

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Religiusitas

1. Pengertian Religiusitas

Religiusitas menurut Glock dan Stark adalah tingkat konsepsi seseorang terhadap agama dan tingkat komitmen seseorang terhadap agamanya.¹ Tingkat konseptualisasi adalah tingkat pengetahuan seseorang terhadap agamanya, sedangkan yang dimaksud dengan tingkat komitmen adalah sesuatu hal yang perlu dipahami secara menyeluruh, sehingga terdapat berbagai cara bagi individu untuk menjadi religius.

Glock dan Stark mengemukakan bahwa agama adalah sistem simbol, sistem keyakinan, sistem nilai, dan sistem perilaku yang terlembagakan, yang semuanya itu berpusat pada persoalan-persoalan yang dihayati sebagai yang paling maknawi (ultimate meaning).² Agama dapat menjadi hal yang paling dihayati dan sangat bermakna bagi seseorang yang memiliki ketaatan terhadap Tuhannya

Muhammad Farid dalam disertasinya menyatakan bahwa religiusitas merupakan suatu tingkat penghambaan dan pengabdian seseorang kepada Tuhan, komitmen dan partisipasi kepada lembaga agama serta perasaan

¹ Charles Y. Glock dan Rodney Stark, *Religion and Society in Tension* (Rand McNally, 1965).

² Glock dan Stark.

kebermaknaan religi bagi kehidupan pribadinya dalam berinteraksi dengan masyarakat sosial.³ Senada dengan Farid, Gazalba dalam Nur Ghufron dan Rini Risnawati mendefinisikan religiusitas merupakan keterikatan seseorang atau sekelompok orang dalam hubungannya dengan Tuhan, sesama manusia, dan alam sekitarnya.⁴

Manusia yang memahami posisinya sebagai hamba dan juga Tuhan sebagai penciptanya akan memiliki rasa religiusitas yang tinggi sebagai bentuk komitmennya terhadap agama yang ia yakini.

Religiusitas dalam Islam pada garis besarnya tercermin dalam pengamalan akidah, syariah, dan akhlak, atau dengan ungkapan lain: iman, Islam, dan ihsan. Bila semua unsur itu telah dimiliki oleh seseorang, maka dia itulah insan beragama yang sesungguhnya.⁵ Seseorang yang telah mengamalkan akidah, syariah, dan akhlak dengan baik dan sesuai ketentuan Islam maka ia telah menjadi hamba yang taat dalam beragama.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa religiusitas adalah kedalaman seseorang dalam meyakini suatu agama disertai dengan tingkat pengetahuan terhadap agamanya yang diwujudkan dalam pengamalan nilai-nilai agama yakni dengan mematuhi aturan-aturan dan

³ Muhammad Farid, "Hubungan Penalaran Moral, Kecerdasan Emosi, Religiusitas, dan Pola Asuh Orangtua Otoritatif dengan Perilaku Prososial Remaja" (Yogyakarta, UGM, 2015).

⁴ Nur Ghufron dan Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014).

⁵ Annisa Fitriani, "Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan Psychological Well Being," *Al-Adyan* 11, no. 1 (2016).

menjalankan kewajiban-kewajiban dengan keikhlasan hati dalam kehidupan sehari-hari yang berkaitan dengan ibadah.

2. Indikator Religiusitas

Konsep religiusitas yang dirumuskan oleh Glock dan Stark ada lima macam dimensi keagamaan, seperti yang dikutip oleh Djamaludin Ancok dan Fuad Nashori:⁶

a. Dimensi keyakinan (*the ideological dimension*)

Dimensi keyakinan, dimensi ini berisi pengharapan-pengharapan dimana orang religius berpegang teguh pada pandangan teologis tertentu dan mengakui kebenaran doktrin-doktrin tersebut. Dimensi ini menunjuk pada seberapa tingkat keyakinan Muslim terhadap kebenaran ajaran-ajaran agamanya, terutama terhadap ajaran-ajaran yang bersifat fundamental menyangkut keyakinan pada Allah SWT, Malaikat, Rasul. Setiap agama mempertahankan seperangkat kepercayaan dimana para penganut diharapkan akan taat. Walaupun demikian, isi dan ruang lingkup keyakinan bervariasi, tidak hanya diantara agama-agama tetapi juga di antara tradisi-tradisi agama yang sama.

b. Dimensi praktek agama (*the ritualistic dimension*)

Hal ini mencakup pemujaan atau ibadah, ketaatan, dan hal-hal yang dilakukan orang untuk menunjukkan komitmen terhadap agama

⁶ Ancok dan Nashori Suroso, *Psikologi Islami*.

yang dianutnya. Dimensi ini mencakup perilaku ibadah, ketaatan, dan hal-hal yang dilakukan orang untuk menunjukkan komitmen atau tingkat kepatuhan muslim terhadap agama yang dianutnya menyangkut pelaksanaan shalat, puasa, zakat, haji. Praktik keagamaan ini terdiri dari dua kelas penting yaitu ritual dan ketaatan.

c. Dimensi Pengalaman (*experience dimension*)

Berkaitan dengan pengalaman keagamaan, perasaan-perasaan, persepsi-persepsi, dan sensasi-sensasi yang dialami seseorang atau diidentifikasi oleh suatu kelompok keagamaan yang melihat komunikasi walaupun kecil dalam suatu esensi ketuhanan yaitu Tuhan.

d. Dimensi Pengetahuan (*intellectual dimension*)

Berkaitan dengan sejauh mana individu mengetahui, memahami ajaran-ajaran agamanya terutama yang ada dalam kitab suci dan sumber lainnya. Dimensi ini menunjuk pada seberapa tingkat pengetahuan dan pemahaman muslim terhadap ajaran-ajaran pokok dari agamanya. Sebagaimana yang terdapat dalam kitab suci dengan harapan bahwa orang-orang yang beragama paling tidak memiliki sejumlah minimal pengetahuan mengenai dasar keyakinan, dan tradisi-tradisi agama.

e. Dimensi Pengamalan (*consequential dimension*)

Sejauh mana perilaku individu dimotivasi oleh ajaran agamanya dalam kehidupan sosial. Dimensi ini mengarah pada akibat-

akibat keyakinan agama, praktik, pengalaman, pengetahuan seorang dari hari ke hari. Menunjuk pada tingkatan perilaku muslim yang dimotivasi oleh ajaran-ajaran agamanya. Seperti suka menolong, dan adab bekerjasama.

3. Faktor yang mempengaruhi Religiusitas

Religiusitas pada seseorang tidak terbentuk begitu saja, ada beberapa faktor yang mempengaruhi. Thoules menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi religiusitas seseorang yaitu:⁷

- a. Pendidikan dan tekanan sosial yang termasuk di dalamnya segala pengaruh sosial yang berhubungan dengan sikap-sikap keagamaan. Pendidikan orang tua yang merupakan pendidikan yang paling pertama didapatkan oleh individu dan tradisi di lingkungan tempat tinggal juga termasuk di dalamnya.
- b. Pengalaman pribadi yang dialami oleh individu dalam perjalanan membentuk sikap keagamaan, khususnya pengalaman yang berhubungan dengan faktor alamiah, seperti keselarasan dan keindahan. Faktor moral yang berisi adanya konflik-konflik moral, dan faktor afektif yang merupakan pengalaman emosional yang berhubungan dengan perihal keagamaan.

⁷ Robert H. Thoules, *Pengantar Psikologi Agama* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000).

- c. Faktor-faktor keseluruhan atau sebagian yang didapatkan individu melalui kebutuhan-kebutuhan yang tidak berhasil dipenuhi. Adapun contoh dari kebutuhan-kebutuhan adalah cinta kasih, ancaman kematian, keamanan, ataupun harga diri.
- d. Proses intelektual individu yang berhubungan dengan berbagai rasionalisasi ataupun penalaran verbal, dimana intelektual individu semakin berkembang seiring berkembangnya individu itu

Berdasarkan beberapa faktor yang telah disebutkan diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi religiusitas dapat dibagi menjadi dua, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri dan faktor yang berasal dari lingkungan di sekitarnya. Faktor yang berasal dari dalam diri adalah pengalaman pribadi yang berkaitan dengan keagamaan, kebutuhan cinta kasih, ancaman kematian, keamanan, ataupun harga diri dan proses intelektual. Sedangkan faktor yang berasal dari lingkungan sekitarnya adalah pendidikan, tekanan sosial, pendidikan orangtua, dan lingkungan tempat tinggal.

4. Fungsi Religiusitas

Fungsi aktif dari adanya religiusitas dalam kehidupan manusia yaitu:

- a. Fungsi Edukatif

Ajaran agama memberikan ajaran-ajaran yang harus dipatuhi. Dalam hal ini bersifat menyuruh dan melarang agar pribadi penganutnya menjadi baik dan terbiasa dengan yang baik.

b. Fungsi Penyelamat

Keselamatan yang diberikan oleh agama kepada penganutnya adalah keselamatan yang meliputi dua alam yaitu alam dunia dan akhirat.

c. Fungsi Perdamaian

Melalui agama, seseorang yang bersalah atau berdosa dapat mencapai kedamaian batin melalui pemahaman agama.

d. Fungsi Pengawasan Sosial

Ajaran agama oleh penganutnya dianggap sebagai norma, sehingga dalam hal ini agama dapat berfungsi sebagai pengawasan sosial secara individu maupun kelompok.

e. Fungsi Pemupuk Rasa Solidaritas

Para penganut agama yang secara psikologis akan merasa memiliki kesamaan dalam kesatuan iman dan kepercayaan. Rasa kesatuan ini akan membina rasa solidaritas dalam kelompok maupun perorangan, bahkan kadang-kadang dapat membina rasa persaudaraan yang kokoh.

f. Fungsi Transformatif

Ajaran agama dapat mengubah kehidupan manusia seseorang atau kelompok menjadi kehidupan baru sesuai dengan ajaran agama yang dianutnya, kehidupan baru yang diterimanya berdasarkan ajaran agama yang dipeluk kadangkala mampu merubah kesetiannya kepada adat atau norma kehidupan yang dianutnya. Terdapat beberapa hal dalam kaitannya dengan religiusitas.

B. Tinjauan Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Konsep self efficacy sebenarnya adalah inti dari teori social cognitive yang dikemukakan oleh Albert Bandura yang menekankan peran belajar observasional, pengalaman social, dan determinisme timbal balik dalam pengembangan kepribadian. Menurut Bandura *self efficacy* adalah keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap fungsi orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan. Bandura juga menggambarkan *Self efficacy* sebagai penentu bagaimana orang merasa, berfikir, memotivasi diri, dan berperilaku.⁸

Efikasi diri yang ada pada diri individu dapat ditunjukkan dari sikap dan keyakinannya dalam mengerjakan suatu tugas atau menyelesaikan suatu

⁸Mimi Bong, *Between- And Within-Domain Relations Of Academic Motivation Among Middle And High School Students: Self-Efficacy, Task-Value, And Achievement Goals*, Journal Of Educational Psychology, Vol. 93 No. 1, 2001, 28.

permasalahan yang ia hadapi dengan kontrol yang ada pada dirinya serta mampu mengontrol lingkungannya.

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 di dalamnya perkiraan berbagai kejadian yang akan dihadapi.⁹

Pengetahuan tentang diri sendiri pada aspek efikasi diri dapat menjadikan kita sebagai individu yang mampu mengambil keputusan dan menentukan tindakan yang tepat yang harus kita ambil.

Efikasi diri pada dasarnya adalah hasil proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau penghargaan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan.¹⁰ Efikasi diri tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal apa yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki seberapa pun besarnya.

⁹I Made Rustika, *Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura*, Jurnal Buletin Psikologi, Vol. 20, No. 1-2, 2012,18.

¹⁰Aswendo Dwitanyanov, *Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Pada Efikasi Diri Akademik Mahasiswa*, Jurnal Psikologi Undip Vol. 8, No.2, 2010,135.

Efikasi diri pada dasarnya adalah hasil proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau penghargaan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan.¹¹ Efikasi diri dapat membawa pada perilaku yang berbeda di antara individu dengan kemampuan yang sama karena efikasi diri memengaruhi pilihan, tujuan, pengatasan masalah, dan kegigihan dalam berusaha.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu pada kemampuan dirinya sendiri dalam menghadapi atau menyelesaikan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan untuk mencapai suatu hasil dalam situasi tertentu.

Sebelum ke pembahasan yang lebih lanjut, kita harus mengetahui terlebih dahulu klasifikasi efikasi diri, yang diantaranya yaitu:

a. *Self efficacy* tinggi

Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi akan cenderung memilih terlibat langsung dalam penyelesaian masalah, meskipun masalah yang dihadapi sulit. Mereka tidak akan memandang masalah sebagai ancaman yang harus dihindari. Individu dengan *self efficacy* tinggi akan mengembangkan minat dan ketertarikan terhadap suatu aktivitas, mengembangkan tujuan, dan berkomitmen dalam mencapai tujuan

¹¹Nobelina Adicondro, *Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga Dan Selfregulated Learning*, Jurnal Humanitas, Vol. 8 No.1, 2011, 32.

tersebut. Individu dengan self efficacy tinggi yang mengalami suatu kegagalan dengan cepat akan mendapatkan self efficacy karena mereka menganggap bahwa kegagalan sebagai akibat dari kurangnya usaha.

b. Self efficacy rendah

Individu yang memiliki *self efficacy* rendah cenderung ragu akan kemampuannya dan menjauhi masalah yang sulit karena mereka menganggap masalah sebagai sebuah ancaman. Individu dengan self efficacy rendah akan menghindari masalah, sibuk memikirkan kekurangan-kekurangan yang ada pada dirinya, dan tidak berpikir tentang cara menghadapi masalah. Mereka juga cenderung lamban dalam mendapatkan kembali *self efficacy* ketika mengalami kegagalan.¹²

Perkembangan Efikasi dalam diri manusia berkembang sesuai dengan masa perkembangan manusia. Sesuai dengan masa perkembangannya, manusia diberikan beban tanggung jawab perkembangan yang bertahap, semakin tinggi semakin sulit. Oleh karena itu, efikasi dalam diri seseorang pun tidak akan statis, efikasi dapat berkurang maupun bertambah sesuai dengan bagaimana individu melakukan evaluasi terhadap setiap fase kehidupan yang telah dijalaninya.¹³

2. Indikator Efikasi Diri

¹² Albert Bandura . *Self Efficacy: The Excercise of Control*, 1997, 11.

¹³ Somawati, *Peran Efikasi Diri (Self Efficacy) terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika*, Jurnal Formatif, Vol. 6 No. 1, 2018, 45.

Efikasi diri pada diri tiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga indikator. Berikut adalah tiga indikator tersebut, yaitu

a. *Magnitude* (Tingkat Kesulitan Tugas)

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang di rasakannya.

b. *Generality* (Luas Bidang Prilaku)

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 suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.¹⁴

c. *Strength* (Kemantapan Keyakinan)

¹⁴Albert Bandura, *Guide for Constructing Self Efficacy Scales*, Chapter 14, 2006, 307-319.

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menunjang. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi level, yaitu makin tinggi level taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

Maka, berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dimensi indikator yang membentuk *Self efficacy* adalah dimensi tingkat (level), dimensi kekuatan (strenght), dan dimensi generalisasi (generality).

Namun Widiyanto E dalam jurnalnya menyatakan bahwa yang termasuk dimensi Indikator self efficacy diantaranya yaitu: yakin dapat menyelesaikan tugas tertentu, yakin dapat memotivasi diri untuk melakukan tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas, yakin dapat berusaha dengan keras, gigih, dan tekun, yakin bahwa diri mampu bertahan menghadapi hambatan dan kesulitan, yakin dapat menyelesaikan tugas yang memiliki range yang lebih tinggi.¹⁵

d. Faktor yang mempengaruhi *self efficacy*

a. Pengalaman Menguasai Sesuatu (Mastery Experience)

¹⁵ Eko Widyanto, *Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Efektivitas Komunikasi Pada receptionist Hotel*, Vol. 1 No. 1, 2006, 8.

Pengalaman menguasai sesuatu yaitu performa masa lalu. Secara umum performa yang berhasil akan menaikkan Self Efficacy individu, sedangkan pengalaman pada kegagalan akan menurunkan. Setelah self efficacy kuat dan berkembang melalui serangkaian keberhasilan, dampak negatif dari kegagalan-kegagalan yang umum akan berkurang secara sendirinya. Bahkan kegagalan-kegagalan tersebut dapat diatasi dengan memperkuat motivasi diri apabila seseorang menemukan hambatan yang tersulit melalui usaha yang terus-menerus.

b. Modeling Sosial

Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan *Self efficacy* individu dalam mengerjakan tugas yang sama. Begitu pula sebaliknya, pengamatan terhadap kegagalan orang lain akan menurunkan penilaian individu mengenai kemampuannya dan individu akan mengurangi usaha yang dilakukannya.

c. Persuasi Sosial

Individu diarahkan berdasarkan saran, nasihat, dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinannya tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki dapat membantu tercapainya tujuan yang diinginkan. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan. Namun pengaruh

persuasi tidaklah terlalu besar, dikarenakan tidak memberikan pengalaman yang dapat langsung dialami atau diamati individu. Pada kondisi tertekan dan kegagalan yang terus-menerus, akan menurunkan kapasitas pengaruh sugesti dan lenyap disaat mengalami kegagalan yang tidak menyenangkan.

d. Kondisi Fisik dan Emosional

Emosi yang kuat biasanya akan mengurangi performa, saat seseorang mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan akut, atau tingkat stres yang tinggi, kemungkinan akan mempunyai ekspektasi efikasi yang rendah.¹⁶

Tinggi rendahnya Efikasi Diri seseorang dalam tiap tugas sangat bervariasi. Hal ini disebabkan oleh adanya beberapa faktor yang berpengaruh dalam mempersepsikan kemampuan diri individu. Ada beberapa yang mempengaruhi Efikasi Diri, antara lain:

a. Budaya

Budaya mempengaruhi self-efficacy melalui nilai (value), kepercayaan (beliefs), dan proses pengaturan diri (self-regulation process) yang berfungsi sebagai sumber penilaian self-efficacy dan juga sebagai konsekuensi dari keyakinan akan self-efficacy.

b. Jenis Kelamin

Perbedaan gender juga berpengaruh terhadap self-efficacy. Hal ini dapat dilihat dari penelitian Bandura yang menyatakan bahwa wanita

¹⁶Qumruin Nurul Laila, *Pemikiran Pendidikan Moral Albert Bandura*, Jurnal Al Hikmah, Vol. 3, No. 1, 2015, 21.

efikasinya lebih tinggi dalam mengelola perannya. Wanita yang memiliki peran selain sebagai ibu rumah tangga, juga sebagai wanita karir akan memiliki self-efficacy yang tinggi dibandingkan dengan pria yang bekerja.

c. Sifat dari tugas yang dihadapi

Derajat dari kesulitan tugas yang dihadapi oleh individu akan mempengaruhi penilaian individu tersebut terhadap kemampuan dirinya sendiri semakin kompleks suatu tugas yang dihadapi oleh individu maka akan semakin rendah individu tersebut menilai kemampuannya. Sebaliknya, jika individu dihadapkan pada tugas yang mudah dan sederhana maka akan semakin tinggi individu tersebut menilai kemampuannya.

d. Insentif eksternal

Faktor lain yang dapat mempengaruhi self-efficacy individu adalah insentif yang diperolehnya. Bandura menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan self-efficacy adalah competent contingens incentive, yaitu insentif yang diberikan oleh orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang.

e. Status atau peran individu dalam lingkungan

Individu yang memiliki status lebih tinggi akan memperoleh derajat kontrol yang lebih besar sehingga self-efficacy yang dimilikinya juga tinggi. Sedangkan individu yang memiliki status yang lebih rendah akan

memiliki kontrol yang lebih kecil sehingga self-efficacy yang dimilikinya juga rendah.

f. Informasi tentang kemampuan diri

Individu akan memiliki self-efficacy tinggi, jika ia memperoleh informasi positif mengenai dirinya, sementara individu akan memiliki self-efficacy yang rendah, jika ia memperoleh informasi negative mengenai dirinya.¹⁷

Hal lain yang menjadi faktor *self efficacy* sebagai yaitu: Pengalaman langsung/Direct experience dan Pengalaman tidak langsung/Vicarious experience. Pengalaman langsung sebagai hasil dari pengalaman mengerjakan suatu tugas dimasa lalu (sudah melakukan tugas yang sama dimasa lalu). Dan pengalaman tidak langsung sebagai hasil observasi pengalaman orang lain dalam melakukan tugas yang sama.¹⁸

e. Faktor yang Dipengaruhi

Efikasi diri yang telah terbentuk akan mempengaruhi dan memberi fungsi pada aktifitas individu. Faktor-faktor yang dipengaruhi antara lain:

a. Fungsi kognitif

Bandura menyebutkan bahwa pengaruh dari efikasi diri pada proses kognitif seseorang sangat bervariasi. Pertama, efikasi diri yang kuat akan mempengaruhi tujuan pribadinya. Semakin kuat efikasi diri, semakin

¹⁷ Ramachaudran, *Encyclopedia of human behavior*, Academic Press, Vol.4, 1994, 71-81.

¹⁸Ratno Purnomo, *Pengaruh Kepribadian, self efficacy, dan locus of control terhadap persepsi kinerja usaha skala kecil dan menengah*, Jurnal Bisnis Dan Ekonomi, Vol. 17 No.2, 2010, 15.

tinggi tujuan yang ditetapkan oleh individu bagi dirinya sendiri dan yang memperkuat adalah komitmen individu terhadap tujuan tersebut. Individu dengan efikasi diri yang kuat akan mempunyai cita-cita yang tinggi, mengatur rencana dan berkomitmen pada dirinya untuk mencapai tujuan tersebut. Kedua, individu dengan efikasi diri yang kuat akan mempengaruhi bagaimana individu tersebut menyiapkan langkah-langkah antisipasi bila usahanya yang pertama gagal dilakukan.

b. Fungsi motivasi

Efikasi diri memainkan peranan penting dalam pengaturan motivasi diri. Sebagian besar motivasi manusia dibangkitkan secara kognitif. Individu memotivasi dirinya sendiri dan menuntun tindakan-tindakannya dengan menggunakan pemikiran-pemikiran tentang masa depan sehingga individu tersebut akan membentuk kepercayaan mengenai apa yang dapat dirinya lakukan. Efikasi diri mendukung motivasi dalam berbagai cara dan menentukan tujuan-tujuan yang diciptakan individu bagi dirinya sendiri dengan seberapa besar ketahanan individu terhadap kegagalan. Ketika menghadapi kesulitan dan kegagalan, individu yang mempunyai keraguan diri terhadap kemampuan dirinya akan lebih cepat dalam mengurangi usaha-usaha yang dilakukan atau menyerah.

c. Fungsi Afeksi

Efikasi diri akan mempunyai kemampuan membuat individu dalam mengatasi besarnya stres dan depresi yang individu alami pada situasi yang sulit dan menekan, dan juga akan mempengaruhi tingkat motivasi individu tersebut. Efikasi diri memegang peranan penting dalam kecemasan, yaitu untuk mengontrol stres yang terjadi. Penjelasan tersebut sesuai dengan pernyataan Bandura bahwa efikasi diri memengaruhi perilaku untuk menghindari suatu kecemasan. Semakin kuat efikasi diri, individu semakin berani menghadapi tindakan yang menekan dan mengancam.

d. Fungsi Selektif

Fungsi selektif akan mempengaruhi pemilihan aktivitas atau tujuan yang akan diambil oleh individu. Individu menghindari aktivitas dan situasi yang individu percayai telah melampaui batas kemampuan dalam dirinya, namun individu tersebut telah siap melakukan aktivitas-aktivitas yang menantang dan memilih situasi yang dinilai mampu untuk diatasi. Perilaku yang individu buat ini akan memperkuat kemampuan, minat-minat dan jaringan sosial yang mempengaruhi kehidupan, dan akhirnya akan mempengaruhi arah perkembangan personal.¹⁹

¹⁹ Albert Bandura, *Perceived Self Efficacy In Cognitive Development And Functioning*, Educational Psychology, No. 28, 1993, 118-135.

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

5. Pentingnya *Self efficacy* sebagai faktor belajar siswa

Efikasi diri akademik sangat penting bagi pelajar untuk mengontrol motivasi mencapai harapan-harapan akademik. Efikasi diri akademik jika disertai dengan tujuan-tujuan yang spesifik dan pemahaman mengenai prestasi akademik, maka akan menjadi penentu suksesnya perilaku akademik di masa yang akan datang. Namun efikasi diri yang dimiliki setiap siswa pasti berbeda, perbedaan ini didasarkan pada tingkat keyakinan dan kemampuan setiap siswa. Siswa yang memiliki efikasi diri yang baik akan berhasil dalam kegiatan belajarnya dan dapat melakukan tugas-tugas akademiknya dengan lancar. Berbeda jika efikasi yang dimiliki siswa rendah maka siswa akan cepat menyerah pada setiap permasalahan yang dihadapi.²⁰

Dalam mengikuti pembelajaran, peserta didik membutuhkan motivasi yang tinggi baik itu dari dalam dirinya sendiri maupun dari luardirinya. Karena dengan motivasi yang tinggi, maka prestasi yang diraih juga akan menjadi tinggi. Motivasi intrinsik dan ekstrinsik merupakan komponen yang saling melengkapi dalam pencapaian prestasi akademik. Dengan kata lain motivasi, memiliki peran penting dalam pencapaian prestasi akademik

²⁰ Ratna Rachmadana, *Peran Efikasi Diri Terhadap Prestasi Dan Performansi*, Psikologika, Vol. 13 No. 25, 2017, 23.

seseorang. Untuk memotivasi diri, peserta didik selalu mengacu pada keyakinan mereka (efikasi diri) tentang hal-hal yang dapat dilakukannya serta tentang hasil yang dapat dicapai dari tindakannya.²¹

Dapat disimpulkan bahwa dalam mengikuti pembelajaran perlu adanya motivasi atau dorongan dari individu siswa, namun motivasi atau dorongan tersebut didapat berdasarkan adanya keyakinan akan kemampuan diri untuk melakukan suatu hal atau yang disebut efikasi diri.

Efikasi diri merupakan faktor yang kuat mempengaruhi hasil belajar siswa. Sebagaimana hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri siswa baik secara parsial maupun simultan berpengaruh terhadap hasil belajar. Secara parsial terdapat korelasi kuat antara efikasi diri siswa dengan hasil belajar maupun motivasi belajar siswa dengan hasil belajar siswa. Demikian juga dengan korelasi secara simultan antara efikasi diri siswa dan motivasi belajar siswa memiliki korelasi yang sama-sama kuat dimana terdapat besaran koefisien korelasi yang lebih besar dibandingkan secara parsial. Dengan demikian dapat disimpulkan, Dalam meningkatkan hasil belajar siswa yang lebih baik, peran efikasi diri siswa sangat diperlukan.²²

Sedangkan pentingnya efikasi diri menurut konsep islam tertuang dalam surah al-Baqarah ayat 286, yang artinya:

²¹Sufirmansyah, *Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Prestasi Belajar*, Didaktika Religia, Vol. 3, No. 2, 2015, 135.

²²Monika Adman, *Peran Efikasi Diri Dan Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan*, Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran, Vol. 1 No. 1, 2017, 115.

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya ..."

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah swt mengatakan bahwa seseorang dibebani hanyalah sesuai dengan kesanggupannya. Agama Islam adalah agama yang tidak memberati manusia dengan beban yang berat dan sukar. Mudah, ringan dan tidak sempit adalah asas pokok dari agama Islam.²³

Jadi, ayat ini menjelaskan bahwa Allah memberikan kemampuan kepada individu di dunia ini berdasar atas kemampuannya, sehingga dalam menjalani suatu tugas dalam kehidupan seperti dalam menyelesaikan masalah haruslah dengan penuh keyakinan karena Allah Maha menepati janji. Sama halnya bagi anak didik pemsyarakatan setiap individu dari mereka memiliki kemampuan yang berbeda-beda dan permasalahan yang berbeda-beda pula, maka dari itu mereka harus yakin bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi dan menjalani permasalahan yang mereka hadapi. Yakinlah pada kemampuan yang dimiliki agar semua masalah yang terjadi dapat dihadapi dengan baik, sehingga bisa menjadi orang yang lebih baik lagi kedepannya.

C. Tinjauan Kecerdasan Emosional

1. Pengertian Kecerdasan Emosional

²³ Edhy Rustan, *Orientasi Religiusitas Dan Efikasi Diri Dalam Hubungannya Dengan Kebermaknaan Pendidikan Agama Islam*, Jurnal Studi Agama Dan Masyarakat, Vol. 13 No.2, 2017, 170.

Setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda. Kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu di bagi menjadi 3 kemampuan yaitu Kecerdasan intelektual (*Intelligence Quotient*), Kecerdasan Emosional (*Emosional Quotient*), dan Kecerdasan Spiritual (*Spiritual quotient*). Keseimbangan dalam ketiga hal ini dapat membuat individu diterima di berbagai bidang.

Namun, kecerdasan emosional merupakan hal penting dalam menentukan karakter individu, terutama dalam mendapatkan sumber daya manusia yang berkualitas. Menurut Goleman Kecerdasan Emosional adalah kecakapan emosional yang meliputi kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri dan memiliki daya tahan ketika menghadapi rintangan, mampu mengendalikan impuls dan tidak cepat merasa puas, mampu mengatur suasana hati dan mampu mengelola kecemasan agar tidak mengganggu kemampuan berpikir, mampu berempati serta berharap.²⁴

Goleman menambahkan kecerdasan emosional merupakan sisi lain dari kecerdasan kognitif yang berperan dalam aktifitas manusia yang meliputi kesadaran diri, kendali dorongan hati, ketekunan, semangat dan motivasi diri serta empati dan kecakapan sosial. Kecerdasan emosional lebih ditunjukkan kepada upaya untuk mengelola emosi agar terkendali dan dapat

²⁴ Daniel Goleman, *Working With Emotional Intelligence (terjemahan)* (Jakarta: Gramedia, 2002).

memanfaatkan untuk memecahkan masalah kehidupan terutama yang terkait dengan hubungan antar manusia.²⁵

Menurut Salovey dalam bukunya kecerdasan emosi digunakan untuk menggambarkan sejumlah keterampilan yang berhubungan dengan keakuratan penilaian tentang emosi diri sendiri dan orang lain, serta kemampuan mengelola perasaan untuk memotivasi, merencanakan, dan meraih tujuan kehidupan.²⁶

Unsur terpenting dalam kecerdasan emosi ini adalah empati dan kontrol diri. Empati artinya adalah dapat merasakan apa yang sedang dirasakan orang lain, terutama bila orang lain dalam keadaan malang, sedangkan kontrol diri adalah kemampuan untuk mengendalikan emosi sendiri sehingga tidak mengganggu hubungannya dengan orang lain.²⁷

Menurut Riana Mashar dalam bukunya menyatakan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengenali, mengolah, dan mengontrol emosi agar individu mampu merespons secara positif setiap kondisi yang merangsang munculnya emosi. Dijelaskan pula dalam bukunya bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi mereka lebih mampu

²⁵ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, Terjemahan (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002).

²⁶ Salovey dan Mayer, *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition, and Personality* (Jakarta: Gramedia, 2002).

²⁷ Goleman, *Emotional Intelligence*.

menguasai gejala emosi, menjalin hubungan yang baik, dapat mengelola stress, dan memiliki kesehatan mental yang baik.²⁸

Akhmad Kunaefi Muarif (2015) memaparkan kecerdasan emosi sebagai suatu kompetensi yang membuat individu mampu merasakan, kemudian sadar, mengerti dan mengontrol emosi diri sendiri, sadar dan mengerti emosi yang dirasakan orang lain kemudian menggunakan pengetahuan ini untuk membantu pengembangan diri menjadi lebih sukses.²⁹

Sehingga dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan dalam mengendalikan emosi yang ada dalam diri individu untuk mampu merasakan, menggunakan, ataupun mengelola emosi dalam diri untuk memotivasi, merencanakan, dan memiliki berbagai kemampuan di dalam masyarakat.

2. Indikator Kecerdasan Emosional

Terkait dimensi kecerdasan emosional, Daniel Goleman dalam bukunya mengungkapkan bahwa ada lima wilayah dalam kecerdasan

²⁸ Riana Mashar, *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya* (Jakarta: Kencana, 2011).

²⁹ Akhmad Kunaefi Muarif, "Pengaruh Pelatihan Emotional Intelligence Terhadap Burnout pada Petugas Kepolisian." (Thesis, Yogyakarta, UGM, 2015).

emosional yang dapat menjadi pedoman bagi individu untuk mencapai kesuksesan dalam sehari-hari, yaitu:³⁰

a. Mengenali Emosi Diri

Merupakan kemampuan seseorang untuk mengetahui perasaan dalam dirinya dan akibat dari perasaan tersebut serta menggunakannya untuk mengambil keputusan bagi diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuannya, dan mempunyai kepercayaan diri yang kuat lalu mengkaitkannya dengan sumber penyebabnya.

b. Mengelola Emosi

Merupakan kemampuan menangani emosi diri, mengekspresikan serta mengendalikan emosi, memiliki kepekaan terhadap kata hati, semua itu untuk digunakan dalam hubungan dengan orang lain dan tindakan sehari-hari.

c. Memotivasi Diri Sendiri

Motivasi merupakan kemampuan menggunakan hasrat atau keinginan untuk setiap saat membangkitkan semangat dan tenaga untuk mencapai keadaan yang lebih baik, mengambil inisiatif, bertindak secara efektif, dan mampu bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi.

d. Mengenali Emosi Orang Lain

Empati merupakan kemampuan memahami orang lain seperti memahami diri sendiri. Seseorang yang empatik akan mampu memahami

³⁰ Goleman, *Emotional Intelligence*.

pandangan dan pendapat orang lain, memahami perasaan orang lain, menimbulkan hubungan saling percaya, dan mampu menyesuaikan diri baik dengan lingkungan maupun dengan berbagai tipe individu.

e. **Membina Hubungan dengan Orang Lain**

Merupakan kemampuan seseorang untuk mengelola emosinya dengan baik ketika sedang berhubungan dengan orang lain, menciptakan serta mempertahankan hubungan dengan orang lain, bisa mempengaruhi, memimpin, bermusyawarah, menyelesaikan perselisihan, dan mampu bekerja dalam tim.

3. Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Menurut Daniel Goleman kecerdasan emosi dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu:

a. **Lingkungan Keluarga**

Kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi. Dimana kecerdasan emosi pada anak dapat diajarkan melalui ekspresi, kemudian seiring berjalannya waktu anak akan mengerti emosi apa yang sedang dirasakan. Peristiwa yang terjadi pada anak-anak tersebut akan melekat hingga dewasa sehingga ketika kecerdasan emosi semakin dipupuk akan bermanfaat bagi kehidupan dikemudian hari.

b. **Lingkungan Non-Keluarga**

Lingkungan non-keluarga yang dimaksud disini adalah lingkungan masyarakat dan pendidikan. Kecerdasan emosi ini berkembang seiring

perkembangan fisik dan mental anak. Pembelajaran dilingkungan non-keluarga biasanya terjadi ketika anak bersosialisasi baik dengan teman sebaya maupun orang yang lebih dewasa. Disana anak akan berlatih bagaimana cara menghadapi orang lain dan cara mengontrol diri sendiri saat mengalami suatu perasaan yang disebabkan oleh orang lain. Semua itu akan menjadi sebuah pengalaman dalam hidupnya yang akan membantu perkembangan kecerdasan emosi pada anak.³¹

Menurut Agustian faktor-faktor yang memengaruhi kecerdasan emosional, diantaranya yaitu:³²

a. Faktor Psikologis

Faktor psikologis merupakan faktor yang berasal dari diri individu. Faktor internal ini akan membantu individu dalam mengelola, mengontrol, mengendalikan, dan mengkoordinasikan keadaan emosi agar termanifestasi dalam perilaku secara efektif. Menurut Goleman kecerdasan emosi erat kaitannya dengan keadaan otak emosional. Bagian otak yang mengurus emosi adalah sistem limbik. Sistem limbic terletak jauh dalam hemisfer otak besar dan terutama bertanggung jawab atas pengaturan emosi dan impuls. Peningkatan kecerdasan emosi tidak hanya mengendalikan dorongan fisiologis manusia, namun juga mampu mengendalikan kekuasaan impuls emosi.

³¹ Goleman.

³² Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ : Emotional Spiritual Quotient Berdasarkan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam*.

b. Faktor Pelatihan Emosi

Kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang akan menciptakan kebiasaan, dan kebiasaan rutin tersebut adalah menghasilkan pengalaman yang berujung pada pembentukan nilai (*value*). Reaksi emosional apabila diulang-ulang pun akan berkembang menjadi suatu kebiasaan. Pengendalian diri tidak muncul begitu saja tanpa dilatih. Reaksi emosional yang negatif dilatih agar tidak dilampiaskan begitu saja sehingga mampu menjaga diri sendiri.

c. Faktor Pendidikan

Pendidikan dapat menjadi salah satu sarana belajar individu untuk mengembangkan kecerdasan emosi. Individu mulai dikenalkan dengan berbagai bentuk emosi dan bagaimana mengelolanya melalui pendidikan. Sistem pendidikan di sekolah tidak boleh hanya menekankan pada kecerdasan akademik saja dan memisahkan kehidupan dunia dan akhirat, serta menjadikan ajaran agama sebagai ritual saja, akan tetapi Pelaksanaan pendidikan harus juga memperhatikan aspek keagamaan karena dapat meningkatkan rasa religiusitas melalui pelajaran agama di sekolah yang ia terima sehingga dapat mempengaruhi kecerdasan emosional siswa.

Pellitteri dalam bukunya menjelaskan bahwa kecerdasan emosi merupakan proses untuk mendapatkan keberhasilan dalam bidang sosial. Adapun beberapa faktor kecerdasan emosi menurut Pellitteri, yaitu:³³

a. Persepsi diri

Persepsi diri merupakan kemampuan untuk mengenali diri secara tepat baik pada diri-sendiri ataupun orang lain, serta menunjukkan kemampuan untuk membedakan antara ekspresi emosi yang jujur atau tidak.

b. Efikasi diri

Efikasi diri dapat membantu individu dalam bertindak berdasarkan pengetahuannya untuk mengatasi situasi ataupun mengerjakan tugas tertentu. Efikasi diri akan membuat individu merasa yakin bahwa ia mampu menguasai situasi dan mendapatkan hal positif dari apa yang ia lakukan sehingga mampu memberikan emosi positif pula pada dirinya.

c. Regulasi emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengawasi dan mengubah intensitas dan perintah sebuah emosi pada diri seseorang dan juga terhadap orang lain, termasuk kemampuan seseorang dalam menenangkan emosi negatif untuk menghilangkan pengaruh negatif maupun memelihara emosi positif.

³³ John Pellitteri, "The Relationship Between Emotional Intelligence and Ego Defense Mechanisms," *The Journal of Psychology* 2, no. 136 (2002): 94–128.