

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Efikasi Diri

##### 1. Pengertian Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau *self-knowledge* yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari. Hal ini disebabkan efikasi diri yang dimiliki ikut mempengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan, termasuk didalamnya perkiraan berbagai kejadian yang akan dihadapi.<sup>1</sup>

Bandura sebagaimana dikutip dalam penelitian Rohmatun dan Taufik mengatakan bahwa efikasi diri pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan atau pengharapan tentang perkiraan individu terhadap kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Selanjutnya Albert Bandura dalam penelitian oleh dalam Taufik dan Rohmatun mengatakan bahwa efikasi diri adalah salah satu komponen dari pengetahuan tentang diri (*self knowledge*) yang paling berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari.<sup>2</sup>

Menurut Bandura sebagaimana dikutip dalam Dede Rahmat Hidayat Psikologi Kepribadian dalam Konseling, dari semua pemikiran

---

<sup>1</sup> M. Nur Ghufon Dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010),73.

<sup>2</sup> Rohmatun Dan Taufik, "Hubungan Self Efficacy Dan Pola Asuh Otoriter Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa", *Jurnal Penelitian Humaniora*, Vol 15,1, (Februari 2014),49-50

yang mempengaruhi fungsi manusia, dan merupakan bagian paling inti dari teori kognitif sosial adalah efikasi diri (*self efficacy*). Efikasi diri adalah “penilaian diri terhadap kemampuan diri untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai kinerja yang ditetapkan”.<sup>3</sup>

Selain itu menurut Santrock dalam penelitian Rohmatun dan Taufik mengatakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan yang dimiliki oleh individu bahwa dia mampu melakukan atau menyelesaikan tugas atau pekerjaan dan menguasai situasi dan memberikan hasil yang positif. Menurut Feist dalam penelitian oleh Rohmatun dan Taufik *Self efficacy* atau efikasi diri merupakan suatu keyakinan seseorang akan kemampuannya dalam melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian dan kejadian dalam lingkungan. Lebih lanjut Feist, mengungkapkan bahwa efikasi merujuk pada keyakinan yang ada pada diri seseorang bahwa individu tersebut memiliki kemampuan untuk melakukan suatu perbuatan.<sup>4</sup>

Baron dan Byrne dalam Iffah Rosyana, , *Innovative Behavior At Work : Tinjauan Psikologi & Implementasi Di Organisasi*, mengemukakan bahwa efikasi diri merupakan penilaian individu terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan suatu tugas.<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup> Dede Rahmat Hidayat, *Psikologi Kepribadian Dalam Konseling* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2015), 156.

<sup>4</sup> Rohmatun Dan Taufik, “Hubungan Self Efficacy Dan Pola Asuh Otoriter.,” 49-50

<sup>5</sup> Iffah Rosyana, *Innovative Behavior At Work : Tinjauan Psikologi & Implementasi Di Organisasi*, (Yogyakarta: Cv Budi Utama, 2019), 93-94

Alwisol mengartikan bahwa efikasi diri sebagai persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Orang yang ekspektasi efikasinya tinggi, dalam artian percaya bahwa dia mampu mengerjakan sesuatu dengan tuntutan situasi dan harapan realistis (memperkirakan hasil sesuai dengan kemampuan diri) orang itu akan bekerja keras dan bertahan mengerjakan tugas sampai selesai.<sup>6</sup>

## 2. Sumber Efikasi Diri

Kunci perubahan tingkah laku dalam sistem Bandura adalah perubahan ekspektasi efikasi (efikasi diri), efikasi diri dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan, atau diturunkan, melalui salah satu empat sumber efikasi diri yakni:

### b. Pengalaman performansi (*performance accomplishment*)

Adalah prestasi yang pernah dicapai pada masa yang telah lalu, sebagai sumber performansi masa lalu menjadi pengubah efikasi diri yang memiliki pengaruh paling kuat. Prestasi masa lalu yang bagus akan meningkatkan ekspektasi efikasi, sedangkan kegagalan akan menurunkan efikasi. Mencapai keberhasilan akan memberi dampak efikasi yang berbeda-beda tergantung proses pencapaiannya.<sup>7</sup> Sumber yang berasal dari pengalaman performansi ini merupakan sumber yang berasal dari internal atau dalam diri seseorang tersebut.

---

<sup>6</sup> Alwisol, *Psikologi Kepribadian*., 287.

<sup>7</sup> *Ibid.*, 288.

c. Pengalaman orang lain (*vicarius experience*)

Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan efikasi diri individu dalam mengerjakan tugas yang sama.<sup>8</sup> Pengalaman ini diperoleh melalui modal 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. Jika figur yang diamati berbeda dengan dirinya, maka pengaruh *vicarius* tidak besar. Sebaliknya jika mengamati kegagalan figur yang setara dengan dirinya, bisa jadi orang tidak mau mengerjakan apa yang pernah gagal dikerjakan figur yang diamati itu dalam jangka waktu yang lama.<sup>9</sup> Sumber yang berasal dari pengalaman orang ini merupakan sumber yang berasal dari eksternal atau berasal dari luar diri seseorang tersebut.

d. Persuasi sosial (*social persuasion*)

Efikasi diri juga dapat diperoleh, diperkuat atau dilemahkan melalui persuasi sosial. Dampak dari sumber ini terbatas, tetapi pada kondisi yang tepat persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi efikasi diri. Kondisi itu adalah rasa percaya kepada pemberi persuasi, dan sifat realistik dari apa yang di persuasikan.<sup>10</sup> Sumber yang berasal

---

<sup>8</sup> M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita S, *Teori-Teori.*, 78

<sup>9</sup> *Ibid.*, 78

<sup>10</sup> Alwisol, *Psikologi Kepribadian.*, 289

dari persuasi sosial ini merupakan sumber yang berasal dari eksternal atau berasal dari luar diri seseorang tersebut.

e. Pembangkit emosi (*emotional/psychological states*)

Keadaan emosi yang mengikuti suatu kegiatan akan mempengaruhi efikasi dibidang kegiatan itu. Emosi yang kuat, takut, cemas, stress, dapat mengurangi efikasi diri. Namun dapat terjadi, peningkatan emosi (yang tidak berlebihan) dapat meningkatkan efikasi diri.<sup>11</sup> Sumber yang berasal dari pembangkit emosi ini merupakan sumber yang berasal dari internal atau dalam diri seseorang tersebut.

### 1. Proses efikasi diri

Menurut Bandura efikasi diri dapat dipengaruhi oleh tindakan seseorang dan mempunyai efek pada perilaku manusia melalui berbagai proses, ada 4 proses efikasi diri yaitu : proses kongnitif, proses afektif, proses motivasi, dan proses seleksi.<sup>12</sup>

a. Proses kongnitif

Efikasi diri mempengaruhi pola pikir yang dapat mendorong atau menghambat perilaku seseorang, efikasi diri yang tinggi akan mendorong pembentukan pola pikir seseorang yang bertujuan untuk mencapai kesuksesan , dan dari pemikiran kesuksesan akan memunculkan kesuksesan yang nyata, sehingga akan semakin memperkuat efikasi diri seseorang.

---

<sup>11</sup> Ibid., 289

<sup>12</sup> Albert Bandura, *Self-Efficacy* (Stanford University, 1994) Hlm.4-7

b. Proses afektif

Bahwasannya efikasi diri berperan penting dalam mengatur kondisi afektif. Efikasi diri mengatur emosi seseorang melalui beberapa cara, yaitu seseorang yang mampu mengelola ancaman tidak akan mudah tertekan oleh diri mereka sendiri. Seseorang dengan efikasi diri tinggi memiliki kontrol pikiran yang lebih baik

c. Proses seleksi

Menurut Bandura efikasi diri memegang peranan penting dalam penentuan pemilihan lingkungan karena individu merupakan bagian dalam pembentukan lingkungan dan sebuah lingkungan yang membantu dirinya dan bagaimana mempertahankannya dengan memilih lingkungan yang sesuai akan membantu pembentukan diri dan pencapaian tujuan.

d. Proses motivasi

Individu memiliki efikasi tinggi akan meningkatkan usahanya untuk mengatasi tantangan.<sup>13</sup>

## 2. Aspek-aspek dan indikator efikasi Diri

Aspek aspek efikasi diri menurut Albert Bandura ada tiga yaitu :

a. *Level/magnitude* (tingkatan)

Dimensi ini berkaitan dengan derajat atau tingkat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya, jika individu tersebut dihadapkan dengan tugas tugas yang di golongkan atau di

---

<sup>13</sup> Alfeus Manungtung, *Terapi Perilaku Kongnitif Pada Pasien Hipertensi*, (Malang: W ineka Media, 2018), 64-65

susun berdasarkan tingkat kesulitannya, maka akan mungkin terjadi efikasi diri individu tersebut akan terbatas pada tugas tugas yang mudah, sedang bahkan meliputi tugas-tugas yan paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang di butuhkan pada masing-masing tingkatan. Aspek ini memiliki implikasi terhadap tingkat pemilihan tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan enghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang di rasakannya.<sup>14</sup>

b. *Streght* (kekuatan)

Dimensi ini berkaitan dengan kekuatan penilaian tentang kecakapan individu. Dimensi ini juga mengacu pada derajat kemantapan individu terhadap keyakinan yang dibuatnya. Maka kemantaban ini yang akan menentukan ketahanan dan keuletan individu dalam usahanya dimensi ini merupakan keyakinan individu dalam mempertahankan perilaku tertentu. Dimensi ini terkait dari efikasi diri seseorang ketika berhadapan dengan tuntutan tugas atau suatu permasalahan.

c. *Generality* (umum)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. Apakah terbatas pada

---

<sup>14</sup> Iffah Rosyana, *Innovative Behavior At Work : Tinjauan Psikologi.*, 97

suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.<sup>15</sup>

### 3. Indikator Efikasi Diri

Indikator dari efikasi diri mengacu pada dimensi efikasi diri yaitu *level, strength, dan generality*, dengan melihat ke-tiga dimensi ini maka terdapat beberapa indikator dari efikasi diri yaitu.

- a. Individu yakin atas kemampuan diri dalam mengatasi kesulitan tugas
- b. Keyakinan yang dimiliki mahasiswa dalam menghadapi kesulitan mencari referensi atau sumber pustaka.
- c. Individu tekun dalam menyelesaikan tugas.
- d. Individu mampu mengatasi hambatan dalam mencapai tujuan.
- e. Individu mampu menggunakan pengalaman hidup sebagai suatu langkah untuk mencapai keberhasilan.

## B. Dukungan Sosial Teman Sebaya

### 1. Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya

Menurut Cohen & Wills dalam Harnilawati mendefinisikan dukungan sosial adalah suatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya, sehingga seseorang akan tahu bahwa ada orang lain yang memperhatikan, menghargai dan mencintainya.<sup>16</sup>

Menurut Cobb sebagaimana dalam Bart smet berpendapat bahwasannya “dukungan sosial adalah terdiri atas informasi yang menuntun orang

<sup>15</sup> M. Nur Ghufon & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, 81.

<sup>16</sup> Harnilawati, *Konsep Dan Proses Keperawatan Keluarga* (Sulawesi Selatan: Pustaka As Salam, 2013), 26



meyakini bahwa dia diurus dan disayangi sebagai ungkapan dukungan sosial da orang lain.<sup>17</sup> Dukungan sosial tersebut dapat dia peroleh orang orang sekitarnya seperti orang tua, saudara, teman bahkan orang yang spesial dalam hidupnya atau bisa dikatakan pacarnya.

Dukungan sosial teman sebaya adalah suatu pemberian bantuan atau dukungan yang diberikan teman sebaya yang dapat dirasakan individu (*perceived support*) disaat yang diperlukan, sehingga individu merasa dicintai dan dihargai oleh lingkungan sekitar. Taylor sebagaimana dikutip dalam penelitian oleh Paundra Kartika Permata Sari dan Endang Sri Indrawati menjelaskan bahwa dukungan sosial teman sebaya adalah bantuan dari teman sebaya baik instrumental, informasional, maupun emosional dari teman sebaya yang membuat mahasiswa merasa dihargai dan diperhatikan.<sup>18</sup>

## 2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Menurut Cohen & Mckay, Cortona dan Russel, House Schaefer, Coyne dan Lazarus dan Wills, dalam penelitian oleh M. Shihabuddin Idris aspek dalam dukungan sosial ada 4.<sup>19</sup> di antaranya adalah:

### a. *Emosional suport* (dukungan emosi)

Dukungan emosional adalah dukungan yang diberikan teman sebaya dalam bentuk ekspresi perhatian, empati, kasih sayang, dan

---

<sup>17</sup> Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*, 136

<sup>18</sup> Paundra Kartika Permata Sari, Endang Sri Indrawati, *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi*, 178-179

<sup>19</sup> M. Shihabuddin Idris, *Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Terhadap Motivasi Dalam Mengerjakan Skripsi Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan Tahun 2013 Universitas Islam Negeri Mullana Malik Ibrahim Malang*, *Skripsi*, (Universitas Islam Negeri Mullana Malik Ibrahim Malang, 2018), 24.

kepedulian, kepada individu ini. Individu yang menerima dukungan ini akan merasa nyaman, diberi dukungan dalam bentuk perhatian, merasa diberi penghargaan dan merasa bahwa dirinya dicintai.<sup>20</sup> Dukungan emosional mencaup ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan.<sup>21</sup>

b. Dukungan penghargaan

Dukungan penghargaan adalah satu bentuk dukungan yang ditimbulkan oleh seseorang dalam mengekspresikan diri dengan menunjukkan satu penghargaan positif terhadap individu. Bentuk dukungan ini bertujuan untuk membangkitkan perasaan berharga atas diri sendiri kompeten dan bermakna bagi individu.

c. Dukungan instrumental

Dukungan ini diberikan dalam bentuk instrumen atau materi atau jasa yang dapat digunakan untuk memberi solusi dalam memecahkan permasalahan secara praktis. Semisal individu memiliki keterbatasan dalam hal keuangan atau fasilitas, maka diberi pinjaman uang atau memberikan atau meminjami fasilitas yang dibutuhkan oleh individu. Dengan menerima dukungan semacam ini, maka individu akan merasa terbantu dalam segi materi atau jasa pada waktu tersebut.

d. Dukungan informasional

Dukungan ini diberikan berupa arahan, nasihat, petunjuk atau *feedback* saran ataupun penilaian terhadap individu. Dukungan ini

---

<sup>20</sup> Ibid., 24

<sup>21</sup> Bart Smet, *Psikologi Kesehatan.*, 136

dilakukan oleh orang-orang yang ada di sekitar individu, dengan memberikan dukungan informasi dengan cara menyarankan beberapa pilihan atau tindakan yang dapat dilakukan oleh individu untuk memecahkan permasalahan yang sedang di hadapai saat itu. <sup>22</sup>

### **3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial**

Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial menurut Cohen & Downey dalam penelitian oleh Anindhiya Setyaningrum kurangnya dukungan sosial yang dirasakan seseorang lebih banyak dipengaruhi oleh kualitas hubungan yang kurang baik dari pada jika tidak ada hubungan sama sekali. Cohen & Syme berpendapat bahwa dukungan sosial yang diterima individu dapat berbeda-beda antara lain berdasarkan (1) kuantitas dan kualitas dukungan; (2) sumber dukungan; dan (3) jenis dukungan. Cohen & Syme menyatakan beberapa faktor yang mempengaruhi dukungan sosial, yaitu:

#### **a. Pemberi dukungan sosial**

Dukungan yang diberikan oleh teman dan orang yang memahami permasalahan individu penerima akan lebih efektif dari pada dukungan yang diberikan orang asing.

#### **b. Jenis dukungan sosial**

Jenis dukungan sosial yang diberikan akan bermanfaat apabila sesuai dengan situasi yang terjadi dan yang dibutuhkan individu.

#### **c. Penerima dukungan sosial**

---

<sup>22</sup> Bart Smet, *Psikologi Kesehatan.*, 137

Karakteristik penerima dukungan sosial seperti kepribadian, peran sosial dan kebudayaan, akan menentukan keefektifan dukungan yang diberikan. Menurut Ritter dalam Anindhiya Setyaningrum, penelitiannya membuktikan bahwa persepsi dukungan sosial tidak memiliki efek yang sama seperti dukungan sebenarnya yang diterima.

d. Permasalahan yang dihadapi

Ketepatan jenis dukungan sosial yang diberikan adalah yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi individu.

f. Waktu pemberian dukungan sosial

Dukungan sosial akan berhasil secara optimal jika diberikan pada suatu situasi, yaitu ketika individu membutuhkan, tetapi tidak berguna jika diberikan pada situasi yang lain.<sup>23</sup>

#### **4. Manfaat dukungan Sosial.**

Menurut Johnson & Johnson dalam jurnal Nobelina Adicondro & Alfi Purnamasari, mengemukakan bahwa menyatakan bahwa ada empat manfaat dukungan sosial, yaitu:

- a. Meningkatkan produktivitas dalam pekerjaan.
- b. Meningkatkan kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri dengan memberikan rasa memiliki.
- c. Memperjelas identitas diri, menambah harga diri, dan mengurangi stres.

---

<sup>23</sup> Anindhiya Setyaningrum, "Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa Kelas V Sekolah Dasar Di Gugus Hasanudin Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2014/2015", *Skripsi*, (Universitas Negeri Yogyakarta, 2015), 28-29.

- d. Meningkatkan dan memelihara kesehatan fisik serta pengelolaan terhadap stress & tekanan.<sup>24</sup>

## C. Dukungan Sosial Orang Tua

### 1. Pengertian Dukungan Sosial Orang Tua

Menurut Rodin dan Salovey dalam dalam Bart Smet menyatakan bahwasannya dukungan sosial yang paling baik adalah dukungan sosial yang didapat dari keluarga. Orang tua sebagai komponen anggota keluarga merupakan individu yang paling dekat dengan remaja dan salah satu sumber dukungan sosial bagi remaja atau anak dalam keluarga.<sup>25</sup>

Dukungan sosial orang tua menurut Goldstein Salovey dalam jurnal penelitian oleh Veronika Lestari merupakan suatu sistem dukungan yang terpenting bagi individu, mereka memerlukan suatu dorongan untuk melihat apa yang terjadi disekitarnya, dan juga membutuhkan pertolongan agar dapat memperoleh pengertian mengenai apa yang telah terjadi disekitarnya. Individu memerlukan pertolongan, kasih sayang dan juga memerlukan rasa aman, dihargai dan dibutuhkan oleh keluarga lainnya.<sup>26</sup>

Dari penjelasan diatas maka dapat ditarik sebuah penjelasan atau kesimpulan bahwasannya dukungan sosial orang tua adalah sebuah bantuan atau dukungan yang diterima individu dari orang tua yang dapat berupa bantuan emosional instrumental dan finansial, yang mampu

---

<sup>24</sup> Nobelina Adicondro Dan Alfi Purnamasari. "Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga Dan Self Regulated Learning Pada Siswa Kelas Viii." *Humanitas.* Vol Viii. No. 1. (Januatri 2011), 22

<sup>25</sup> Bart Smet, *Psikologi Kesehatan.*, 133.

<sup>26</sup> Veronika Lestari, Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Penyesuain Diri., 12

membuat individu merasa nyaman, dihargai dan dicintai oleh anggota keluarga atau orang terdekatnya yaitu orang tua.

## 2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Menurut Cohen & Mckay, Cortona dan Russel, House Schaefer, Coyne dan Lazarus dan Wills, dalam penelitian oleh M. Shihabuddin Idris aspek dalam dukungan sosial ada 4.<sup>27</sup> di antaranya adalah:

### a. *Emosional suport* (dukungan emosi)

Dukungan emosional adalah dukungan yang diberikan teman sebaya dalam bentuk ekspresi perhatian, empati, kasih sayang, dan kepedulian, kepada individu ini. Individu yang menerima dukungan ini akan merasa nyaman, diberi dukungan dalam bentuk perhatian, merasa diberi penghargaan dan merasa bahwa dirinya dicintai.<sup>28</sup> Dukungan emosional mencaup ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan.<sup>29</sup>

### b. Dukungan penghargaan

Dukungan penghargaan adalah satu bentuk dukungan yang ditimbulkan oleh seseorang dalam mengekspresikan diri dengan menunjukkan satu penghargaan positif terhadap individu. Bentuk dukungan ini bertujuan untuk membangkitkan perasaan berharga atas diri sendiri kompeten dan bermakna bagi individu.

---

<sup>27</sup> M. Shihabuddin Idris, *Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Terhadap Motivasi Dalam Mengerjakan Skripsi Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan Tahun 2013 Universitas Islam Negeri Mullana Malik Ibrahim Malang*, Skripsi, (Universitas Islam Negeri Mullana Malik Ibrahim Malang, 2018), 24.

<sup>28</sup> Ibid., 24

<sup>29</sup> Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*, 136

c. Dukungan instrumental

Dukungan ini diberikan dalam bentuk instrumen atau materi atau jasa yang dapat digunakan untuk memberi solusi dalam memecahkan permasalahan secara praktis. Semisal individu memiliki keterbatasan dalam hal keuangan atau fasilitas, maka diberi pinjaman uang atau memberikan atau meminjami fasilitas yang dibutuhkan oleh individu. Dengan menerima dukungan semacam ini, maka individu akan merasa terbantu dalam segi materi atau jasa pada waktu tersebut.

d. Dukungan informasional

Dukungan ini diberikan berupa arahan, nasihat, petunjuk atau *feedback* saran ataupun penilaian terhadap individu. Dukungan ini dilakukan oleh orang-orang yang ada di sekitar individu, dengan memberikan dukungan informasi dengan cara menyarankan beberapa pilihan atau tindakan yang dapat dilakukan oleh individu untuk memecahkan permasalahan yang sedang di hadapai saat itu.<sup>30</sup>

### 3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial menurut Cohen & Downey dalam penelitian oleh Anindhiya Setyaningrum kurangnya dukungan sosial yang dirasakan seseorang lebih banyak dipengaruhi oleh kualitas hubungan yang kurang baik dari pada jika tidak ada hubungan sama sekali. Cohen & Syme berpendapat bahwa dukungan sosial yang diterima individu dapat berbeda-beda antara lain berdasarkan (1)

---

<sup>30</sup> Bart Smet, *Psikologi Kesehatan.*, 137

kuantitas dan kualitas dukungan; (2) sumber dukungan; dan (3) jenis dukungan. Cohen & Syme menyatakan beberapa faktor yang mempengaruhi dukungan sosial, yaitu:

a. Pemberi dukungan sosial

Dukungan yang diberikan oleh teman dan orang yang memahami permasalahan individu penerima akan lebih efektif dari pada dukungan yang diberikan orang asing.

b. Jenis dukungan sosial

Jenis dukungan sosial yang diberikan akan bermanfaat apabila sesuai dengan situasi yang terjadi dan yang dibutuhkan individu.

c. Penerima dukungan sosial

Karakteristik penerima dukungan sosial seperti kepribadian, peran sosial dan kebudayaan, akan menentukan keefektifan dukungan yang diberikan. Menurut Ritter dalam Anindhiya Setyaningrum, penelitiannya membuktikan bahwa persepsi dukungan sosial tidak memiliki efek yang sama seperti dukungan sebenarnya yang diterima.

d. Permasalahan yang dihadapi

Ketepatan jenis dukungan sosial yang diberikan adalah yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi individu.



g. Waktu pemberian dukungan sosial

Dukungan sosial akan berhasil secara optimal jika diberikan pada suatu situasi, yaitu ketika individu membutuhkan, tetapi tidak berguna jika diberikan pada situasi yang lain.<sup>31</sup>

#### 4. Manfaat dukungan Sosial.

Menurut Johnson & Johnson dalam jurnal Nobelina Adicondro & Alfi Purnamasari, mengemukakan bahwa menyatakan bahwa ada empat manfaat dukungan sosial, yaitu:

- a. Meningkatkan produktivitas dalam pekerjaan.
- b. Meningkatkan kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri dengan memberikan rasa memiliki.
- c. Memperjelas identitas diri, menambah harga diri, dan mengurangi stres.
- d. Meningkatkan dan memelihara kesehatan fisik serta pengelolaan terhadap stress & tekanan.<sup>32</sup>

#### D. Skripsi

##### 1. Pengertian Skripsi.

skripsi merupakan laporan penelitian yang di tulis mahasiswa progam sarjana, sebagai salah satu syarat untuk mendapat gelar kesarjanaannya yang di susun dengan menggunakan prinsip ilmiah, maksud ilmiah di sini adalah skripsi harus di susun secara sistematis,

---

<sup>31</sup> Anindhiya Setyaningrum, "Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa Kelas V Sekolah Dasar Di Gugus Hasanudin Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2014/2015", *Skripsi*, (Universitas Negeri Yogyakarta, 2015), 28-29.

<sup>32</sup> Nobelina Adicondro Dan Alfi Purnamasari. "Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga Dan Self Regulated Learning Pada Siswa Kelas Viii." *Humanitas..* Vol Viii. No. 1. (Januatri 2011), 22

berdasarkan argumentasi yang rasional dan juga objektif, serta dapat di konfirmasi kebenarannya oleh orang lain.<sup>33</sup>

Sebagaimana dikutip dalam penelitian oleh Rizki Satria Febrianto skripsi adalah proses penelitian ilmiah atau eksperimen ilmiah yang melibatkan pengumpulan data sangat banyak, bertujuan, dan sistematis. Analisis dan interpretasi data yang kemudian dilakukan untuk mendapat pengetahuan baru atau menambah pengetahuan yang sudah ada, skripsi memiliki tujuan akhir untuk mengemangkan suatu kerangka pengetahuan ilmiah yang terorganisasi.<sup>34</sup>

#### 5. Hambatan hambatan dalam menyusun skripsi

Menurut Winarto sebagaimana dikutip dalam penelitian oleh Azam Pasha Alafgani kurang siapnya mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dikarenakan banyak hal, misalnya seperti kesulitan dalam menentukan topik dan judul penelitian karena terlalu banyaknya judul yang akan dipakai, atau kurang adanya ide untuk menentukan topik dan judul penelitian, kurangnya literatur-literatur yang harus digunakan dalam menyusun skripsi, kesulitan menentukan narasumber, kesulitan melakukan analisa kerangka teori dan lain-lainnya.

Hal itu senada yang diungkapkan oleh Kuntjoro menyatakan bahwa dalam menyusun skripsi mahasiswa mengalami beberapa kendala, antara lain : mahasiswa tidak jelas mengenai topik yang akan diteliti, mempunyai kekhawatiran terjadinya hambatan penelitian, tidak

---

<sup>33</sup> Agus Abdul Rahman, *Metode Penelitian Psikologi*, (Bandung, Pt Remaja Rosdakarya, 2016), 15

<sup>34</sup> Rizki Satria Febrianto, *Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menjalani Proses Pembuatan Skripsi, Naskah Publikasi*, (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015), 5-6

terbiasa dalam menulis, kurang paham tentang metodologi, keterbatasan penguasaan bahasa asing, biaya penelitian dan pembuatan skripsi yang mahal, terbatasnya jumlah literatur yang tersedia di perpustakaan dan merasa gerogi menghadapi dosen pembimbing.<sup>35</sup>

## **E. Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Efikasi Diri**

### **1. Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan efikasi diri.**

Untuk menghadapi suatu masalah atau hambatan seseorang membutuhkan suatu keyakinan pada diri seseorang bahwasannya ia mampu menyelesaikan atau menghadapi suatu hambatan atau permasalahan tersebut.

Faktor yang mempengaruhi keyakinan diri atau efikasi diri yaitu berasal dari dua faktor internal dan dua faktor eksternal diantaranya adalah pengalaman performansi (*performance accomplishment*) sebagai faktor internal, pengalaman orang lain (*vicarius experience*) sebagai faktor eksternal, pembangkit emosi (*emotional/psychological states*) sebagai faktor internal, dan persuasi sosial (*sosial persuasion*) sebagai faktor eksternal dan merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh dalam meningkatkan efikasi diri.

Persuasi sosial sebagai salah satu faktor yang dapat meningkatkan efikasi diri dengan persuasui sosial seseorang dapat mempengaruhi

---

<sup>35</sup> Azam Pasha Alafgani, Analisis Faktor-Faktor Kesulitan Mahasiswa Jurusan Pendidikan Teknik Arsitektur Upi Dalam Penyelesaian Skripsi. , *Skripsi*, (Universitas Pendidikan Indonesia, 2013), 4

orang lain, salah satunya adalah dukungan sosial. Taylor dalam penelitian oleh Paundra Kartika Permata Sari dan Endang Sri Indrawati menjelaskan bahwa dukungan sosial teman sebaya adalah bantuan dari teman sebaya baik instrumental, informasional, maupun emosional dari teman sebaya yang membuat mahasiswa merasa dihargai dan diperhatikan.<sup>36</sup> Sehingga dapat memunculkan suatu keyakinan dalam diri (*self efficacy*) akan kemampuan yang dimiliki dalam mengerjakan suatu tugas tersebut, sekalipun tugas-tugas tersebut merupakan tugas yang sulit.

Hal tersebut dibuktikan dengan hasil penelitian Jurnal RAP UNP oleh Imam Hanapi, Ivan Muhammad Agung yang berjudul “dukungan sosial teman sebaya dengan *self efficacy* dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa”. Dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *self efficacy* dengan nilai Korelasi sebesar = 0,538 dan nilai signifikansi = 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini berarti hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima yaitu semakin besar dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin tinggi *Self Efficacy* dalam menyelesaikan skripsi.<sup>37</sup>

---

<sup>36</sup> Paundra Kartika Permata Sari, Endang Sri Indrawati, *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi.*, 178-179

<sup>37</sup> Imam Hanapi, Ivan Muhammad Agung, “Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan *Self Efficacy*.”, 37

## 2. Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan efikasi diri.

, Dukungan sosial orang tua menurut Goldstein Salovey dalam jurnal penelitian oleh Veronika Lestari merupakan suatu sistem dukungan yang terpenting bagi individu, mereka memerlukan suatu dorongan untuk melihat apa yang terjadi disekitarnya, dan juga membutuhkan pertolongan agar dapat memperoleh pengertian mengenai apa yang telah terjadi disekitarnya. Individu memerlukan pertolongan, kasih sayang dan juga memerlukan rasa aman, dihargai dan dibutuhkan oleh keluarga lainnya.<sup>38</sup>

Hal tersebut dibuktikan dengan hasil jurnal penelitian oleh Maharani Citra Aulia, dengan Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial orangtua dengan efikasi diri pada pemain futsal putri di Universitas Diponegoro Semarang dengan koefisien korelasi 0,396 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Nilai koefisien korelasi menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan, artinya semakin positif dukungan sosial orangtua maka semakin tinggi efikasi diri. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,157, artinya dukungan sosial orangtua memberikan sumbangan efektif sebesar 15,7 % pada efikasi diri.<sup>39</sup>

---

<sup>38</sup> Veronika Lestari, Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Penyesuaian Diri., 12

<sup>39</sup> Maharani Citra Aulia, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Efikasi Diri Pada Pemain Futsal Putri Di Universitas Diponegoro Semarang", *Jurnal Empati*, Vol, 6, 4 (Oktober 2017), 119-124

### **3. Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan dukungan sosial orang tua terhadap efikasi diri .**

Dengan persuasui sosial seseorang dapat mempengaruhi orang lain, salah satunya adalah dukungan sosial. Dukungan sosial dibagi menjadi dua yaitu dukungan sosial teman sebaya dan juga dukungan sosial orang tua.

Dengan adanya dukungan sosial ini, diharapkan efikasi diri bisa meningkat, dan dengan adanya dukungan sosial tersebut baik dukungan sosial dari teman sebaya maupun dari dukungan sosial orang tua individu akan merasa dihargai, dicintai, dan disayangi, dengan timbulnya perasaan tersebut diharapkan keyakinan pada kemampuannya akan meningkat.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian skripsi yang dilakukan oleh David Hasiholan Sinaga menunjukkan bahwasannya jika seseorang memiliki dukungan sosial dari teman sebaya yang tinggi maka dia juga akan memiliki efikasi diri yang tinggi pula, semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang di terima maka akan tinggi pula efikasi dirinya.<sup>40</sup> Begitu juga dengan dukungan sosial orang tua berdasarkan dari hasil penelitian oleh Friyanti menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial orang tua maka akan semakin tinggi pula efikasi dirinya.<sup>41</sup>

---

<sup>40</sup>David Hasiholan Sinaga, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Efikasi Diri Wirausaha., 74-79

<sup>41</sup> Friyanti, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Efikasi Diri Pada Remaja., 90

Dengan adanya penelitian konteks penelitian seperti ini maka peneliti memiliki asumsi yaitu semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka akan semakin tinggi pula efikasi diri mahasiswa psikologi dalam menyusun skripsi, semakin tinggi dukungan sosial orang tua maka akan semakin tinggi pula efikasi diri mahasiswa psikologi dalam menyusun skripsi, semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya dan dukungan sosial orang tua maka akan semakin tinggi pula efikasi diri mahasiswa psikologi dalam menyusun skripsi.

Berikut merupakan kerangka berfikir yang akan mendasari dilakukannya penelitian ini:





