

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan tentang Efikasi Diri Siswa

1. Pengertian Efikasi Diri

Efikasi diri dapat diartikan sebagai keyakinan manusia akan kemampuan dirinya melatih sejumlah ukuran pengendalian terhadap fungsi diri mereka dan kejadian di lingkungannya. Menurut Bandura dalam jurnalnya Hara:

“efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap tidakan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Efikasi diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu melaksanakan tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi rintangan. Selanjutnya Bandura juga menjelaskan bahwa individu cenderung menghindari atau bahkan lari dari situasi yang diyakini bahwa individu tidak mampu untuk menghadapinya.”¹

Sedangkan menurut Alwisol dalam jurnalnya Merinda menyatakan bahwa:

“efikasi diri sebagai persepsi atau pendapat diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, efikasi diri berhubungan bahawa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan.”²

Patton, menjelaskan dalam jurnalnya Hara menyatakan:

“efikasi diri adalah keyakinan terhadap diri sendiri dengan penuh optimisme serta harapan untuk dapat memecahkan masalah tanpa rasa putus asa. Ketika individu dihadapkan pada stress yang akan timbul maka efikasi dirinya meyakinkan akan terjadinya reaksi terhadap suatu situasi antara reaksi emosi dan usahanya dalam menghadap kesukaran. Efikasi yang dimiliki individu itu dapat membuat individu mampu menghadapi berbagai situasi.”³

¹ Hara Pernama dkk, “Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian pada Siswa Kelas IX di Mts Al Hikmah Brebes”, *Jurnal Hisbah*, 13 (Desember 2016), 55

² Merida Sukma Pratiwi dan Endang Sri Idrawati, “Efikasi Diri dan Kecemasan dalam Kompetisi Berwirausaha pada Anggota HIPMI Universitas Diponegoro Semarang”, *Jurnal Empati*, 04 (Januari, 2015), 108

³ Hara Pernama dkk, *Jurnal Hisbah*., 55

Spears dan Jordan (Prakoso) juga dalam jurnalnya Hara menyatakan bahwa:

“efikasi diri adalah keyakinan seseorang bahwa dirinya akan mampu melaksanakan tingkah laku yang dibutuhkan dalam suatu tugas.”⁴

Dari beberapa pendapat para ahli, kiranya tidak terlalu banyak perbedaan yang ada. Oleh karenanya, mengacu dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk melaksanakan tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi rintangan.

Efikasi diri mengacu pada keyakinan sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau melakukan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil tertentu. Keyakinan akan seluruh kemampuan ini meliputi kepercayaan diri, kemampuan menyesuaikan diri, kapasitas kognitif, kecerdasan dan kapasitas bertindak pada situasi yang penuh tekanan. Efikasi diri akan berkembang berangsur-angsur secara terus menerus seiring meningkatnya kemampuan dan bertambahnya pengalaman-pengalaman yang berkaitan.

Efikasi diri atau keyakinan diri itu dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan atau diturunkan, melalui salah satu atau kombinasi empat sumber berikut:⁵

⁴ Ibid., 56

⁵ Sufirmansyah, “Prestasi Belajar Mahasiswa Pascasarjana Prodi PAI Stain Kediri dengan Motivasi sebagai Variabel *Intervening*”, *Didaktika Relegia*, 02 (2015), 141

- a. Pengalam performasi, yaitu prestasi yang pernah dicapai pada masa yang telah lalu. Sebagai sumber, performasi masa lalu menjadi pengubah efikasi diri yang paling kuat pengaruhnya.

Seperti yang dinyatakan oleh Alwisol:

“Prestasi (masa lalu) yang bagus meningkatkan ekspektasi efikasi, sedangkan kegagalan akan menurunkan efikasi. Mencapai keberhasilan akan memberi dampak efikasi yang berbeda-beda, tergantung proses pencapaiannya”:⁶

- 1) Semakin sulit kerjanya, keberhasilan akan membuat efikasi semakin tinggi.
- 2) Kerja sendiri, lebih meningkatkan efikasi disbanding kerja kelompok dibantu orang lain.
- 3) Kegagalan menurunkan efikasi, kalau orang merasa sudah berusaha sebaik mungkin.
- 4) Kegagalan dalam suasana emosional/stress, dampaknya tidak seburuk kalau kondisinya optimal.
- 5) Kegagalan sesudah orang memiliki keyakinan efikasi yang kuat, dampaknya tidak seburuk kalau kegagalan itu terjadi pada orang yang keyakinan efikasinya belum kuat.
- 6) Orang yang bisa berhasil, sesekali gagal tidak memengaruhi efikasi.

- b. Pengalaman vikarius, yaitu melalui model sosial. Merupakan sumber informasi mengenai efikasi diri yang diperoleh melalui pengamatan terhadap pengalaman orang lain. Pengalaman individu atas keberhasilan atau kegagalan orang lain yang mirip dengannya dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan atau menurunkan keyakinannya dalam mengerjakan tugas yang sama. Dalam hal ini individu menggunakan *modelling* sebagai suatu cara belajar dengan cara mengamati tingkah laku atau pengamatan terhadap pengalaman orang lain. Seseorang yang melihat individu lain berhasil melakukan

⁶ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: UMM Press 2010), 288

suatu tugas, akan mengharapkan efikasi dirinya juga meningkat, terutama jika ia mempunyai kemampuan yang sama dengan orang yang diamati dan mempunyai usaha yang tekun dan ulet. Ia berkeyakinan kalau orang lain bisa, tentunya ia juga bisa.

- c. Persuasi sosial. Berupa penyampaian informasi secara verbal oleh orang yang berpengaruh. Persuasi ini biasanya digunakan untuk meyakinkan individu bahwa dirinya cukup mampu melaksanakan tugasnya hingga kemudian mendorong individu untuk melakukan tugasnya sebaik mungkin. Cara ini paling banyak digunakan untuk mempengaruhi perilaku individu karena mudah dan praktis. Akan tetapi, pengaruh efikasi diri yang tumbuh lewat persuasi ini paling lemah dan tidak bertahan lama karena tidak memberikan suatu pengalaman yang bisa langsung dialami oleh individu.
- d. Keadaan emosi. Merupakan sumber informasi penilaian efikasi diri berdasarkan kepekaan reaksi-reaksi internal dalam tubuh seperti kuat, takut, cemas, stress. Gejala emosi dan keadaan psikologis yang dialami individu memberikan suatu isyarat akan terjadinya sesuatu yang tidak diinginkan, sehingga cenderung untuk dihindari atau menyerah pada keadaan. Contohnya, ketika individu mengikuti ceramah dosen, tiba-tiba merasa kepalanya pusing. Individu akan menganggap bahwa pelajaran itu sangat berat, sehingga ia memilih tidak mendengarkan atau keluar dari ruangan kelas mencari udara segar. Dalam hal ini, informasi dari keadaan fisik individu

mempengaruhi pandangan mengenai kekuatan dan kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas.

Empat hal tersebut dapat menjadi sarana bagi tumbuh dan berkembangnya efikasi diri satu individu. Dengan kata lain efikasi diri dapat diupayakan untuk meningkat dengan membuat manipulasi melalui empat hal tersebut.

2. Aspek-Aspek Efikasi Diri

Bandura mengungkapkan bahwa perbedaan efikasi diri setiap individu terletak pada tiga aspek atau komponen, yaitu: *magnitude* (tingkat kesulitan tugas), *strength* (kekuatan keyakinan), dan *generality* (generalitas). Masing-masing aspek mempunyai implikasi penting di dalam kinerja individu yang secara lebih jelas dapat diuraikan sebagai berikut:⁷

- a. *Magnitude* (tingkat kesulitan), yaitu masalah yang berkaitan dengan derajat kesulitan tugas individu. Komponen ini berimplikasi pada pemilihan perilaku yang akan dicoba individu berdasarkan ekspektasi efikasi pada tingkatan kesulitan tugas.
- 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.

⁷ Moh. Hadi Mahmudi dan Suroso, "Efikasi Diri, Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri dalam Belajar", *Jurnal Psikologi Indonesia*, 02 (Mei 2014), 186-189

- c. *Generality* (generalitas), yaitu rentang atau luas bidang yang mana individu rasa dapat menyelesaikannya. Dimensi ini mengemukakan bahwa efikasi seseorang itu tidak hanya sebatas pada situasi yang spesifik saja, tapi berhubungan dengan luas bidang tingkah laku. Beberapa individu merasa mampu menangani atau melakukan tugas-tugas dalam bidang yang luas, sementara beberapa individu mungkin merasa hanya bisa pada area atau bidang spesifik atau tertentu saja.

Berbeda dengan Corsini berpendapat bahwa aspek-aspek efikasi diri adalah sebagai berikut:⁸

- a. Kognitif, yaitu kemampuan individu untuk memikirkan cara-cara yang digunakan, dan merancang tindakan yang akan diambil untuk mencapai tujuan yang diharapkan.
- b. Motivasi, yaitu kemampua individu untuk memotivasi diri melalui pikirannya untuk melakukan tindakan dan membuat keputusan serta mencapai tujuan yang diharapkan. Motivasi tumbuh dari pemikiran yang optimis dari dalam diri individu untuk mewujudkan tindakan yang diharapkan. Tiap-tiap individu berusaha memotivasi dirinya dengan menetapkan keyakinan pada tindakan yang akan dilakukan, mengantisipasi pikiran sebagai latihan untuk mencapai tujuan dan merencanakan tindakan yang akan dilaksanakannya.

⁸ Wahdania dkk, "Pengaruh Efikasi Diri, Harga Diri dan Motivasi terhadap Hasil Belajar Matematika Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 1 Bulupoddo Kabupaten Sinjai", *Jurnal Matematika dan Pembelajaran*, 01 (Juni 2017), 71-72

- c. Afeksi, yaitu kemampuan individu untuk mengatasi perasaan emosi yang ditimbulkan dari diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Afeksi berperan pada pengaturan diri individu terhadap pengaruh emosi. Afeksi terjadi secara alami dalam diri individu dan berperan dalam menentukan intensitas pengalaman emosional. Afeksi ditunjukkan dengan mengontrol kecemasan dan perasaan depresif yang menghalangi pola pikir yang benar untuk mencapai tujuan.
- d. Seleksi, yaitu kemampuan individu untuk melakukan pertimbangan secara matang dalam memilih perilaku dan lingkungannya. Individu akan menghindari aktivitas dan situasi yang diyakini melebihi kemampuan yang mereka miliki, tetapi mereka siap melakukan aktivitas menantang dan situasi yang mereka rasa mampu mengendalikannya.

3. Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Perilaku dan Kognisi

Perasaan efikasi diri seorang siswa mempengaruhi pilihan aktivitas mereka, tujuan mereka, dan usaha serta persistensi mereka dalam aktivitas-aktivitas di kelas. Dengan demikian, efikasi diri pada akhirnya mempengaruhi pembelajaran dan prestasi mereka. Bandura dalam bukunya Ormrod menjelaskan beberapa bagian yang dipengaruhi Efikasi diri:⁹

⁹ Jeanne Ellis Ormrod, *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Edosi Keenam Jilid 2*, (Jakarta: Erlangga, 2008), 22

a. Pilihan aktivitas

Siswa cenderung memilih tugas dan tanggung jawab yang mereka yakin akan berhasil dan menghindari tugas dan aktivitas yang mereka yakin akan gagal. Siswa memilih tugas yang mudah untuk dikerjakan, selalu menghindari tugas yang dirasakan sulit dan tidak bisa untuk dikerjakan.

b. Tujuan

Orang menetapkan tujuan yang lebih tinggi bagi diri mereka sendiri ketika mereka memiliki efikasi diri yang tinggi. Contohnya pilihan karir remaja dan tingkat pekerjaannya menunjukkan bahwa mereka memiliki efikasi diri yang tinggi bukan sebaliknya. Jadi setiap individu dalam melakukan sesuatu hal atau mengerjakan suatu tugas mempunyai tujuan yang ingin dicapai.

c. Usaha dan Persistensi

Orang dengan perasaan efikasi yang tinggi lebih mungkin mengerahkan segenap tenaga ketika mencoba suatu tugas yang baru. Mereka juga lebih gigih dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan. Sebaliknya individu dengan efikasi diri yang rendah akan bersikap setengah hati dan begitu cepat menyerah ketika menghadapi kesulitan. Jadi orang yang memiliki keyakinan akan kemampuannya akan berusaha untuk tidak mudah menyerah dalam menghadapi suatu tugas sulit.

d. Pembelajaran dan Prestasi

Orang yang efikasi diri tinggi cenderung lebih banyak belajar dan berprestasi dari pada mereka yang efikasi dirinya rendah. Hal ini benar bahkan ketika tingkat kemampuan aktual sama. Dengan kata lain ketika beberapa individu memiliki kemampuan yang sama, mereka yang yakin dapat melakukan suatu tugas lebih mungkin menyelesaikan tugas tersebut secara sukses dari pada mereka yang tidak yakin mampu mencapai keberhasilan. Dengan efikasi diri yang tinggi bisa mencapai tingkat yang luar biasa sebagian karena mereka terlibat dalam proses-proses kognitif yang meningkatkan pembelajaran, menaruh perhatian, mengorganisasi, mengelaborasi dan seterusnya.

Berdasarkan uraian di atas uraian di atas dapat disimpulkan seseorang yang berprestasi memiliki efikasi diri yang tinggi dalam suatu proses belajar karena memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya. Individu biasanya hanya mampu dengan pembelajaran yang dianggapnya mudah sesuai kemampuan yang ada dalam dirinya dan tidak mampu menguasai semua pembelajaran. Dalam hal kurangnya tingkat efikasi dirinya tetapi jika ia mau berusaha dan pantang menyerah dapat mengembangkan tingkat efikasi dirinya.

B. Tinjauan tentang Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan sebuah umpan balik atau timbal balik antara manusia dengan individu lainnya, yang mana dengan hal tersebut manusia tersebut merasa dicintai, dihargai juga dihormati. Manusia merupakan makhluk sosial, dalam menghadapi dan menjalani kehidupannya memerlukan bantuan dan dukungan sosial dari orang-orang sekitarnya untuk membantu menghadapi berbagai masalah. Dukungan sosial tersebut bisa didapatkan dari orangtua, saudara, orang dewasa dan teman sebaya.

Menurut Sarafino, dukungan sosial merupakan bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok di sekitarnya, dengan membuat penerima merasa nyaman, dicintai dan dihargai.¹⁰ Menurut Sarason, dukungan sosial merupakan bentuk kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman-teman dan anggota keluarga individu tersebut. Menurut Duffy dan Wong, dukungan sosial merupakan pertukaran sumber daya diantara dua individu yaitu pemberi dan penerima dukungan yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan penerima dukungan.¹¹

Menurut Smet dukungan sosial merupakan sebuah bantuan yang nyata dari orang lain yang bertujuan untuk menjalin suatu ikatan-ikatan

¹⁰ Rifi Hamdani Lubis, "Hubungan Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosional dengan Self Regulated Learning", *Jurnal Analitika Magister Psikologi UMA*, 02 (Juni 2016), 41.

¹¹ Sri Jarmitia dkk, "Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kepercayaan diri pada Penyandang Disabilitas Fisik di SLB Kota Banda Aceh", *Jurnal Psikoislamedia*, 01, (April 2016), 63.

sosial.¹² Sedangkan menurut Carstensen mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu proses psikologis yang menjaga seseorang berperilaku sehat yang ditunjukkan dengan kekuatan atau berbentuk dukungan berasal dari relasi orang sekitar.¹³

Dari beberapa penjelasan para ahli dapat disimpulkan bahwa dukungan merupakan sebuah bantuan yang diberikan oleh orang lain disekitar baik itu berupa bantuan verbal maupun non verbal.

Konsep operasional dari dukungan sosial adalah *peceived support* (dukungan yang dirasakan) yang memiliki dua elemen dasar diantaranya adalah persepsi bahwa ada sejumlah orang lain dimana seseorang dapat mengendalikannya saat dibutuhkan dan derajat kepuasan terhadap dukungan yang ada.¹⁴

2. Bentuk Dukungan Sosial

Spiegel, dkk menjelaskan bahwa salah satu cara untuk memperoleh dukungan dalam masa-masa yang sulit adalah dengan melakukan dan menjalin hubungan sosial dengan orang lain. Hubungan sosial yang dilakukan adalah dalam bentuk berbagi sosial, yaitu dengan cara mau berbicara dengan orang lain yang mampu dan mau untuk berperan sebagai pendengar yang baik, serta mau memberikan saran dan nasehat. Individu yang berada dalam kelompok dengan disertai adanya dukungan

¹² Bert Smet, *Psikologi Kesehatan* (Jakarta: Grasindo, 2008), 134.

¹³ Defi Indriani dan Inhasuti Sugiasih, "Dukungan Sosial dan Konflik Ganda terhadap Kesejahteraan Psikologis Karyawan PT. Enterprises Semarang", 11 (2016), 49.

¹⁴ Rifi Hamdani Lubis, *Jurnal Analitika*, 41

dari lingkungan akan lebih dapat bertahan hidup dalam masa-masa yang sulit.

Terdapat tiga bentuk dukungan sosial menurut Taylor, yaitu:¹⁵

- a. Bantuan yang nyata, bantuan yang jelas-jelas diberikan oleh teman dan keluarga kepada individu yang sedang mengalami situasi yang menekan. Bantuan yang diterima dapat berupa bantuan barang, yang bisa berwujud benda-benda yang bisa langsung digunakan, maupun bantuan jasa yang bisa berbentuk pemberian motivasi, saran ataupun nasehat.
- b. Informasi, merupakan salah satu bentuk dukungan sosial yang diterima oleh individu, yang dapat berupa dengan cara memberikan saran mengenai tindakan bagaimana yang perlu dilakukan untuk mengatasi stresnya.
- c. Dukungan emosional, merupakan dukungan yang bisa diberikan kepada individu yang sedang dalam tertekan. Tujuan dari pemberian dukungan emosional ini adalah untuk membuat individu yang sedang memiliki masalah merasakan lebih tenang, dan menghadapi stres yang dialaminya. Dukungan emosional bisa dilakukan oleh keluarga ataupun teman, baik teman dalam sekolah ataupun teman sekerja. Dukungan emosional yang diberikan oleh keluarga ataupun teman bisa dalam bentuk rasa cinta, kasih sayang, rasa menghargai, serta penuh perhatian dan kepedulian kepada individu yang sedang mengalami masalah.

¹⁵ Laura A, King, *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), 155

Menurut Cohen dan Hoberman, bentuk dukungan sosial antara lain:¹⁶

a. *Appraisal Support*

Appraisal support merupakan sebuah bantuan yang berupa nasehat yang dapat memecahkan permasalahan untuk mengurangi adanya stressor.

b. *Tangible Support*

Tangible support merupakan sebuah bantuan nyata atau berupa fisik yang dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi.

c. *Self Esteem Support*

Self esteem support merupakan dukungan orang lain terhadap penghargaan yang dilakukan individu terhadap dirinya yang dilakukan secara kompeten.

d. *Belonging Support*

Belonging Support merupakan dukungan dengan diterimanya individu dalam sebuah kelompok atau dukungan dalam hal kebersamaan.

Menurut Sarafino dukungan sosial terdiri dari 4 jenis:¹⁷

- a. Dukungan emosional yaitu mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan
- b. Dukungan penghargaan yaitu dukungan yang melibatkan ekspresi yang berupa pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan performa orang lain.

¹⁶ Dian Isnawati dan Fendy Suhariadi, “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Masa Persiapan Pensiun pada Karyawan PT Pupuk Kaltim”, *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 02 (Februari 2013), 3

¹⁷ Fani Kumalasari dan Latifah Nur Ahyani, “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan”, *Jurnal Psikologi Pitutur*, 01 (Juni 2012), 25-26

- c. Dukungan instrumental yaitu dukungan yang melibatkan bantuan langsung, misalnya yang berupa bantuan finansial atau bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu.

3. Komponen Dukungan Sosial

Weis mengemukakan terdapat enam komponen dukungan sosial yang disebut sebagai “*The Social Provision Scale*”, yang mana komponen-komponen tersebut berdiri sendiri akan tetapi saling berhubungan satu sama lain.

1) Kerekatan emosional

Dukungan sosial jenis ini memungkinkan seseorang memperoleh kedekatan emosional. Hal tersebut ditandai dengan adanya rasa nyaman, tentram, aman dan damai apabila berada didekat orang tersebut. Biasanya dukungan sosial semacam ini diperoleh dari keluarga, sahabat dan sanak keluarga.

2) Integrasi sosial

Dukungan sosial jenis ini memungkinkan seseorang merasa memiliki suatu kelompok, yang mana ia akan merasa ceria dan tentram karena ia bisa membagikan minat serta dapat bermain bersama teman. Dengan adanya kelompok seseorang akan merasa peduli kepada orang lain, dan juga dapat melakukan kegiatan tanpa pamrih.

3) Adanya pengakuan

Dukungan sosial jenis ini, seseorang mendapat pengakuan atas kemampuannya baik hal tersebut dari lembaga, sekolah ataupun keluarga.

4) Ketergantungan yang dapat diandalkan

Pada dukungan sosial jenis individu merasa adanya dukungan karena adanya seorang yang dapat diandalkan ketika ia merasa membutuhkan bantuan.

5) Bimbingan

Pada dukungan sosial jenis ini, berupa adanya hubungan kerja ataupun hubungan sosial yang memungkinkan seorang individu menerima informasi, nasehat ataupun saran yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalah. Biasanya dukungan semacam ini berasal dari guru, orang tua ataupun seseorang yang dituakan.

6) Kesempatan untuk mengasuh

Suatu aspek penting dalam hubungan yaitu adanya perasaan dibutuhkan oleh orang lain. Dengan adanya perasaan tersebut, individu akan memperoleh perasaan bahwa orang lain tergantung kepadanya untuk memperoleh kesejahteraan.

4. Sumber Dukungan Sosial

Terdapat banyak sumber dari dukungan sosial, yakni dari orang tua, saudara kandung, anak-anak, kerabat, pasangan hidup, sahabat, rekan kerja, dan juga tetangga.¹⁸ Dukungan sosial dapat diperoleh dari seorang yang berhubungan dengan individu tersebut. Sumber dukungan paling berpengaruh adalah dari keluarga yaitu orang tua. Dukungan orang tua adalah sebuah dukungan yang diberikan kepada anaknya baik secara emosional

¹⁸ Apollo dan Cahyadi, "Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah yang Bekerja Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri", *Jurnal Widya Warta*, 02 (2012), 261

dan penghargaan untuk menunjang kesuksesan akademis remaja, harga diri, percaya diri, motivasi dan kesehatan mental.

Menurut Santrock, keluarga merupakan pilar utama dan pertama dalam membentuk anak untuk mandiri. Dukungan yang paling besar didalam lingkungan rumah adalah bersumber dari orang tua. Orang tua diharapkan dapat memberikan kesempatan kepada anak agar dapat mengembangkan kemampuan yang dimilikinya, belajar mengambil inisiatif, mengambil keputusan mengenai apa yang ingin dilakukannya dan belajar mempertanggungjawabkan segala perbuatannya. Dukungan sosial yang diperoleh dari orang tua akan dirasakan oleh remaja sebagai suatu kecenderungan perasaan untuk bersikap lebih tenang jika dihadapkan pada suatu masalah.¹⁹

C. Tinjauan tentang Keaktifan Siswa dalam Ekstrakurikuler

1. Pengertian Keaktifan Siswa

Keaktifan belajar siswa merupakan suatu keadaan dimana siswa aktif dalam belajar. Menurut Sardiman keaktifan adalah kegiatan yang bersifat fisik maupun mental, yaitu berbuat dan berfikir sebagai suatu rangkaian yang tidak dapat dipisahkan.²⁰ Menurut Yamin, keaktifan siswa merupakan kegiatan dalam proses pembelajaran yang dapat merangsang dan mengembangkan bakat yang dimilikinya, berpikir kritis, dan dapat memecahkan permasalahan-permasalahan dalam kehidupan sehari-hari.²¹

¹⁹ Rifi Hamdani Lubis, *Jurnal Analitika*, 41

²⁰ Nana Sudjana, *Dasar-Dasar Belajar Mengajar*, (Bandung: Sinar Baru Algensio Offset, 2004), 61

²¹ Yamin Martinis, *Kiat Membelajarkan Siswa*, (Jakarta: Gaung Persada Press, 2007), 77.

Dari pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa keaktifan siswa adalah keterlibatan atau partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran untuk berpikir sehingga mampu memecahkan permasalahan yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Keaktifan belajar siswa dapat dilihat dari keterlibatan siswa dalam proses belajar mengajar yang beragam, semisal aktif dalam ekstrakurikuler.

2. Unsur-Unsur Keaktifan siswa

Pengajaran yang efektif adalah pengajaran yang menyediakan kesempatan belajar sendiri atau melakukan aktivitas sendiri. Menurut Oemar Hamalik, aktivitas belajar dibagi menjadi 8 kelompok, yaitu:²²

- a. *Visual Activities* yaitu aktivitas yang berkenaan dengan membaca, melihat gambar-gambar, mengamati eksperimen, demonstrasi, pameran, dan mengamati orang lain bekerja dan bermain.
- b. *Oral Activities* yaitu aktivitas yang berkenaan dengan mengemukakan suatu fakta atau prinsip, menghubungkan suatu kejadian. Mengajukan pertanyaan, memberi saran, mengemukakan pendapat, wawancara, diskusi dan interupsi,
- c. *Listening Activities* yaitu aktivitas yang berkenaan dengan mendengarkan penyajian bahan, mendengarkan percakapan atau diskusi kelompok, mendengarkan suatu permainan, mendengarkan radio.

²² Oemar Hamalik, *Psikologi Belajar dan Mengajar*, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2003), 172.

- d. *Writing Activities* yaitu aktivitas yang berkenaan dengan menulis cerita, menulis laporan, memeriksa karangan, bahan-bahan kopi, membuat rangkuman, mengerjakan tes dan mengisi angket.
- e. *Drawing Activities* yaitu aktivitas yang berkenaan dengan menggambar, membuat grafik, chart, diagram, peta dan pola.
- f. *Motor Activities* yaitu aktivitas yang berkenaan dengan melakukan percobaan, memilih alat-alat, melaksanakan pameran, membuat model, menyelenggarakan permainan, menari dan berkebun.
- g. *Mental Activities* yaitu aktivitas yang berkenaan dengan merenung, mengingat, memecahkan masalah, menganalisis faktor-faktor, melihat hubungan-hubungan dan membuat keputusan.
- h. *Emotional Activities* yaitu aktivitas yang berdasarkan minat, membedakan, berani, tenang dan lain-lain.

Salah satu penilaian proses pembelajaran adalah melihat sejauh mana keaktifan siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar. Nana Sudjana menyatakan keaktifan siswa dapat dilihat dalam hal:²³

- a. Turut serta dalam melaksanakan tugas belajarnya.
- b. Terlibat dalam pemecahan masalah.
- c. Bertanya kepada siswa lain atau guru apabila tidak memahami persoalan yang dihadapinya.
- d. Berusaha mencari berbagai informasi yang dapat diperlukan untuk pemecahan masalah.

²³ Nana Sudjana, *Dasar-Dasar.*, 61

- e. Melaksanakan diskusi kelompok sesuai dengan petunjuk guru.
- f. Menilai kemampuan dirinya dan hasil-hasil yang diperolehnya.
- g. Melatih diri dalam memecahkan soal atau masalah yang sejenis.
- h. Kesempatan menggunakan atau menerapkan apa yang diperoleh dalam menyelesaikan tugas atau persoalan yang dihadapinya.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keaktifan

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi keaktifan siswa dalam belajar. Menurut Slameto dapat digolongkan menjadi dua²⁴, yaitu:

a. Faktor internal (faktor dari dalam siswa)

1) Aspek Fisiologi

Aspek fisiologi ini berkenaan dengan keadaan jasmani seorang siswa. Semisal menyangkut kondisi tubuh. Yang mana ketika tubuh kurang prima akan mengalami kesulitan belajar. Jadi proses belajar mengajar menjadi terganggu.

2) Aspek Psikologis

a) Intelegensi

Intelegensi merupakan kemampuan psikofisik untuk meraksi ransangan atau menyesuaikan diri dengan lingkungan dengan cara yang tepat. Intelegensi disini bukan hanya otak, akan tetapi organ-organ dalam tubuh lainnya. Akan tetapi harus diakui bahwa otaklah yang melakukan peran yang lebih menonjol dari organ lainnya.

²⁴ Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013)., 172-175

b) Konsep diri

Konsep diri adalah pandangan seseorang tentang dirinya sendiri menyangkut apa saja yang ia ketahui dan rasakan tentang apa yang ada di dalam dirinya.

Efikasi diri merupakan salah satu bentuk dalam konsep diri, yang mana ia yakin tentang kemampuan dirinya berdasarkan perilaku, pengetahuan ataupun persaannya.²⁵

c) Motivasi

Motivasi adalah salah satu penggerak untuk melakukan suatu pekerjaan yang berasal dari dirinya sendiri. Dorongan ini biasanya berasal dari hati.

d) Minat

Minat berarti kecenderungan atau kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu.

e) Bakat

Secara umum bakat merupakan potensi seseorang untuk mencapai prestasi ditingkat yang tertentu.

b. Faktor eksternal

1) Lingkungan sosial

a) Lingkungan sosial sekolah, seperti guru, administrasi dan teman-teman sekelas dapat mempengaruhi proses belajar siswa.

²⁵ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*., 156

- b) Lingkungan sosial masyarakat. Kondisi lingkungan masyarakat tempat tinggal siswa dapat mempengaruhi seorang siswa dalam hal belajarnya.
- c) Lingkungan sosial keluarga. Hubungan seorang anak dan orang tuanya sangat mempengaruhi siswa dalam kegiatan belajarnya.

2) Lingkungan Non Sosial

- a) Lingkungan alamiah, misalnya kondisi udara yang segar atau panas, sejuk ataupun tenang dapat mempengaruhi siswa dalam belajar.
- b) Faktor instrumental, yakni perangkat belajar misalnya gedung, fasilitas belajar ataupun kurikulumnya.
- c) Faktor materi pembelajaran. Faktor ini hendaknya disesuaikan dengan keadaan perkembangan siswa begitu juga dengan metode yang digunakan oleh guru.

Menurut Moh. Uzer Usman, kegiatan-kegiatan guru yang dapat mempengaruhi keaktifan siswa antara lain:²⁶

- a. Memberikan motivasi atau menarik perhatian peserta didik, sehingga mereka berperan aktif dalam kegiatan pembelajaran.
- b. Menjelaskan tujuan instruksional (kemampuan dasar kepada peserta didik)
- c. Mengingatkan kompetensi belajar kepada peserta didik.
- d. Memberikan stimulus (masalah, topik, dan konsep yang akan dipelajari)
- e. Memberikan petunjuk kepada peserta didik cara mempelajari.
- f. Memunculkan aktifitas, partisipasi peserta didik dalam kegiatan pembelajaran.

²⁶ Moh. Uzer Usman, *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009), 26-27

- g. Memberikan umpan balik
- h. Melakukan tagihan-tagihan kepada peserta didik berupa tes sehingga kemampuan peserta didik selalu terpantau dan terukur.
- i. Menyimpulkan setiap materi yang disampaikan diakhir pembelajaran.

4. Pengertian Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan tambahan diluar jam pelajaran baik dilakukan diluar sekolah ataupun di sekolah, dengan maksud untuk memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang dimilikinya dalam berbagai bidang studi, menyalurkan bakat dan minat dari masing-masing peserta didik serta dapat membentuk pribadi atau diri peserta didik.²⁷

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pelajaran yang diselenggarakan diluar jam pelajaran biasa. Kegiatan ini dilaksanakan sore hari bagi sekolah-sekolah yang masuk pagi, dan dilaksanakan pagi hari bagi sekolah-sekolah yang masuk sore.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan peserta didik diluar kegiatan pembelajaran di sekolah yang sangat potensial untuk menciptakan peserta didik yang kreatif, berinovasi, terampil, berkarakter dan berprestasi. Kegiatan ekstrakurikuler ini sangat signifikan, karena banyak peserta didik yang berprestasi merupakan peserta didik yang membagi waktu dengan banyak aktifitas yang dilakukannya sehingga membuatnya menjadi anak yang cerdas dan berkarakter.

²⁷ Suryosubroto, *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), 286.

a. Fungsi dan Tujuan Ekstrakurikuler

Sebagai kegiatan pembelajaran dan pengajaran di luar kelas, ekstrakurikuler mempunyai fungsi dan tujuan untuk:²⁸

- 1) Meningkatkan kemampuan peserta didik sebagai anggota masyarakat dalam mengadakan hubungan timbal balik dengan lingkungan sosial, budaya dan alam semesta.
- 2) Menyalurkan dan mengembangkan potensi dan bakat peserta didik agar dapat menjadi manusia yang berkeaktivitas tinggi dan penuh karya.
- 3) Melatih sikap disiplin, kejujuran, kepercayaan, dan tanggungjawab dalam melakukan tugas.
- 4) Mengembangkan etika dan akhlak yang mengintergrasikan hubungan dengan Tuhan, Rasul, manusia, alam semesta, bahkan diri sendiri.
- 5) Mengembangkan sensitivitas peserta didik dalam melihat persoalan-persoalan sosial keagamaan sehingga menjadi insan yang proaktif terhadap permasalahan sosial keagamaan.
- 6) Memberikan bimbingan dan arahan serta pelatihan kepada peserta didik agar memiliki fisik sehat, bugar, kuat, cekatan dan terampil.
- 7) Memberi peluang peserta didik agar memiliki kemampuan untuk komunikasi dengan baik, secara verbal dan nonverbal.

b. Sasaran dan Prinsip Pelaksanaan

Ekstrakurikuler ditujukan bagi seluruh peserta didik yang ada dilembaga, madrasah maupun sekolahan tersebut. Pengelolaannya ditangani

²⁸ Mulyono, *Manajemen Administrasi*, 188-189

oleh peserta didik itu sendiri, akan tetapi tidak menutup kemungkinan adanya keterlibatan guru jika diperlukan untuk membimbing.

Pelaksanaan ekstrakurikuler dilaksanakan diluar jam pelajaran. Adapun bentuk-bentuk kegiatan ekstrakurikuler dapat dikembangkan tergantung minat dan bakat yang dimiliki oleh peserta didik.²⁹

c. Penilaian Kegiatan Ekstrakurikuler

Didalam lampiran kemendikbud nomor 81A tahun 2013 tentang implementasi kurikulum menjelaskan bahwasannya penilaian perlu diberikan terhadap kinerja peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler.³⁰ Akan tetapi kriteria keberhasilan ditentukan oleh proses dan keikutsertaan peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler yang dipilihnya. Jadi penilaian yang dilakukan dilihat dari proses yang selama ini dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler serta rajin tidaknya peserta didik dalam mengikuti ekstrakurikuler tersebut.

d. Macam-Macam Kegiatan Ekstrakurikuler

1) OSIS (Organisasi Siswa Intra Sekolah)

OSIS atau organisasi siswa intra sekolah merupakan satu-satunya wadah untuk menampung aspirasi-aspirasi siswa dan wadah untuk menyalurkan kegiatan-kegiatan di luar kurikulum, yang dibentuk dari musyawarah pengurus kelas. Nilai yang terkandung dalam OSIS antara lain: pengalaman memimpin, pengalaman bekerja sama, hidup demokratis,

²⁹ Ibid., 189

³⁰ Permenkemendikbud No 81A Tahun 2013 tentang Implementasi Kurikulum

berjiwa toleransi, dan pengalaman mengendalikan organisasi. Tujuan umum dari organisasi OSIS adalah:³¹

- a) Mempersiapkan siswa menjadi warga Negara yang memiliki jiwa Pancasila, kepribadian luhur, moral yang tinggi, berkecakapan serta memiliki pengetahuan yang siap untuk diamalkan.
- b) Mempersiapkan diri untuk persatuan dan kesatuan agar menjadi warga yang mengabdikan kepada Tuhan Yang Maha Esa, tanah air dan bangsanya.
- c) Menggalang persatuan dan kesatuan siswa yang kokoh akrab di sekolah dalam satu wadah OSIS.
- d) Menghindarkan siswa dari pengaruh-pengaruh yang tidak sehat dan mencegah siswa dijadikan sasaran perbuatan pengaruh serta kepentingan suatu golongan.

2) Pramuka Sekolah

Kegiatan pramuka merupakan salah satu kegiatan yang diadakan guna mengisi waktu senggang siswa secara berdaya dan berhasil guna bagi pertumbuhan dan perkembangan masing-masing. Kegiatan pramuka merupakan salah satu pendidikan nonformal yang keanggotaannya bersifat sukarela.

3) Olahraga dan Kesenian Sekolah

Kedua bidang ini sebenarnya sudah diselenggarakan dalam bentuk bidang studi, yang disediakan jam pelajaran khusus. Banyak sekali cabang

³¹ Ibid., 192

dari bidang tersebut, antara lain: sepak bola, olahraga voli, sepak takraw, senam, drum band, olah vocal dan lain-lain.

4) Majalah Sekolah

Selain kegiatan-kegiatan diatas, terdapat kegiatan yang bisa memuat karya siswa. Kegiatan seperti ini biasanya disebut majalah sekolah. Majalah sekolah dapat memuat karya siswa berupa prosa atau puisi dan berita-berita mengenai kehidupan sekolah. Majalah sekolah juga dapat memuat aspirasi-aspirasi siswa, termasuk saran-sarannya mengenai kehidupan sekolah.

5) Palang Merah Remaja

Palang merah remaja atau PMR merupakan suatu organisasi atau wadah pelajar yang mempunyai tugas dan tanggungjawab untuk melakukan pelayanan-pelayanan dibidang kesehatan dan medis terhadap para korban atau pasien yang membutuhkan pertolongan, baik di dalam sekolah maupun diluar sekolah. Fungsi dari organisasi ini hampir sama dengan Palang Merah Indonesia. Dalam banyak hal, PMR juga bekerja sama dengan PMI untuk mengembangkan program-program dalam bidang kesehatan dan medis.

D. Hubungan antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Keaktifan

Siswa

Menurut Sardiman, keaktifan merupakan kegiatan yang bersifat fisik maupun mental, yaitu berbuat dan berfikir sebagai suatu rangkaian yang tidak dapat dipisahkan.³² Ketika siswa aktif dalam mengikuti pembelajaran, siswa

³² Nana Sudjana, *Dasar-Dasar.*, 41

cenderung akan selalu masuk kelas, bertanya kepada guru jika tidak paham, merespon apa yang diajarkan guru, serta semangat mengikuti pembelajaran yang ada. Berbeda dengan siswa yang tidak aktif, dia akan cenderung malas mengikuti pembelajaran yang ada.

Menurut Slameto, banyak faktor yang mempengaruhi keaktifan siswa. Faktor-faktor tersebut berasal dari internal maupun eksternal. Faktor internal siswa berupa aspek fisiologi atau yang dimaksud keadaan jasmani siswa, dan aspek psikologi yang meliputi intelegensi, konsep diri, motivasi, minat dan bakat. Sedangkan faktor internal siswa dapat berupa lingkungan sosial yang meliputi lingkungan sosial sekolah seperti guru, teman-teman, serta administrasi, lingkungan sosial masyarakat, dan lingkungan sosial keluarga.³³

Salah satu faktor yang mempengaruhi keaktifan siswa yaitu konsep diri. Konsep diri merupakan gambaran seseorang terhadap dirinya, meliputi kepercayaan seseorang terhadap dirinya atau persepsi dirinya. Salah satu jenis dari konsep diri yaitu keyakinan akan kemampuan dirinya dalam menyelesaikan masalah atau dapat disebut dengan efikasi diri. Jadi berdasarkan pernyataan diatas, efikasi diri, dukungan sosial baik berupa dukungan dari keluarga maupun dari lingkungan sosial merupakan salah satu dari beberapa faktor yang dapat mempengaruhi keaktifan siswa.

Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang akan kemampuan dirinya untuk melakukan tugas, mencapai tujuan atau mengatasi rintangan.³⁴ Dalam memilih ekstrakurikuler, siswa cenderung memilih mengikuti ekstra yang

³³ Slameto, *Belajar dan Faktor*., 172-175

³⁴ Hara Pernamdkk, *Jurnal hisbah*., 55.

sesuai dengan kemampuannya. Karena siswa tersebut percaya bahwa dia memiliki kemampuan yang ada di bidang ekstrakurikuler tersebut. Sehingga ketika mengikuti ekstrakurikuler tersebut, siswa mempunyai semangat yang tinggi. Hal itu dapat dilihat dari keaktifan siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler tersebut. Siswa cenderung tidak memilih ekstrakurikuler yang tidak sesuai dengan kemampuannya. Ketika hambatan yang terjadi di ekstrakurikuler dapat diminimalisir, maka semangat siswa mengikuti ekstrakurikuler tersebut akan meningkat. Hal ini sesuai dengan pendapat Bandura bahwa seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung mengeluarkan usaha besar untuk mengatasi hambatan dalam mencapai tujuan.

Sedangkan dukungan sosial merupakan bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok, dengan membuat penerima merasa nyaman, dicintai dan dihargai.³⁵ Individu dengan dukungan sosial percaya bahwa mereka dicintai, dihargai dan menjadi bagian dari keluarga atau organisasi komunitas yang dapat membantu saat dibutuhkan. Individu yang mendapat dukungan sosial yang tinggi akan memiliki pikiran yang positif sehingga aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler yang dipilih.

Dalam skripsi “pengaruh dukungan sosial terhadap keterlibatan siswa” ditunjukkan bahwa siswa dengan dukungan sosial yang tinggi menunjukkan tingginya keterlibatan siswa dalam ekstrakurikuler pramuka.³⁶

Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial sosial berkorelasi dengan

³⁵ Hamdani Lubis, *Jurnal Analitika*, 41

³⁶ Abdulloh Nasih Ulwan, Skripsi “Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Keterlibatan Siswa Kelas VIII dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Pramuka di MTsN Aryojedong Rejotangan Tulungagung”, (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2017)

keterlibatan siswa dalam ekstrakurikuler pramuka. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai F hitung lebih besar dari pada F tabel yakni 9,604 dengan F tabel 0,02 dan 9,19).