan dirinya akan melakukan usaha yang lebih besar ketika individu tersebut gagal dalam menghadapi tantangan. Kegigihan atau ketekunan yang kuat mendukung dalam mencapai suatu performansi yang optimal. Efikasi diri akan berpengaruh terhadap aktifitas yang dipilih, keras atau tidaknya dan tekun atau tidaknya individu dalam usaha mengatasi masalah yang sedang dihadapi.⁴⁷

3. Proses Afeksi.

Self efficacy mempengaruhi reaksi terhadap tekanan yang dialami ketika menghadapi suatu tugas. Seseorang yang percaya bahwa dirinya dapat mengatasi situasi akan merasa tenang dan tidak cemas. Sebaliknya orang yang tidak yakin akan kemampuannya dalam

⁴⁷ Ibid., 6.

mengatasi situasi akan mengalami kecemasan. Bahwa orang yang mempunyai *self efficacy* dalam mengatasi masalah menggunakan strategi dan mendesain serangkaian kegiatan untuk merubah keadaan. Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan menganggap sesuatu bisa diatasi, sehingga mengurangi kecemasan.

4. Proses Selektif.

Self efficacy juga berperan dalam rangka menentukan tindakan dan lingkungan yang akan dipilih individu untuk menghadapi suatu tugas tertentu. Pilihan dipengaruhi oleh keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimilikinya. seseorang yang mempunyai *self efficacy* rendah akan memilih tindakan untuk menghindari atau menyerah pada suatu tugas yang melebihi kemampuannya, tetapi sebaliknya akan mengambil tindakan dan menghadapi suatu tugas apabila mempunyai keyakinan bahwa ia mampu untuk mengatasinya. Karena semakin tinggi *self efficacy* seseorang maka semakin menantang aktivitas yang akan dipilih orang tersebut.⁴⁸

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa efikasi diri dapat memberi pengaruh dari proses kognitif, motivasi, afeksi dan selektif pada aktivitas individu.

⁴⁸ Ibid., 10.