

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Efikasi diri, seperti yang didefinisikan oleh Bandura dalam *Feist*, adalah keyakinan bahwa seseorang memiliki kompetensi sendiri untuk mengatur urusannya sendiri. Tingkat efikasi diri seseorang dapat digunakan sebagai prediktor proses mental mereka, tingkat motivasi intrinsik mereka, dan kecenderungan mereka untuk terlibat dalam tindakan tertentu.

Menurut Alwisol dalam Hita, *self*-efikasi adalah persepsi individu terhadap kompetensi dan kinerjanya sendiri dalam konteks tertentu. Efikasi diri mengacu pada keyakinan pada kemampuan sendiri untuk mencapai tujuan. Individu yang mempunyai efikasi diri akan merasa termotivasi dan menantang dirinya untuk dapat menyelesaikan masalah, sehingga tidak akan merasa mudah putus asa juga stres.

Definisi efikasi diri yang telah disajikan di atas dapat disimpulkan sebagai sejauh mana seseorang percaya pada kemampuannya sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan.²⁰

2. Aspek Efikasi Diri

Menurut Bandura, yang telah dikutip oleh M. Ghufon dan Rini Risnawati S, efikasi diri pada diri tiap individu akan berbeda antara satu

²⁰ M. Nur Ghufon and Rini Risnawita S Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), 73–76.

dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi. Berikut adalah tiga dimensi tersebut.

a. *Level* (tingkat)

Level adalah aspek efikasi diri yang menunjukkan pada kepercayaan seseorang terhadap kecakapan dirinya menyelesaikan permasalahan. Apabila seorang dihadapkan dengan permasalahan yang tingkat kesulitannya berbeda, biasanya mereka akan memilih permasalahan yang mudah untuk dicari jalan keluarnya. Kemudian naik pada permasalahan level lebih tinggi sampai dengan batas kemampuan setiap individu. Seseorang yang mempunyai efikasi diri tinggi akan memilih untuk mengerjakan tugas dengan level tinggi dari pada tugas dengan level rendah.

b. *Strenght* (kekuatan)

Strenght adalah aspek yang berkaitan dengan ukuran kestabilan individu terhadap keyakinannya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Keyakinan tersebut akan memotivasi individu untuk berusaha maksimal dalam mencapai tujuannya. Sebaliknya, keyakinan yang lemah terhadap diri akan menghambat perkembangan diri untuk mencapai tujuan, individu akan mudah menyerah apabila terjadi masalah ditengah jalan. Aspek ini berkaitan dengan aspek peningkatan level yang menunjukkan semakin meningkat level kesulitan yang dihadapi, maka semakin menurun keyakinan yang dimiliki individu untuk menyelesaikan tugasnya.

c. *Generality* (generalisasi)

Generality ini berhubungan erat dengan keyakinan seseorang yang pasti dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Individu satu dengan yang lain mempunyai keyakinan yang tidak sama. *Generality* menggambarkan sejauh mana individu yakin dan mampu dalam mewujudkan tujuan yang ingin dicapai, dimulai dari tugas dengan berbagai macam kondisi dan situasi tertentu yang beragam.

Berdasarkan uraian di atas bisa dapat disimpulkan bahwa aspek yang membentuk efikasi diri adalah *level* (tingkat), *strenght* (kekuatan), dan *generality* (generalisasi).²¹

B. *Self-Compassion*

1. Pengertian *Self-Compassion*

Istilah "kasih sayang" dari bahasa Latin *patri*, dan bahasa Yunani "patein" yang berarti menderita, menjalani, atau pengalaman akar dari konsep belas kasihan pada diri sendiri. Welas asih adalah ide yang relatif baru yang telah digabungkan dari filosofi Buddha. *Self-compassion*, seperti yang dijelaskan oleh Neff adalah praktik memiliki empati dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan atau kekurangan yang dirasakan. Welas asih individu sering kali mencakup welas asih. Berbaik hati pada diri sendiri, tidak menyalahkan diri, akan tetapi menjadikan kegagalan, penderitaan, dan kurang pada diri sebagai bagian yang wajar dimiliki semua manusia. Secara umum, ini tentang mengakui bahwa kelemahan dan kekecewaan adalah bagian dari pengalaman manusia dan setiap orang mengalaminya sehingga kita sendiri pantas mendapatkan kasih

²¹ Ghufroon and Risnawita S, 81.

sayang. *Self-compassion* menghibur dan perhatian pada diri ketika seseorang menjalani kegagalan, banyak penderitaan, ketidaksempurnaan serta mampu memberi arti pada kesulitan tersebut dan mengubahnya menjadi sesuatu yang lebih baik.

Menurut Werner, Jazaieri, dan *Gold self-compassion* merupakan sikap tanggung jawab pribadi egosentris yang lebih kepada penerimaan diri dan perawatan diri. Pada saat yang sama, menurut Breines dan Chen mengartikan kemampuan untuk mencintai diri sendiri bahkan pada keadaan tidak baik.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti menarik kesimpulan bahwa *self-compassion* adalah sikap atau perilaku mengasihani diri dalam menghadapi kesusahan dan pikiran yang terbuka terhadap segala macam kesulitan, kelemahan diri dan kegagalan apapun.

2. Aspek-aspek *Self-Compassion*

Self-compassion memiliki enam aspek yang dapat dijelaskan sebagai berikut ini:²²

a. *Self Kindness vs Self Judgment*

Self kindness adalah bagian yang menyatakan bahwa dirinya mempunyai hak menerima kebaikan dan perhatian dari dirinya sendiri tidak dari orang lain. Menjadi baik diri adalah dekat dan memahami diri sendiri pada saat-saat sulit daripada menarik diri ke dalam kritik diri dan pengabaian yang keras. Kebaikan diri adalah pernyataan bahwa terlepas dari kesulitan Anda, Anda layak mendapatkan cinta, kegembiraan, dan

²² Neff, K. *Self-Compassion (Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind)*. (Harper Collins eBook: 2015)

kasih sayang. Untuk menumbuhkan kebaikan dan kenyamanan, bukan merugikan diri sendiri atau menghakimi.

Self Judgment adalah kebalikan dari mengasihani diri sendiri, yang merupakan permusuhan, inferioritas, dan kritik diri. Penilaian diri adalah kebiasaan terus-menerus merendahkan diri dan terlalu kritis terhadap kekurangan seseorang. Jika Anda menderita karena harga diri yang buruk, Anda mungkin mendapati diri Anda mengabaikan emosi, ide, dan insting Anda. Menghakimi diri sendiri biasa terjadi setelah mengalami kemunduran, meski tidak selalu jelas bagi orang yang mengalaminya.

b. *Common humanity vs Isolation*

Common humanity adalah pemahaman bahwa orang mengakui bahwa masalah, kemunduran, dan kesulitan bersifat universal untuk pengalaman manusia dan tidak eksklusif untuk diri sendiri. dilihat secara keseluruhan daripada melalui lensa bias satu orang, yang mungkin berfokus terutama pada kekurangan yang mereka rasakan pada orang lain. Melalui kemanusiaan yang umum, seseorang dapat melihat bahwa kegagalan atau masalah adalah bagian dari kehidupan manusia dan setiap orang pasti mengalaminya, bukan hanya dirinya sendiri.

Isolation adalah kebalikan dari *common humanity*, suatu kondisi di mana seseorang merasa dirinya adalah individu yang sangat bahagia dan sangat tidak bahagia. Seseorang yang terisolasi memiliki pandangan yang menyimpang tentang diri mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka. Seseorang yang terisolasi secara sosial lebih cenderung

menyalahkan diri sendiri atas kemunduran mereka dan berpikir bahwa orang lain lebih mudah berhasil daripada mereka. Mereka yang menghabiskan banyak waktu sendirian cenderung malu dengan kekurangannya dan mundur saat mengalami kemunduran atau rasa sakit.²³

c. *Mindfulness vs Over Identification*

Menjadi penuh perhatian memerlukan penilaian, merangkul, dan menghadapi keadaan seseorang saat ini tanpa menghakimi. Menjadi penuh perhatian adalah mengambil pandangan yang tidak memihak terhadap kehidupan seseorang. Menjadi penuh perhatian diperlukan untuk menghindari terlalu terikat pada kondisi mental yang tidak membantu. Salah satu prinsip utama *mindfulness* adalah merespons secara rasional dan efektif dengan melihat situasi sebagaimana adanya, tanpa membumbui atau meremehkannya.

Over Identification adalah kebalikan dari *mindfulness*, keadaan di mana individu kehilangan kendali atas emosi mereka. Overidentifikasi adalah kecenderungan seseorang untuk fokus pada semua kesalahannya sendiri dan terlalu memikirkan keterbatasan yang dimilikinya karena kesalahan yang telah dilakukannya. Terjadinya overidentifikasi disebabkan oleh individu yang terlalu fokus pada kekurangan diri, yang akhirnya menyebabkan kecemasan dan depresi, yang seringkali berujung

²³ Lyana Alvionita Sari, Juntika Nurihsan, and Yusi Riksa Yustiana, "Instrumen Self-Compassion Usia Remaja (ISCIRA): Analisis Model Rasch," *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling* 12, no. 3 (December 30, 2022): 350, <https://doi.org/10.24127/gdn.v12i3.6678>.

pada penolakan terhadap pikiran dan perasaan yang menyebabkan individu menderita.²⁴

3. Manfaat *Self-Compassion*

Self-compassion memiliki beberapa manfaat, antara lain sebagai berikut:

a. *Emotional Well Being*

Tingkat harga diri yang tinggi sering disertai dengan setidaknya beberapa tingkat kecemasan dan keputusasaan. Kritik-diri adalah prediktor utama kecemasan dan depresi, namun, belas kasihan diri bergantung pada ketidakmampuan untuk mengkritik diri sendiri. Orang dengan welas asih mengenali rasa sakit mereka sendiri, memperlakukan diri mereka dengan baik, dan melihat keterkaitan semua makhluk hidup. Individu yang welas asih memiliki pandangan hidup yang lebih optimis, dan mereka lebih cenderung merasakan emosi bahagia sendiri.

b. Hubungan manusia

Pasangan yang cenderung tidak saling mengontrol satu sama lain atau menggunakan agresi verbal atau fisik dipandang lebih terhubung secara emosional dan menerima pasangan mereka, menurut penelitian. Bahwa wanita dengan *self compassion* yang tinggi juga memiliki motivasi dibandingkan motivasi dari luar diri. Emosional yang lebih besar dapat menjelaskan mengapa individu yang berbelas kasih lebih mampu merawat, memahami, dan mendukung pasangan mereka.

²⁴ Sari, Nurihsan, and Yustiana.

c. Kesehatan

Individu yang peduli memprioritaskan kesehatan dan kesejahteraan mereka sendiri, daripada didorong oleh kebutuhan untuk menghindari ketidaksetujuan orang lain. Wanita yang welas asih, menurut penelitian, cenderung tidak didorong oleh faktor eksternal dan cenderung memiliki tujuan yang tidak ada hubungannya dengan ego mereka sendiri. Wanita yang mengalami tingkat welas asih yang lebih tinggi juga akan merasa aman secara fisik dan kurang peduli tentang apa yang orang lain pikirkan tentang penampilan mereka.

C. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Menurut Bellack dan M. Hersen, Kecemasan, seperti dikemukakan oleh M. Nur Ghufon & Rini Risnawati S., berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan (*anst*), yang masing-masing mengacu pada konsekuensi merugikan dan sensasi fisiologis (sebagaimana disebutkan oleh Nietzsche dalam bukunya).²⁵

Muchlas mengartikan kecemasan adalah sesuatu pengalaman yang subjektif mengenai perasaan tidak nyaman, kesulitan dan tekanan yang mendampingi konflik. Menurut Lazarus cemas dibagi menjadi dua menurut penyebab terjadinya antara lain:

a. *State* kecemasan

State kecemasan adalah reaksi emosional sekilas terhadap apa pun yang dianggap mengancam, seperti ujian, pembedahan, atau

²⁵ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S. *Teori-Teori Psikologi*, (Ar-Ruzz Media: 2012). 41-47

prosedur invasif lainnya. Kondisi ini ditentukan oleh persepsi individu terhadap stres.

b. *Trait* kecemasan

Trait kecemasan adalah seseorang yang mengalami *trait* menjadi cemas dalam menghadapi berbagai macam situasi. Ini merupakan ciri atau sifat yang biasa terjadi bertujuan untuk mengarahkan atau menginterpretasikan suatu keadaan pada individu dan berhubungan dengan kepribadian.

Kecemasan, dalam bentuk perasaan tidak menyenangkan, adalah suatu keadaan (kondisi) yang dialami seseorang ketika dihadapkan pada skenario yang tidak diketahui, seperti mengikuti ujian, tetapi itu bukan karakteristik karakter seseorang.

Dari apa yang telah dikatakan di atas, masuk akal untuk menyimpulkan bahwa kecemasan adalah keadaan pikiran yang tidak menyenangkan secara subyektif yang ditandai dengan ketakutan, kegugupan, dan perasaan tidak nyaman lainnya.

2. Aspek Kecemasan

Deffenbacher dan Hazaleus menjelaskan terdapat beberapa sumber kecemasan antara lain:

- a. Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang diri sendiri, seperti perasaan negatif karena merasa lebih rendah dari orang lain.
- b. Emosionalitas (*imosionality*) sebagai respon diri terhadap rangsangan saraf otonom, seperti jantung berdebar, keringat dingin dan tegang.

c. Gangguan dan hambatan penyelesaian tugas (*task generated interference*) adalah keadaan mental seseorang yang terus-menerus didorong untuk menyelesaikan pekerjaan secara logis.

Spielberger, Libert, dan Morris; dkk. Dalam Rini telah melakukan eksperimen konseptual untuk mengukur kecemasan orang, dan mereka menetapkan bahwa kecemasan tersebut didefinisikan sebagai konsep yang terdiri dari dua dimensi utama, yaitu kekhawatiran dan emosionalitas. Dimensi emosi merujuk pada reaksi fisiologis dan sistem saraf otonomik yang timbul akibat situasi atau objek tertentu.²⁶

Ketika kita mengatakan sesuatu memiliki komponen emosional, kita berbicara tentang bagaimana perasaan kita secara fisik dan mental. Kecemasan dapat bermanifestasi secara fisik sebagai ketegangan yang meningkat, jantung yang berdebar kencang, keringat yang banyak, gemetar, atau manifestasi fisik lainnya, atau mungkin merupakan reaksi emosional terhadap ancaman bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi. Memiliki pikiran negatif tentang diri sendiri dan lingkungannya, serta perasaan negatif tentang prospek kegagalan dan konsekuensinya (seperti putus asa, tidak mendapatkan apa yang diharapkan, terlalu kritis terhadap diri sendiri, dan menyerah) merupakan komponen kognitif dari kecemasan yang dikenal sebagai kekhawatiran.

Menurut Shah rasa takut dibagi pada tiga bagian:

- a. Faktor fisik seperti pusing, sakit perut, tangan berkeringat, sakit perut, mulut kering, gugup dan lain-lain.
- b. Emosional, seperti panik dan takut.

²⁶ Ghufroon and Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, 142–44.

c. Mental atau kognitif, seperti gangguan perhatian dan ingatan, kecemasan, pemikiran yang tidak teratur dan kebingungan.

Selain itu, kecemasan ujian memiliki tiga komponen, yaitu kekhawatiran, emosionalitas, dan gangguan serta hambatan penyelesaian tugas.

3. Dinamika Kecemasan

Seseorang yang cemas dipengaruhi oleh beberapa hal, termasuk pengalaman perilaku negatif seperti ketakutan akan kegagalan. Frustrasi dalam situasi tertentu dan tidak yakin apa yang harus dilakukan. Menurut teori psikoanalitik, dinamika kecemasan dapat disebabkan oleh tekanan masa lalu yang buruk dan gangguan mental.

Menurut teori kognitif, harga diri rendah adalah akar dari sebagian besar gangguan kecemasan. Perasaan tidak kompeten dan kurang bangga dengan bakat sendiri. Kecemasan, di mata pemikiran humanistik, hanyalah keragu-raguan yang berorientasi pada masa depan.²⁷

D. Kerangka Teoritis

Variabel penelitian adalah karakteristik, kualitas, atau nilai dari subjek, item, atau tindakan yang bervariasi dengan cara yang telah ditentukan sebelumnya oleh peneliti. Nilai benda, orang, dan entitas lain dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang dikenal sebagai variabel. Sebaliknya, jika individu tidak memiliki efikasi yang tinggi atau tingkat efikasi dirinya rendah, maka dalam menyelesaikan tugas akan merasa tidak kompeten, minder, pesimis, serta putus asa yang menjadikan besarnya peluang kegagalan yang akan dicapai.

²⁷ Gail W Stuart, *Buku Saku Keperawatan Jiwa 5*, 3rd ed. (Jakarta: Egc, 2007).

Meningkatkan kepercayaan diri seseorang pada kemampuan mereka sendiri untuk menemukan solusi terbaik untuk masalah dan mencapai tujuan mereka dapat dilakukan dengan berbagai cara. Efikasi diri dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kesuksesan masa lalu, panutan, argumen persuasif, dan kondisi fisiologis dan psikologis seseorang.

Orang yang emosional cenderung kurang produktif. Tingkat stres, kekhawatiran, atau ketakutan yang tinggi, misalnya, dikaitkan dengan tingkat efikasi diri yang lebih rendah. Individu yang mampu mengelola ketakutan, kecemasan dan stresnya dapat mengurangi kecemasan sehingga dapat meningkatkan kinerja seseorang yang berdampak pada efikasi diri. Menerima diri sendiri saat menghadapi kesulitan dan keadaan hidup yang tidak mudah yaitu welas asih.

Self-compassion adalah Diskusi yang membantu menjelaskan pentingnya kemalangan dan bagaimana orang dapat mengatasinya. Welas asih, seperti yang dijelaskan oleh Neff dan Mc Gehee dalam Siswati dan Frieda, adalah strategi untuk menghadapi kerentanan dan kesulitan diri sendiri. Welas asih, menurut buku Annisa dan Siswati, adalah "penerimaan diri dalam menghadapi rasa sakit atau kebutuhan", yang merupakan konsep yang pertama kali dicetuskan oleh Germer.

Gambar 2.1 Hubungan *Self Compassion* Dengan Efikasi Diri Yang mengalami kecemasan Saat Mengerjakan Skripsi



E. Hipotesis Penelitian

Karena ini adalah studi kuantitatif, peneliti kemungkinan akan menghasilkan semacam hipotesis atau teori kerja. Adapaun hipotesis yang dapat peneliti rumuskan adalah sebagai berikut:

1. Hipotesis nol (H_0) : Tidak ada hubungan positif antara *self compassion* dengan efikasi diri pada mahasiswa yang mengalami kecemasan saat mengerjakan skripsi.
2. Hipotesis alternatif (H_a) : Ada hubungan positif antara *self compassion* dengan efikasi diri pada mahasiswa yang mengalami kecemasan saat mengerjakan skripsi.