

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Bagaimana orang bertindak laku dalam situasi tertentu tergantung kepada resiprokal antara lingkungan dengan kondisi kognitif, khususnya faktor kognitif yang berhubungan dengan keyakinannya bahwa dia mampu atau tidak mampu melakukan tindakan yang memuaskan. Bandura menyebut keyakinan atau harapan diri ini sebagai efikasi diri.¹

Efikasi diri adalah sebuah konsep yang dirumuskan oleh Albert Bandura, guru besar psikologi di Standford University, dan bersumber dari *social learning theory*. Menurut Bandura “ *efficacy is a major basis of action. People guide their lives by their beliefs of personal efficacy. Self efficacy refers to beliefs in one capabilities to organize and execute the courses of action required to produce given attainments.* “ Dengan demikian, efikasi diri ini merupakan satu keyakinan yang mendorong individu untuk melakukan dan mencapai sesuatu.²

Selanjutnya istilah efikasi diri pertama kali diperkenalkan oleh Bandura dalam *psychological Review* nomor 84 tahun 1986.

¹ Alwisol, *Psikologi Kepribadian* (Malang: Umm Pres, 2009), 287.

²Riswanda Setiadi, ” Efikasi Diri Dan Kinerja Guru Serta Hasil Belajar Literasi Siswa”. *Skripsi* (Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2007),03.

Bandura mengemukakan bahwa efikasi diri mengacu pada keyakinan sejauhmana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan 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 itu akan berkembang berangsur-angsur secara terus menerus seiring meningkatnya kemampuan dan bertambahnya pengalaman-pengalaman yang berkaitan.³

Albert Bandura mendefinisikan efikasi diri adalah sebagai keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan.⁴ Manusia yang yakin bahwa mereka dapat melakukan sesuatu yang mempunyai potensi untuk dapat mengubah kejadian di lingkungannya, akan lebih mungkin untuk bertindak dan lebih mungkin untuk menjadi sukses daripada manusia yang mempunyai efikasi diri yang rendah.

Sedangkan menurut Baron & Byrne efikasi diri adalah keyakinan seseorang akan kemampuan atau kompetensinya atas

³ Siti Hadijah, Ulfah." Efikasi Diri Mahasiswa Yang Bekerja Pada Saat Penyusunan Skripsi". *Skripsi* (Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2010), 08.

⁴Jess Feist, *Teori Kepribadian* (Jakarta: Salemba Humanika, 2009), 212.

kinerja tugas yang diberikan, mencapai tujuan, atau mengatasi sebuah hambatan.⁵

Sedangkan menurut Branden efikasi diri adalah keyakinan terhadap fungsi otak, dan kemampuannya dalam berpikir, menilai, memilih, dan mengambil suatu keputusan.⁶

Menurut Agoes Dariyo efikasi diri adalah keyakinan seorang individu yang ditandai dengan keyakinan untuk melakukan sesuatu hal dengan baik dan berhasil.⁷ Sedangkan Anita Woolfolk mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan tentang kompetensi pribadi di dalam situasi tertentu.⁸

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan atau kepercayaan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas-tugas yang ia hadapi, sehingga mampu mengatasi rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkannya.

2. Sumber Efikasi Diri

Menurut Alwisol perubahan tingkah laku, dalam sistem Bandura kuncinya adalah perubahan Efikasi Diri. Efikasi Diri itu dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan atau diturunkan, melalui salah satu atau kombinasi empat sumber yaitu:

⁵Baron &Byrne, *Psikologi Sosial Edisi Kesepuluh Jilid 1* (Jakarta: Erlangga, 2003),183.

⁶Agus Abdul Rahman, *Psikologi Sosial* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2013), 66.

⁷Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama*(Bandung: Refika Aditama, 2007), 206.

⁸Anita Woolfolk, *Educational Psychology Bagian Kedua*(Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), 219.

1. Pengalaman Performansi

Yaitu performa-performa yang sudah dilakukan di masa lalu atau prestasi yang pernah dicapai pada masa yang telah lalu. Sebagai sumber, performansi masa lalu menjadi pengubah efikasi diri yang paling kuat pengaruhnya. Prestasi (masa lalu) yang bagus meningkatkan ekspektasi efikasi, sedang kegagalan akan menurunkan efikasi.

2. Pengalaman Vikarius

Diperoleh melalui model sosial. Efikasi akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya efikasi akan menurun jika mengamati orang yang kemampuannya kira-kira sama dengan dirinya ternyata gagal. Kalau figure yang diamati berbeda dengan diri sipengamat, pengaruh vikarius tidak besar. Sebaliknya ketika mengamati kegagalan figur yang setara dengan dirinya, bisa jadi orang tidak mau mengerjakan apa yang pernah gagal dikerjakan figur yang diamatinya itu dalam jangka waktu yang lama.

3. Persuasi Sosial

Efikasi diri juga dapat diperoleh, diperkuat atau dilemahkan melalui persuasi sosial. Dampak dari sumber ini terbatas, tetapi pada kondisi yang tepat persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi efikasi diri. Kondisi itu adalah rasa

percaya kepada pemberi persuasi, dan sifat realistik dari apa yang dipersuasikan.

4. Keadaan Emosi

Keadaan emosi yang mengikuti suatu kegiatan akan mempengaruhi efikasi di bidang kegiatan itu. Emosi yang kuat, takut, cemas, stress, dapat mengurangi efikasi diri. Namun bisa terjadi, peningkatan emosi yang tidak berlebihan dapat meningkatkan efikasi diri.⁹

Menurut Jess Feist dan Gregory J. Feist efikasi personal didapatkan, ditingkatkan, atau berkurang melalui salah satu atau kombinasi dari empat sumber, yaitu:

1. Pengalaman menguasai sesuatu

Sumber yang paling berpengaruh dari efikasi diri adalah pengalaman menguasai sesuatu, yaitu performa masa lalu. Secara umum, performa yang berhasil akan meningkatkan ekspektasi mengenai kemampuan, kegagalan cenderung akan menurunkan hal tersebut. Pernyataan umum ini mempunyai enam dampak yaitu:

- a. Performa yang berhasil akan meningkatkan efikasi diri secara proposional dengan kesulitan dari tugas tersebut.

⁹Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, 288-289.

- b. Tugas yang dapat diselesaikan dengan baik oleh diri sendiri akan lebih efektif daripada yang diselesaikan dengan bantuan dari orang lain.
- c. Kegagalan sangat mungkin untuk menurunkan efikasi saat mereka tahu bahwa mereka telah memberikan usaha terbaik mereka.
- d. Kegagalan dalam kondisi rangsangan atau tekanan emosi yang tinggi tidak terlalu merugikan diri dibandingkan kegagalan dalam kondisi maksimal.
- e. Kegagalan sebelum mengukuhkan rasa menguasai sesuatu akan lebih berpengaruh buruk pada rasa efikasi diri daripada kegagalan setelahnya.
- f. Kegagalan yang terjadi kadang-kadang mempunyai dampak yang sedikit terhadap efikasi diri, terutama pada mereka yang mempunyai ekspektasi yang tinggi terhadap kesuksesan.

2. Modeling sosial

Efikasi diri meningkat saat kita mengobservasi pencapaian orang lain yang mempunyai kompetensi yang setara, namun akan berkurang saat kita melihat rekan sebaya kita gagal. Saat orang lain tersebut berbeda dari kita, modeling sosial akan mempunyai efek yang sedikit dalam diri efikasi diri kita.

3. Persuasi sosial

Efikasi diri juga dapat dilemahkan melalui persuasi sosial. Dampak dari sumber ini cukup terbatas, tetapi dibawah kondisi yang tepat, persuasi dari orang lain dapat meningkatkan atau menurunkan efikasi diri. Kondisi pertama adalah bahwa orang tersebut harus mempercayai pihak yang melakukan persuasi. Kata-kata atau kritik dari sumber yang tercepaya mempunyai daya yang lebih efektif dibandingkan dengan hal yang sama dari sumber yang tidak terpercaya. Meningkatkan efikasi diri melalui persuasi sosial, dapat menjadi efektif hanya bila kegiatan yang ingin didukung untuk dicoba berada dalam jangkauan perilaku seseorang.

4. Kondisi fisik dan emosional

Emosi yang kuat biasanya akan mengurangi performa, saat seseorang mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan takut, atau tingkat stress yang tinggi, kemungkinan akan mempunyai ekpektasi efikasi yang rendah.¹⁰

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa sumber efikasi ada empat yaitu, informasi, pengalaman vikarius, persuasi sosial, keadaan emosi.

¹⁰Jess Feist, *Teori Kepribadian*, 213-215.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Bandura menyatakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri antara lain:

1. Budaya

Budaya mempengaruhi efikasi diri melalui nilai, kepercayaan, dan proses pengaturan diri yang berfungsi sebagai sumber penilaian efikasi diri dan juga sebagai konsekuensi dari keyakinan akan efikasi diri.

2. Gender

Perbedaan gender juga berpengaruh terhadap efikasi diri. Hal ini dapat dilihat dari penelitian Bandura yang menyatakan bahwa efikasinya wanita yang lebih tinggi dalam mengelola perannya. Wanita yang mempunyai peran selain sebagai ibu rumah tangga, juga sebagai wanita karir akan mempunyai efikasi diri yang tinggi dibandingkan dengan pria yang bekerja.

3. Sifat dan Tugas yang Dihadapi

Derajat kompleksitas 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.

4. Insentif Eksternal

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

5. Status Atau Peran Individu Dalam Lingkungan

Individu yang memiliki status yang lebih tinggi akan memperoleh derajat kontrol yang lebih besar sehingga efikasi diri yang dimilikinya juga tinggi. Sedangkan individu yang memiliki status yang lebih rendah akan memiliki kontrol yang lebih kecil sehingga efikasi diri yang dimilikinya juga rendah.

6. Informasi Tentang Kemampuan Diri

Individu akan memiliki efikasi diri tinggi, jika ia memperoleh informasi positif mengenai dirinya, sementara individu akan memiliki efikasi diri yang rendah, jika ia memperoleh informasi negatif mengenai dirinya.¹¹

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri adalah, budaya, gender, sifat dari tugas yang dihadapi, insentif

¹¹Astrid Indi Dwisty Anwar."Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum". *Skripsi*.(Sumatera Utara: Universitas Sumatera Utara, 2010), 34-35.

eksternal, status dan peran individu dalam lingkungan, serta informasi tentang kemampuan dirinya.

4. Komponen Efikasi Diri

Bandura mengungkapkan bahwa perbedaan efikasi diri pada setiap individu terletak pada tiga komponen, yaitu *magnitude*, *strength*, dan *generality*. Masing-masing mempunyai implikasi penting di dalam performansi, yang secara lebih jelas dapat diuraikan sebagai berikut:

1. *Magnitude* (tingkat kesulitan tugas)

Masalah yang berkaitan dengan derajat kesulitan tugas dimana individu merasa mampu atau tidak untuk melakukannya, sebab kemampuan diri individu berbeda-beda. Komponen ini berimplikasi pada pemilihan perilaku yang akan dicoba individu berdasar ekspektasi efikasi pada tingkat kesulitan tugas, individu akan berupaya melakukan tugas tertentu yang ia persepsikan dapat dilaksanakannya dan ia akan menghindari situasi dan perilaku yang ia persepsikan di luar batas kemampuannya. Jika individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka keyakinan individu akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, kemudian sedang hingga tugas-tugas yang palung sulit sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi

tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Makin tinggi taraf kesulitas tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

Keyakinan individu berimplikasi pada pemilihan tingkah laku berdasarkan hambatan atau tingkat kesulitan suatu tugas atau aktivitas. Individu terlebih dahulu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuannya. Rentang kemampuan individu dapat dilihat dari tingkat hambatan atau kesulitan yang bervariasi dari suatu tugas atau aktivitas tertentu.

2. *Strength* (kekuatan keyakinan)

Berkaitan dengan kekuatan pada 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. Sebaliknya pengharapan yang lemah dan ragu-ragu akan kemampuan diri akan mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak menunjang.

3. *Generality* (generalitas)

Hal yang berkaitan cakupan luas bidang tingkah laku di mana individu merasa yakin terhadap kemampuannya. Individu

dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya, tergantung pada pemahaman kemampuan dirinya yang terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang lebih luas dan bervariasi.¹²

Aktivitas yang bervariasi menuntut individu yakin atas kemampuannya dalam melaksanakan tugas atau aktivitas tersebut, apakah individu merasa yakin atau tidak. Individu mungkin yakin akan kemampuannya pada banyak bidang atau hanya beberapa bidang tertentu, misalnya seorang mahasiswa yakin akan kemampuannya pada mata kuliah statistik tetapi ia tidak yakin akan kemampuannya pada mata kuliah bahasa inggris, atau seseorang yang ingin melakukan diet, yakin akan kemampuannya dapat menjalankan olahraga secara rutin, namun ia tidak yakin akan kemampuannya mengurangi nafsu makan, itulah mengapa dietnya tidak berhasil.¹³

5. Proses-Proses Efikasi Diri

Menurut Bandura efikasi diri berakibat pada suatu tindakan manusia melalui berbagai proses, yaitu:

- 1) Proses motivasional, yang mengatakan bahwa individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan meningkatkan usahanya untuk mengatasi tantangan.

¹²Nia Anisa.” Pengaruh Konsep Diri Dan Self Efficacy Terhadap Prestasi Belajar Siswa”.*Skripsi*.(Kediri: Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kediri, 2012), 42-43.

¹³Hanny Ishtifa. “ Pengaruh Self Efficacy Dan Kecemasan Akademis Terhadap Self Regulated Learning Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN”. *Skripsi*, (Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011), 36.

- 2) Proses kognitif, bahwa efikasi diri individu akan berpengaruh terhadap pola berfikir yang dapat bersifat membantu atau menghancurkan .
- 3) Proses afektif, yaitu efikasi diri mempengaruhi berapa banyak tekanan yang dialami dalam situasi-situasi yang mengancam. Orang yang percaya bahwa dirinya dapat mengatasi situasi-situasi yang mengancam akan merasa tidak cemas dan merasa tidak terganggu oleh ancaman tersebut, sebaliknya individu yang tidak yakin akan kemampuannya dalam mengatasi situasi yang mengancam akan mengalami kecemasan yang tinggi.
- 4) Proses seleksi, efikasi diri memegang peranan penting dalam penentuan pemilihan lingkungan karena individu merupakan bagian dalam pembentukan lingkungan.¹⁴

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri berakibat pada tindakan manusia melalui proses motivasional, proses kognitif, proses afektif, dan proses seleksi.

6. Cara Meningkatkan Efikasi Diri

J.W Santrock menyebutkan empat cara meningkatkan Efikasi Diri yang dimiliki. Keempat cara tersebut adalah:

- a) memilih salah satu tujuan yang diharapkan dapat dicapai dimana tujuan yang dipilih tentu saja yang sifatnya realistis untuk dicapai.

¹⁴Mulkiyatus Sa'adah, Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa Kelas IX Madrasah Tsanawiyah Surya Buana, Skripsi, (Malang: Universitas Islam Negeri, 2008), 12.

- b) Memisahkan pengalaman masa lalu dengan rencana yang sedang dilakukan. Hal ini penting untuk dilakukan agar pengaruh kegagalan masa lalu tidak tercampur dengan rencana yang sedang dilakukan.
- c) Tetap berusaha mempertahankan prestasi yang baik dengan cara berusaha tetap focus dengan keberhasilan yang telah dicapai.
- d) Membuat daftar urutan situasi atau kegiatan yang diharapkan dapat diatasi atau dapat dilakukan mulai dari hal yang paling mudah sampai ke hal yang paling sulit. Hal ini penting untuk meningkatkan efikasi diri secara bertahap dalam pengerjaan hal-hal yang sulit.¹⁵

B. Dukungan Sosial Orang tua

1. Pengertian Dukungan Sosial Orang Tua

Setiap orang yang hidup dalam bermasyarakat pasti memerlukan dukungan sosial dari orang-orang yang berada disekitarnya, karena individu tidak bisa bertahan hidup tanpa menjalin hubungan dengan orang lain. Wellmen meletakkan didalam analisis yang lebih longgar hubungan sosial hanya akan dapat dipahami kalau struktur jaringan yang lebih luas yang didalamnya. Segi-segi struktural jaringan ini mencakup pengaturan

¹⁵Miftakhul Arifin."Pengaruh Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar Siswa", *Skripsi* (Kediri: Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kediri, 2014), 14

hidup, frekuensi kontak, keikutsertaan dalam kegiatan sosial dan keterlibatan dalam jaringan sosial.¹⁶

Dukungan sosial didefinisikan oleh Baron & Byrne adalah sebagai kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman atau anggota keluarga. Dukungan sosial juga dapat dilihat dari banyaknya kontak sosial yang terjadi atau yang dilakukan individu dalam menjalin hubungan dengan sumber-sumber yang ada di lingkungan.¹⁷

Gottlieb, menyatakan bahwa dukungan sosial adalah sebagai informasi verbal atau non verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek didalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya.¹⁸

Smet menyatakan bahwa dukungan sosial adalah adanya transaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan pada individu lain, yang mana bantuan itu umumnya diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan.¹⁹ Sedangkan Menurut Sarafino, dukungan sosial

¹⁶ Miftakhul Arifin. "Pengaruh Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar Siswa", *Skripsi* (Kediri: Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kediri, 2014), 18.

¹⁷ Baron & Byrne, *Psikologi Sosial Edisi Kesepuluh Jilid 2* (Jakarta: Erlangga, 2003), 244-246.

¹⁸ Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*, 135.

¹⁹ Suroso. "Efikasi Diridukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Dalam Belajar", *Jurnal Psikologi Indonesia*, Jilid 3, No.02, (Februari 05, 2015), 5.

adalah suatu kesenangan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan dari orang lain atau kelompok.²⁰

Sarason dalam Kuntjoro menyatakan bahwa dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita.²¹

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial orang tua adalah dukungan atau bantuan dari orang tua yang diterima individu berupa pemberian bantuan, informasi, tingkah laku tertentu, ataupun materi yang dapat menjadikan individu yang merasa disayangi, diperhatikan dan bernilai.

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Menurut Sarafino, dukungan sosial terdiri dari empat aspek yaitu:

1. Dukungan Emosional

Dukungan ini melibatkan ekspresi rasa empati dan perhatian terhadap individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan di perhatikan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian dan afeksi serta bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain. Dukungan emosional merupakan dukungan yang diwujudkan dalam bentuk

²⁰Putri Prayascitta. "Hubungan Antara Coping Stress Dan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Belajar". *Skripsi* (Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2010), 40.

²¹ Fani Kumalasari."Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan". *Jurnal*, Jilid 01, No 01,(Juni 2012), 25.

kelekatan, kehangatan, kepedulian, dan ungkapan empati sehingga timbul keyakinan bahwa individu yang bersangkutan dicintai dan diperhatikan.

2. Dukungan Penghargaan

Dukungan ini dapat menjadi masukan bagi individu sehingga dapat mendorong rasa percaya dirinya dalam menghadapi masalah meliputi ekspresi dari penghargaan secara positif pada individu dan memberikan perbandingan yang positif antara individu dengan orang lain. Dukungan ini dapat membantu individu untuk membangun perasaan yang lebih baik terhadap dirinya.

Dukungan ini melibatkan bantuan ekspresi yang berupa pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan perfoma orang lain.

Bantuan penghargaan dapat berwujud penilaian atau penghargaan yang mendukung perilaku atau gagasan individu dalam bekerja maupun peran sosial yang meliputi pemberian umpan balik, informasi, atau penguatan, dan perbandingan sosial yang dapat digunakan untuk evaluasi diri dan dorongan untuk maju.

3. Dukungan Instrumental

Bentuk dukungan ini melibatkan bantuan langsung, misalnya yang berupa bantuan finansial atau bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu. Dukungan bantuan secara langsung dapat berupa benda-benda, materi atau jasa, misalnya meminjami uang memberikan tumpangan, atau membantu menyelesaikan pekerjaan. Bantuan ini dapat berupa bantuan instrumental yang dapat berwujud barang, pelayanan, dukungan keuangan, menyediakan peralatan, pemberian bantuan dalam melaksanakan berbagai aktivitas dan memberi peluang waktu.

4. Dukungan Informasi

Dukungan yang bersifat informasi ini dapat berupa saran, pengarahan dan umpan balik tentang bagaimana cara memecahkan persoalan. Bantuan informasi merupakan bantuan yang berupa nasehat, bimbingan dan pemberian informasi. Informasi tersebut membantu individu membatasi masalah melalui pemberian informasi, nasehat, sugesti ataupun umpan balik mengenai apa yang sebaiknya dilakukan.²²

Taylor dkk juga mengemukakan beberapa macam dukungan sosial. *Pertama*, perhatian emosional yang diekspresikan melalui rasa suka, cinta atau empati. *Kedua*,

²²Fani Kumalasari."Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan".*Jurnal*, Jilid 01, No 01,(Juni, 2012), 6-7.

bantuan instrumental seperti penyediaan jas atau barang. *Ketiga*, memberikan informasi tentang situasi yang menekan.²³

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dukungan sosial menurut Sarafino terbagi menjadi empat yakni, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi.

Sedangkan menurut Weiss, dukungan sosial terbagi menjadi enam aspek yakni:

1. *Attachment* (kedekatan)

Aspek dukungan kasih sayang yang diberikan kepada individu memberikan adanya perasaan kedekatan emosional, rasa aman, tentram, damai bagi penerima. Individu yang mendapatkan dukungan sosial berupa kasih sayang, bersikap lebih tenang dan tidak gegabah dalam menghadapi permasalahan. Sumber dukungan kasih sayang adalah dari orang-orang terdekat individu, yaitu orang tua, keluarga, pasangan hidup, teman dekat, dan individu lain yang memiliki hubungan yang harmonis.

2. *Social Integration* (sosial integrasi)

Merupakan perasaan menjadi bagian dari kelompok, tempat berbagi minat, perhatian, serta melakukan kebiasaan menyenangkan bersama-sama.

²³Shelley E Taylor, *Psikologi Sosia* (Jakarta: Erlangga, 2006), 555.

3. *Reassurance Worth* (penghargaan)

Individu mendapatkan pengakuan atas kemampuan dan minatnya dari orang lain atau lembaga. Dalam hal ini, *reassurance worth* meliputi segala pemikiran, pendapat, minat dan kemampuannya mendapat penghargaan dari orang tua secara pantas dan bijaksana.²⁴

4. *Reliable Alliance* (ikatan atau hubungan yang dapat diandalkan)

Pada dukungan sosial *reliable alliance* ini individu mendapatkan kepastian atau jaminan bahwa individu dapat mengharapkan orang lain untuk membantu dalam semua keadaan. Remaja mendapatkan jaminan yang pasti bahwa orang tua akan membantunya dalam setiap keadaan.

5. *Guidance* (bimbingan)

Dukungan sosial ini adalah adanya hubungan sosial atau juga hubungan kerja yang memungkinkan individu mendapatkan nasehat, saran dan pemberian informasi yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan dalam menghadapi permasalahan yang sedang dihadapi. Remaja sangat membutuhkan bimbingan atau nasihat terutama dari orang dewasa untuk dapat memilih jalan keluar terbaik untuk permasalahan yang sedang dihadapi.

²⁴Yuni Ratna Kurnia Wati .” Bentuk Dukungan Sosial Orang Tua Pada Motivasi Belajar Mahasiswa Yang Sedang Bekerja”. *Skripsi* (Kediri: Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kediri, 2013), 45-47.

6. *Opportunity for naturance* (kesempatan untuk membantu)

Suatu aspek penting dalam hubungan interpersonal adalah perasaan yang dibutuhkan oleh orang lain. Dengan adanya kesempatan untuk membantu, individu merasa dirinya dibutuhkan dan penting bagi orang lain, sehingga individu dapat merasa lebih berharga dan bernilai. Begitu pula ketika anak mampu membantu orang tua, anak akan merasa lebih bernilai dan berharga. Bentuk kesempatan remaja untuk membantu orang tua misalnya dengan cara orang tua memberikan kepercayaan kepada remaja untuk memberikan solusi kepada permasalahan orang tua, orang tua mampu terbuka dengan saling membicarakan permasalahan yang terjadi yang kiranya remaja mampu membantu orang tua, remaja mampu menjadi pendengar yang baik ketika orang tua berkeluh kesah dan lain sebagainya.²⁵

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dukungan sosial menurut Weiss terbagi menjadi enam aspek yaitu, *Attachment, Social Integration, Reassurance Worth, Reliable Alliance, Guidance, Opportunity For Naturance.*

²⁵Yuni Ratna Kurnia Wati” Bentuk Dukungan Sosial Orang Tua Pada Motivasi Belajar Mahasiswa Yang Sedang Bekerja”. *Skripsi* (Kediri: Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kediri, 2013), 45-47.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Tidak semua orang mendapatkan dukungan sosial seperti yang diharapkannya. Menurut Sarafino, ada tiga faktor yang menyebabkan seseorang menerima dukungan sosial yakni sebagai berikut:²⁶

1. Potensi Penerima Dukungan

Tidak mungkin seseorang memperoleh dukungan sosial seperti yang diharapkannya jika dia tidak sosial, tidak pernah menolong orang lain, dan tidak membiarkan orang lain mengetahui bahwa dia sebenarnya memerlukan pertolongan. Beberapa orang tidak perlu *assertive* untuk menerima bantuan orang lain, atau merasa bahwa mereka seharusnya tidak tergantung dan menyusahkan orang lain.

2. Potensi penyedia dukungan

Seseorang yang seharusnya menjadi penyedia dukungan bisa saja tidak mempunyai sesuatu yang dibutuhkan orang lain, atau mungkin mengalami stress sehingga tidak memikirkan orang lain, atau bisa saja tidak sadar akan kebutuhan orang lain.

3. Komposisi dan struktur jaringan sosial

Maksud dari jaringan sosial adalah hubungan yang dimiliki individu dengan orang-orang dalam keluarga dan lingkungannya, hubungan ini dapat bervariasi dalam ukuran

²⁶Yanni Nurmalasari." Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Harga Diri Pada Remaja Penderita Penyakit Lupus".*Jurnal Psikologi*(Jakarta: Universitas Gunadarma), 06.

(jumlah orang yang sering berhubungan dengan individu), frekuensi hubungan (seberapa sering individu bertemu dengan orang-orang tersebut), komposisi (apakah orang-orang tersebut orang tua, teman, rekan kerja, dan sebagainya), dan kedekatan hubungan.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial terbagi menjadi tiga yakni, potensi penerima dukungan, potensi penyedia dukungan dan komposisi dan struktur jaringan sosial.

4. Sumber Dukungan Sosial

Menurut Rook dan Dooley, yang dijelaskan oleh Erika Herry, ada dua sumber dukungan sosial, yakni sebagai berikut:²⁷

1. Sumber Natural

Dukungan sosial yang diterima seseorang melalui interaksi sosial secara spontan dengan orang-orang yang berada di sekitarnya, misalnya anggota keluarga (anak, istri, suami), teman dekat. Dukungan sosial bersifat non formal.

2. Sumber Artificial

Dukungan sosial untuk kebutuhan primer seseorang, misalnya dukungan sosial akibat bencana alam melalui berbagai sumbangan.

²⁷Erika Herry.” Tingkat Kecemasan, Dukungan Sosial, Dan Mekanisme Koping Terhadap Kelentingan Keluarga Pada Keluarga Dengan Tb Paru Di Kecamatan Ciomas Bogor”. *Skripsi*, (Bogor: Fakultas Ekologi Manusia Institute Pertanian Bogor, 2011), 31.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa sumber dukungan sosial terdiri dari dua sumber yakni, sumber natural dan sumber artifical.

C. Pengaruh Antara Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Efikasi Diri Siswa

Efikasi diri merupakan keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai situasi dan memberikan hasil positif.²⁸ Bandura beranggapan bahwa keyakinan atas efikasi seseorang adalah landasan dari agen manusia. Manusia yang yakin bahwa mereka dapat melakukan sesuatu yang mempunyai potensi untuk dapat mengubah kejadian di lingkungannya, akan lebih mungkin untuk bertindak dan lebih mungkin untuk menjadi sukses daripada manusia yang mempunyai efikasi diri yang rendah.²⁹

Untuk meningkatkan rasa keyakinan diri siswa, siswa membutuhkan dukungan dari orang lain. Dukungan yang paling diharapkan oleh siswa untuk meningkatkan rasa keyakinan bahwa ia mampu memecahkan masalahnya adalah dukungan dari keluarganya, terutama dari orang tua, dengan adanya komunikasi dan hubungan yang hangat antara orang tua dengan anak akan membantu anak dalam memecahkan masalahnya.

²⁸ John W Santrock, *Psikologi Pendidikan Educational Psychology* (Jakarta: Salemba Humanika, 2008), 216.

²⁹ Jess Feist, *Teori Kepribadian* (Jakarta: Salemba Humanika, 2009), 212.

Dukungan sosial didefinisikan oleh Gottlieb adalah sebagai informasi verbal dan non verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional yang berpengaruh pada tingkah laku penerimanya.³⁰

Menurut Albert Bandura efikasi diri didapat, ditingkatkan atau berkurang melalui salah satu atau kombinasi dari empat sumber, yaitu: pengalaman menguasai sesuatu, yakni performa masa lalu yang berhasil akan meningkatkan ekspektasi efikasi, sedangkan kegagalan cenderung akan menurunkan hal tersebut. Modeling sosial, yakni efikasi akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain. Persuasi sosial, yakni pada kondisi yang tepat, persuasi dari orang lain dapat meningkatkan efikasi diri. Kondisi pertama adalah bahwa orang tersebut harus mempercayai pihak yang melakukan persuasi. Kata-kata atau kritik dari sumber yang terpercaya mempunyai daya yang lebih efektif dibandingkan dengan hal yang sama dari sumber yang tidak terpercaya. Kondisi fisik dan emosional, yakni keadaan emosi yang mengikuti suatu kegiatan akan mempengaruhi efikasi diri.³¹

Dukungan sosial yang berupa saran, nasihat, dan bimbingan merupakan bentuk dari sumber persuasi sosial yang berpengaruh terhadap efikasi diri siswa. Bandura juga berpendapat bahwa individu

³⁰Benjamin H.Gottlieb, *Sosial Support Strategis*, 28

³¹ Jess Feist, *Teori Kepribadian*, 213-215.

yang diarahkan dengan nasihat dan bimbingan dapat meningkatkan kemampuannya sehingga membantu individu tersebut mencapai tujuan yang diinginkan.³²

Dukungan sosial sangat diperlukan oleh siapa saja dalam berhubungan dengan orang lain demi melangsungkan hidupnya di tengah-tengah masyarakat. Rook dalam Smet mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek yang memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu. Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten.³³

Penelitian yang dilakukan oleh Risma Rosa Mindo menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan prestasi belajar ditunjukkan dengan koefisien korelasi yang diperoleh $r = 0,188$ dengan taraf signifikansi $0,044$ ($p < 0,05$). Kondisi tersebut berarti semakin tinggi dukungan

³²Layin Tanal Zulfa."Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Self Efficacy Dalam Menghafal Al-Qur'an Pada Santri Komplek Aisyah Yayasan Ali Maksum".*Skripsi*,(Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014), 21.

³³Layin Tanal Zulfa."Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Self Efficacy Dalam Menghafal Al-Qur'an Pada Santri Komplek Aisyah Yayasan Ali Maksum".*Skripsi*,(Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014), 21.

sosial orang tua maka akan semakin tinggi prestasi belajar, begitu pula sebaliknya.

Penelitian yang dilakukan oleh Niken Widarnati menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan *self efficacy* pada remaja. Semakin tinggi dukungan sosial keluarga maka semakin tinggi *self efficacy* remaja dan semakin rendah dukungan sosial keluarga maka semakin rendah *self efficacy* remaja. Remaja dalam penelitian ini mempunyai dukungan sosial keluarga yang tinggi dan *self efficacy* yang sedang. Sumbangan efektif dukungan sosial keluarga terhadap *self efficacy* pada remaja sebesar 23,5%.

Dari hasil pemaparan teori dan hasil penelitian-penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti berasumsi bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan efikasi diri siswa.