

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Efikasi Diri**

##### **1. Pengertian Efikasi Diri**

Efikasi diri adalah bagian dari teori kognitif sosial dari Albert Bandura. Teori ini menjelaskan bahwa pengetahuan dan perilaku seseorang, termasuk mahasiswa atau anggota organisasi, dipengaruhi oleh lingkungan sekitar dan terus berkembang melalui proses berpikir berdasarkan informasi yang diterima. Menurut Albert Bandura, efikasi diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya sendiri dalam merencanakan, mengatur, dan melaksanakan tugas-tugas atau tindakan-tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuamelakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Keyakinan tersebut berpengaruh pada pilihan tindakan yang diambil, seberapa besar usaha yang dikeluarkan, serta ketahanan seseorang untuk tetap berusaha ketika menghadapi suatu tantangan.<sup>1</sup>

Sedangkan menurut Simamora, efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatasi berbagai situasi yang muncul dalam kehidupan. Efikasi diri mencerminkan sejauh mana individu yakin akan kemampuan dan keterampilan apa yang mereka miliki, serta keyakinan bahwa individu dapat meraih tujuan yang diinginkan.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Albert Bandura, *Self Efficacy The Exercise of Control* (New York: Freeman and Company, 1997), 21.

<sup>2</sup>Laily dan Wahyuni, *Efikasi Diri*, 58.

Menurut Septiningtyas, *self efficacy* merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas-tugas yang sulit sehingga individu tersebut tidak mudah menyerah atau bekerja setengah-setengah. Terkait dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya, individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung berusaha lebih gigih dalam menghadapi rintangan dan memiliki motivasi yang tinggi untuk mencapai tujuan.

Berdasarkan beberapa definisi-definisi yang ada, peneliti memilih definisi dari Albert Bandura. Menurut Bandura, efikasi diri didefinisikan keyakinan seseorang pada kemampuannya dalam melakukan tindakan yang diharapkan. Keyakinan tersebut berpengaruh pada pilihan tindakan yang diambil, seberapa besar usaha yang dikeluarkan, serta ketahanan seseorang untuk tetap berusaha ketika menghadapi suatu tantangan.. Peneliti memilih definisi dari Albert Bandura karena teori ini sesuai dan dianggap lebih relevan dengan penelitian yang dilakukan.

## **2. Aspek-aspek Efikasi Diri**

Albert Bandura mengungkapkan bahwa perbedaan efikasi diri pada setiap individu terletak pada tiga aspek, yaitu:

### **a. *Magnitude* (Tingkat kesulitan tugas)**

Berkaitan dengan tingkat kesulitan suatu tugas yang diyakini individu bagaimana mereka dapat menyelesaikannya. Besarnya tantangan yang dihadapi seseorang mempengaruhi cara seseorang memilih tindakan yang akan digunakan individu berdasarkan keyakinannya terhadap tingkat kesulitan tugas. Seseorang cenderung akan berusaha dalam menyelesaikan tugas yang ia yakini dapat

dilakukannya, sementara ia akan menghindari situasi atau tugas yang dianggap terlalu sulit atau diluar kemampuannya.

b. *Strength* (Kekuatan keyakinan)

Keyakinan seberapa kuat individu terhadap kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas. Harapan yang kuat pada seseorang akan meningkatkan semangatnya meskipun individu belum memiliki pengalaman yang memadai. Di sisi lain, jika harapan tersebut lemah dan individu merasa ragu dengan kemampuan mereka, maka mereka akan lebih mudah terpengaruh oleh pengalaman yang mendukung keraguan tersebut.

c. *Generality* (Generalitas)

Seberapa besar keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas sangat dipengaruhi oleh pemahaman mereka tentang kemampuan diri sendiri. Keyakinan ini muncul dari seberapa baik individu mengenali dan memahami kemampuan yang dimilikinya. Dengan kata lain, semakin baik seseorang memahami potensi dan keterampilannya, semakin besar pula kepercayaan dirinya untuk menghadapi dan menyelesaikan berbagai tugas yang ada.<sup>3</sup>

### 3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Albert Bandura berpendapat bahwa perubahan tingkah laku diperlukan yang namanya efikasi diri. Efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya yang dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan dan diturunkan

---

<sup>3</sup> Bandura, *Self Efficacy The Exercise of Control*, 22.

melalui empat faktor, yaitu pengalaman menguasai sesuatu, pengamatan, persuasi sosial, dan keadaan emosi.

a. Pengalaman menguasai sesuatu (*Mastery experience*)

Menurut Bandura, faktor yang paling berpengaruh terhadap efikasi diri adalah pengalaman dalam menguasai sesuatu. Keberhasilan dapat membuat individu memiliki harapan yang lebih tinggi terhadap kemampuan mereka, sementara jika mengalami kegagalan, efikasi diri mereka menurun. Cara seseorang meraih keberhasilan akan mempengaruhi efikasi diri yang berbeda-beda, tergantung pada proses yang dilalui:

- 1) Semakin sulit suatu tugas, semakin tinggi efikasi diri yang didapat apabila berhasil menyelesaikannya
- 2) Tugas yang diselesaikan secara mandiri cenderung memberikan manfaat lebih besar dibandingkan tugas yang diselesaikan dengan bantuan orang lain
- 3) Kegagalan bisa mengurangi efikasi diri individu, terutama jika individu merasa sudah berusaha dengan maksimal
- 4) Kegagalan yang terjadi saat individu mengalami tekanan emosi yang tinggi biasanya berdampak tidak seburuk dibandingkan kegagalan dialami setelah berusaha dengan maksimal
- 5) Kegagalan yang dialami sebelum individu mendapatkan pengalaman akan lebih mempengaruhi efikasi diri individu dibandingkan dengan kegagalan yang terjadi setelah mereka memiliki pengalaman.

6) Bagi individu yang sudah terbiasa berhasil, mengalami kegagalan sesekali tidak akan mempengaruhi efikasi diri mereka.

b. Pengamatan (*Vicarious experience*)

Pengamatan diperoleh melalui model sosial. Efikasi diri individu akan meningkat ketika mereka mengamati orang lain yang memiliki kemampuan yang setara berhasil mencapai sesuatu, tetapi akan menurun jika melihat orang lain yang setara mengalami kegagalan. Dengan demikian, pengalaman orang lain dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap efikasi diri individu. Pengamatan tidak memiliki dampak yang signifikan jika orang yang berhasil tidak setara dengan dirinya. Namun ketika individu mengamati orang lain yang setara dengan dirinya mengalami kegagalan, dapat membuat mereka tidak mau untuk melakukan aktivitas sama yang pernah mereka lakukan sebelumnya, bahkan dalam jangka waktu yang lama.

c. Persuasi sosial

Seseorang bisa mendapatkan dorongan untuk meyakini bahwa mereka mampu menghadapi dan menyelesaikan masalah yang akan dihadapi. Efikasi diri dapat diperoleh, diperlemah atau diperkuat melalui dukungan dari orang lain atau persuasi sosial. Meskipun pengaruh dari persuasi sosial tidak selalu besar, dalam situasi tertentu dorongan dari orang lain dapat membantu meningkatkan atau justru menurunkan efikasi diri seseorang. Oleh karena itu, dukungan sosial memiliki peran dalam membentuk efikasi diri individu.

d. Keadaan emosi

Perasaan yang muncul setelah melakukan suatu kegiatan dapat mempengaruhi efikasi diri dalam dibidang tersebut. Emosi yang intens, seperti ketakutan, kecemasan dan stress dapat menurunkan efikasi diri seseorang. Di sisi lain, peningkatan emosi positif yang wajar dan seimbang dapat mendukung peningkatan efikasi diri seseorang. Dengan demikian, pengelolaan emosi sangat membantu untuk membangun efikasi diri yang kuat.<sup>4</sup>

#### 4. Dampak Efikasi Diri

Efikasi diri, atau keyakinan akan kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas, mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa.

a. Dampak positif

1) Peningkatan hasil belajar

Efikasi diri yang tinggi berhubungan dengan hasil pembelajaran yang lebih baik. Ketika mahasiswa mempunyai efikasi diri yang tinggi cenderung termotivasi untuk mencapai tujuan pembelajarannya serta lebih tahan menghadapi tantangan dan kesulitan. Mahasiswa cenderung berusaha sekeras mungkin untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan.<sup>5</sup>

2) Kinerja akademik yang baik

Efikasi diri yang tinggi berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas dan mengatur waktu belajar

---

<sup>4</sup>Alwisol, *Psikologi Kepribadian* (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2019), 306.

<sup>5</sup>Amal Danuarta Wijaya, "Dampak Rendahnya *Self Efficacy* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir : Sebuah Studi Literatur," *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* 4, no. 2 (2024) 116.

mereka. Mahasiswa yang memiliki harapan akademis yang tinggi akan berusaha keras untuk meraih hasil yang memuaskan.<sup>6</sup>

### 3) Ketahanan menghadapi kesulitan

Mahasiswa dengan efikasi tinggi akan mengerjakan tugas-tugasnya, mahasiswa memandang tugas tersebut sebagai tantangan bukan ancaman. Mahasiswa akan gigih dan berusaha meskipun menghadapi kesulitan.<sup>7</sup>

### 4) Mengurangi *social loafing*

Individu yang memiliki efikasi diri yang baik cenderung tidak melakukan *social loafing* karena mereka mampu menyelesaikan tugas dalam berbagai situasi ketika bekerja sama dalam kelompok.<sup>8</sup>

## b. Dampak negatif

### 1) Kinerja akademik yang menurun

Mahasiswa dengan efikasi diri rendah biasanya menunjukkan performa akademik yang kurang baik. Mahasiswa mungkin mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir, skripsi, atau tugas lainnya, yang dapat menghambat kemajuan akademis mereka.<sup>9</sup>

### 2) Menghindari tugas

Mahasiswa yang memiliki efikasi diri rendah cenderung menghindari atau bahkan tidak menyelesaikan tugas yang diberikan.

---

<sup>6</sup>Fernanda Aurelya Wowor, Arie Gunawan Hazairin Zubair, dan Minarni Minarni, "Peran *Self Efficacy* Terhadap *Social Loafing* Pada Mahasiswa Di Kota Makassar," *Jurnal Psikologi Karakter* 4, no. 1 (2024), 35.

<sup>7</sup>Siti Fatimah, Ardian Renata Manuardi, dan Rini Meilani, "Tingkat Efikasi Diri Performa Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Perspektif Dimensi Bandura," *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal* 4, no. 1 (2021), 25.

<sup>8</sup>Wowor, Zubair, dan Minarni, "Peran *Self Efficacy*," 36.

<sup>9</sup>Wijaya, "Dampak Rendahnya *Self Efficacy*," 116.

Sehingga membuat individu merasa tidak mampu menyelesaikan tanggung yang seharusnya mereka lakukan.

### 3) Meningkatkan *social loafing*

Sosial loafing sering terjadi ketika mahasiswa mempunyai tingkat efikasi diri yang rendah, hal tersebut dapat menyebabkan mereka merendahkan diri sendiri dan menurunkan kinerja kelompok, karena mereka merasa tidak berkontribusi secara maksimal.<sup>10</sup>

## **B. Social Loafing**

### **1. Pengertian Social Loafing**

Fenomena *Social loafing* pertama kali ditemukan oleh Maximilian Ringelmann pada tahun 1927. Dalam penelitiannya, Maximilian Ringelmann mengamati sekelompok orang yang sedang menarik tali tambang bersama-sama. Maximilian Ringelmann menemukan bahwa semakin banyak orang yang ikut menarik tali semakin banyak maka kekuatan yang dihasilkan akan semakin besar. Namun pada kenyataannya usaha oleh masing-masing orang dalam menarik semakin berkurang. Penelitian tersebut menggambarkan bahwa ukuran kelompok dapat mempengaruhi kinerja setiap individu.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Maximilian Ringelmann, istilah *social loafing* kemudian diperkenalkan oleh Latane, Williams, dan Harkins. Mereka menjelaskan bahwa *social loafing* adalah penurunan motivasi atau usaha saat seseorang bekerja dalam kelompok dibandingkan

---

<sup>10</sup>Wowor, Zubair, dan Minarni, "Peran *Self Efficacy* Terhadap *Social Loafing*, 36.

ketika mereka bekerja secara individu atau mengerjakan sendiri.<sup>11</sup> Peplau, Sears dalam bukunya yang berjudul *social psychology* menjelaskan *social loafing* ialah keadaan individu dimana kurang berkontribusi sebagai anggota kelompok dari pada bekerja sendiri karena individu mungkin merasa kurang diakui sebagai anggota kelompok yang menyebabkan individu tidak bertanggungjawab dan melemahkan upaya individu.<sup>12</sup>

Myers mengemukakan bahwa *social loafing* ialah kecenderungan bagi seseorang untuk memberikan usaha dan kontribusi lebih sedikit ketika mereka bekerja dalam kelompok, dibandingkan ketika mereka bekerja sendirian. Artinya, individu cenderung mengurangi usahanya dan tidak bekerja sekeras biasanya ketika bekerja dalam kelompok.<sup>13</sup>

Berdasarkan beberapa definisi yang ada, peneliti memilih definisi dari Myers. Menurut Myers, *social loafing* merupakan kecenderungan bagi individu untuk mengurangi tingkat usaha dan kontribusi lebih sedikit ketika mereka bekerja dalam kelompok, dibandingkan dengan ketika individu bekerja sendiri. Peneliti memilih definisi dari Myers karena teori ini sesuai dan dianggap lebih relevan dengan penelitian yang dilakukan.

## 2. Aspek-aspek *Social Loafing*

Menurut Myers, terdapat lima aspek yang membentuk terjadinya *social loafing* yaitu:

---

<sup>11</sup>Herlina Fitriana, *Social Loafing Dalam Team Work* (Mataram: Sanabil, 2019), 17.

<sup>12</sup>Fitriana, *Social Loafing*, 19.

<sup>13</sup>David G Myers, *Psikologi Sosial* (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), 363.

a. Penurunan motivasi individu dalam terlibat kegiatan kelompok

Kurangnya motivasi dari seseorang ketika bekerjasama dalam kelompok maupun orang lain. Individu bisa kurang termotivasi dalam ikut serta menyelesaikan tugas kelompok karena berada di lingkungan dimana orang lain cenderung merespon dengan cara yang sama terhadap hal yang sama.

b. Sikap pasif

Individu cenderung memilih untuk pasif dan membiarkan anggota kelompok lain yang menyelesaikan tugas. Mereka lebih memilih diam dan tidak terlibat aktif, dengan harapan orang lain akan mengambil alih tanggung jawab. Perilaku ini merupakan salah satu bentuk dari *social loafing*, di mana seseorang mengurangi usahanya saat bekerja dalam kelompok.

c. Pelebaran tanggung jawab

Individu cenderung beranggapan bahwa apabila mereka merasa sudah cukup untuk menyelesaikan tugas kelompok, tidak ada usaha dari individu untuk berkontribusi lebih dalam kelompok.

d. *Free ride*

Kecenderungan individu dalam beranggapan orang lain lebih bisa menyelesaikan tugas, sehingga individu menumpang pada usaha anggota kelompok lain dalam menyelesaikan tugas.

e. Penurunan kesadaran akan evaluasi dari orang lain

Situasi dimana individu menjadi kurang sadar atau kurang peduli bahwa dirinya sedang dinilai atau diamati orang lain. Dalam *social*

*loafing*, hal tersebut dapat membuat individu merasa tidak perlu berusaha maksimal karena menganggap kontribusinya tidak terlalu terlihat atau tidak akan dinilai secara langsung oleh anggota kelompok.<sup>14</sup>

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Social Loafing*

Menurut George, *social loafing* dipengaruhi oleh dua faktor meliputi:

#### a. Faktor intrinsik

Faktor intrinsik adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu yang muncul karena adanya rasa keterlibatan dan tanggung jawab terhadap tugas kelompok yang diberikan. Faktor intrinsik yang dapat mempengaruhi terjadinya *social loafing* pada mahasiswa seperti *adversity quotient*, peran gender, motivasi berprestasi, jenis kelamin, big five personality, kemampuan komunikasi interpersonal, harga diri, efikasi diri, locus of control dan kepercayaan diri. Jika faktor-faktor ini rendah, maka mahasiswa cenderung tidak aktif berkontribusi dalam tugas kelompok dan mengakibatkan terjadinya perilaku *social loafing*.

#### b. Faktor ekstrinsik

Faktor ekstrinsik adalah penyebab dari luar individu yang membuat terjadinya *social loafing*. Salah satunya ketika usaha atau kontribusi anggota kelompok tidak dihargai atau diabaikan oleh anggota lainnya. Hal ini bisa membuat seseorang merasa tidak penting dalam kelompok, sehingga enggan berkontribusi. Salah satu faktor ekstrinsik

---

<sup>14</sup>Myers, *Psikologi Sosial*, 365.

yang paling berpengaruh dalam munculnya *social loafing* adalah kohesivitas kelompok.<sup>15</sup>

### C. Dinamika Hubungan Antara Efikasi diri Dengan *Social Loafing*

Efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan mereka dalam mengambil tindakan yang diharapkan. Keyakinan seseorang dapat mempengaruhi keputusan yang akan diambil, seberapa besar usaha yang dikeluarkan, dan ketahanan ketika menghadapi tantangan. Mahasiswa harus bertanggung jawab atas tugas-tugas yang diberikan oleh dosen pengajar, baik tugas yang dikerjakan sendiri maupun tugas yang dikerjakan dalam kelompok. Dengan beragam tugas yang ada, mahasiswa harus bisa memajemen agar semua tugas dapat diselesaikan sesuai dengan *deadline* yang ditentukan. Ketika mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung lebih bersungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas, baik tugas individu maupun kelompok. Mereka percaya bahwa usaha mereka akan berkontribusi pada keberhasilan kelompok. Sebaliknya, mahasiswa yang mempunyai tingkat efikasi diri rendah cenderung melakukan *social loafing* saat menyelesaikan tugas kelompok.

*Social loafing* merupakan ketika seseorang cenderung mengurangi tingkat usaha mereka ketika bekerja dalam kelompok dibandingkan ketika mereka bekerja sendiri. Banyak mahasiswa yang terlibat dalam *social loafing*, dan beberapa faktor yang sering terjadi adalah tidak yakin dengan jawabannya, ketidakpahaman terhadap tugas kelompok dan ketidakcocokan terhadap anggota

---

<sup>15</sup>Husni Anggoro et al., "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan *Social Loafing* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wijaya Putra Surabaya," *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi* 20, no. 1 (2022), 26.

kelompok. Oleh karena itu, efikasi diri dan *social loafing* memiliki keterkaitan yang erat dalam pembelajaran mahasiswa ketika mengerjakan tugas kelompok.

Tugas kelompok diberikan kepada mahasiswa untuk mempermudah penyelesaian tugas, karena banyaknya kontribusi dari anggota kelompok. Selain itu, mengerjakan tugas kelompok juga melatih mahasiswa untuk bekerja sama, berinteraksi dengan anggota kelompok, mengambil keputusan, meningkatkan rasa tanggung jawab, berpikir kritis, dan memecahkan masalah. Namun, sebenarnya dalam menyelesaikan tugas kelompok, sering kali terjadi fenomena *social loafing*.

Penjelasan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Kasih dan Citra pada tahun 2021 dengan judul “Hubungan *Self Efficacy Academic* dengan *Social Loafing* Pada Kelompok Belajar Mahasiswa.” Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara *self efficacy academic* dengan *social loafing* di kalangan mahasiswa mahasiswa Psikologi Islam UIN Raden Intan Lampung. Dengan kata lain semakin tinggi efikasi diri akademik mahasiswa, semakin sedikit terlibat dalam perilaku *social loafing*. Sebaliknya, jika tingkat efikasi diri akademik seseorang rendah, maka perilaku *social loafing* dalam kelompok belajar akan semakin meningkat.

Dari pemaparan di atas bahwa *social loafing* dapat dikurangi dengan efikasi diri. Sehingga dampak negatif *social loafing* seperti tugas tidak selesai sesuai *deadline*, pengerjaan tugas tidak maksimal, konflik kelompok dapat diantisipasi dengan meningkatkannya efikasi diri pada mahasiswa. Terjadinya *social loafing* di kalangan mahasiswa ialah suatu kondisi yang menghambat tujuan dari pembelajaran kelompok. Seperti yang telah dijelaskan dalam latar belakang, mahasiswa KPI UIN Syekh Wasil Kediri Angkatan 2023 memiliki indikasi *social*

*loafing*. Tingkat efikasi diri setiap mahasiswa menjadi faktor penting dalam menyelesaikan tugas kelompok. Meningkatkan efikasi diri mahasiswa melalui pengalaman keberhasilan, dukungan sosial, dan pembelajaran kolaboratif yang efektif dapat membantu mengurangi perilaku *social loafing*, sehingga kinerja meningkat dan tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal.

#### D. Kerangka Teori

Kerangka teori dalam penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan maksud dari penelitian. Berikut kerangka teori yang digunakan pada penelitian ini:

Gambar 2. 1

Gambar Kerangka Teori



Berdasarkan pada kerangka di atas, bahwa variabel efikasi diri memiliki hubungan terhadap *social loafing* pada mahasiswa. Dimana arah hubungan pada penelitian ini berkorelasi negatif, artinya apabila efikasi diri pada mahasiswa tinggi maka *social loafing* pada mahasiswa akan rendah. Sebaliknya apabila efikasi diri mahasiswa rendah maka *social loafing* mahasiswa akan tinggi.

#### E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan penjelasan tentang landasan teori, kerangka teori dan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan hipotesis yang akan diajukan dalam

penelitian ini adalah adanya hubungan antara efikasi diri dengan *social loafing* pada mahasiswa komunikasi dan penyiaran islam UIN Syekh Wasil Kediri.

Ha: terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan *social loafing* pada mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran Islam UIN Syekh Wasil Kediri

Ho: tidak ada hubungan antara efikasi diri dengan *social loafing* pada mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran Islam UIN Syekh Wasil Kediri