

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Self Efficacy (Efikasi Diri)

a. Pengertian

Menurut Bandura (dalam Mawaddah, 2019) menyatakan bahwa efikasi diri merupakan perasaan, penilaian seseorang mengenai kemampuan dan kompetensi yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas yang diberikan kepadanya.

Orang yang mempunyai tingkat efikasi diri yang tinggi berpikir bahwa mereka dapat mempengaruhi dunia disekitarnya. Sebaliknya, mereka yang mempunyai efikasi diri yang buruk akan percaya bahwasanya pada dasarnya mereka tidak berdaya untuk mempengaruhi hal-hal di sekitar mereka. Mereka yang memiliki self-efficacy yang buruk cenderung mudah menyerah ketika berada di bawah tekanan. Sedangkan mereka yang memiliki rasa kemampuan diri yang tinggi akan bekerja lebih keras guna mengatasi kendala yang ada (Siregar & Putri, 2020).

b. Faktor yang Mempengaruhi Self Efficacy

Menurut Bandura (dalam Siregar & Putri, 2020) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi self-efficacy pada diri individu antara lain sebagai berikut:

- 1) Self-efficacy dipengaruhi oleh budaya lewat nilai, keyakinan, dan mekanisme pengendalian diri. Seseorang yang pada dasarnya baik akan berubah menjadi jahat serta buruk akibat tekanan masyarakat. Oleh sebab itu, kita harus jujur pada diri kita sendiri dan menolak pengaruh budaya.
- 2) Gender terlihat dari penelitian Bandura tahun 1997 yang menemukan bahwasanya perempuan lebih mahir disaat menjalankan tanggung jawabnya. Dibandingkan laki-laki yang bekerja, perempuan yang mempunyai peran selain sebagai ibu rumah tangga dan perempuan karir akan memiliki efikasi diri yang lebih besar.
- 3) Jenis pekerjaan yang dilakukan. Rumitnya tugas yang dihadapi dan tingkat kesulitannya akan mempengaruhi seberapa baik seseorang menilai kemampuannya sendiri.
- 4) Intens Eksternal Menurut Bandura, insentif kontinjensi yang kompeten yaitu insentif yang diberikan oleh orang lain yang menunjukkan keberhasilan individu termasuk salah satu elemen yang bisa meningkatkan efikasi diri.
- 5) Tempat atau fungsi individu dalam lingkungannya. Individu dengan status lebih tinggi akan mendapatkan lebih banyak kendali, yang akan meningkatkan tingkat efikasi diri mereka. Sebaliknya, mereka yang berstatus lebih rendah

akan mempunyai kontrol yang sangat kecil sehingga berdampak pada menurunnya tingkat efikasi diri mereka.

- 6) Informasi tentang Kemampuan Diri Individu yang mempunyai self-efficacy tinggi, bila ia mendapatkan informasi positif terkait dirinya.

c. Bentuk Self Efficacy

Menurut Bandura (dalam Suryani *et al.*, 2020) ada tiga macam aspek-aspek dalam self-efficacy diantaranya:

- 1) Magnitude berkaitan dengan tingkat kesulitan pekerjaan yang telah diselesaikan seseorang. Ketika diberi tugas dengan tingkat kesulitan yang berbeda-beda (rendah, sedang, dan tinggi), orang akan melakukannya dengan cara yang sangat sesuai dengan kemampuan mereka dan memenuhi persyaratan perilaku yang terkait dengan setiap tingkat.
- 2) Generality berkaitan dengan luasnya jangkauan tugas yang dihadapi orang. Sejauh mana orang mempunyai keyakinan terhadap kemampuan mereka untuk melakukan serangkaian aktivitas dalam berbagai keadaan dan skenario yang berbeda.
- 3) Strength Berkaitan dengan seberapa kuat keyakinan seseorang terhadap kemampuannya sendiri. Orang yang dapat dipercaya.

d. Sumber Self Efficacy

Terdapat 4 sumber self efficacy yang terdapat pada jurnal.(Hakim, 2021)

- 1) **Mastery Experience** Pengalaman pemecahan masalah seseorang merupakan faktor utama yang menentukan tingkat efikasi diri mereka. Penguasaan pengalaman aktual, seperti pengalaman langsung, kinerja aktual, serta derajat pencapaian, disebut dalam metode ini untuk menghasilkan efikasi diri.
- 2) **Vicarious Experience** Pengalaman orang lain berfungsi sebagai pengalaman pendukung model sosial. Pengaruh yang kuat terhadap pengaruh modeling terhadap self-efficacy adalah derajat kemiripan antara model dengan individu.
- 3) **Persuasi Verbal** Efikasi diri seseorang dipengaruhi oleh pendapat orang lain mengenai kemampuannya dalam menyelesaikan suatu tugas.
- 4) **Reaksi fisiologis dan psikologis terhadap rasa takut yang hebat, kecemasan yang hebat, dan peningkatan stres.**

e. Pengukuran Efikasi Diri

Terdapat beberapa alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur self efficacy. Beberapa alat ukur tersebut adalah:

- 1) *Efficacy Scale (SSES)* di buat oleh Tsai, Chaichanasakul, Zhao, Flores & Lopez, (2014) Bandura menyebutkan bahwasanya

terdapat 3 dimensi self-efficacy, yakni *magnitude*, *generality*, serta *strength*.

- 2) *Self-Directed Learning. Measure of Readiness (SDLRS)*, dibuat oleh Fisher 40 pertanyaan dalam Kuesioner SDLRS dibagi menjadi tiga sub-skala: manajemen diri, motivasi belajar, dan pengendalian diri. Kuesioner SDLRS dikirim untuk mengumpulkan data penelitian.
- 3) *Blueprint Tryout Skala Efikasi Diri Metode skala Tryout* dipakai sebab data yang diukur merupakan konstruksi ataupun gagasan psikologis yang secara tidak langsung dapat diungkapkan melalui indikasi perilaku yang diubah menjadi item pernyataan (Azwar, 2000) Bandura (1997) mengidentifikasi tiga dimensi efikasi diri: kekuatan keyakinan (*strength*), keluasan perilaku (*generality*), dan tingkat kesulitan (*magnitude* atau *level*). Dimensi ini telah dimodifikasi oleh peneliti dengan mengubah istilah yang digunakan.
- 4) Carroll dkk. (1996) memberikan *Adoption Self Report Delinquency Scale (ASRDS)*. Kuesioner yang digunakan pada instrumen harga diri merupakan modifikasi dari Rosenberg (1965) dan terdiri dari sepuluh pertanyaan berskala Likert (1 sangat tidak sesuai, 2 tidak sesuai, 3 sesuai, dan 4 sangat sesuai). Kuesioner ini memiliki Cronbach's Alpha sebesar 0,564.

skala efikasi diri, yang didasarkan pada tiga dimensi kekuatan, umum, dan level yang diusulkan Bandura.

5) *New General self-efficacy (NGSE)* berfokus pada keyakinan yang luas dan stabil pada kemampuan individu untuk dapat menghadapi berbagai situasi menekan secara efektif (Luszczynska, Gutiérrez-Doña, & Schwarzer, 2005). dikembangkan untuk mengukur general selfefficacy antara lain yang dikembangkan oleh Sherer *et al.*, (1982) dan Schwarzer dan Jerusalem (1995). Pada tahun 1995 instrumen ini dimodifikasi menjadi 10 aitem (Teo & Kam, 2014).

Pada penelitian ini menerapkan General Self-Efficacy Scale, yang digunakan dalam penelitian di berbagai negara, sudah diterjemahkan ke dalam 32 bahasa untuk penelitian ini. General Self-Efficacy Scale digunakan dalam penelitian di banyak negara dan sudah diterjemahkan kedalam 32 bahasa. Menurut Scholz dkk. (2002), instrumen ini mempunyai konsistensi internal dengan nilai alfa Cronbach yang berkisar antara 0,75 hingga 0,91 dalam berbagai sampel di banyak negara. Selain itu, ditemukan bahwa koefisien stabilitas, atau reliabilitas uji ulang, dalam penelitian longitudinal berkisar antara 0,47 hingga 0,75, dan cukup baik (Scholz *et al.*, 2002). Proses adaptasi dilakukan dengan menerjemahkan General Self-Efficacy Scale ke dalam bahasa Indonesia, selain itu peneliti

juga menyesuaikan konteks bahasa maupun budaya dari instrumen yang digunakan. Peneliti kemudian memastikan aitem-aitem yang diterjemahkan tidak melenceng dari tujuan ukurnya. Setelah itu, peneliti melakukan proses back-translation (menerjemahkan kembali hasil terjemahan ke bahasa aslinya oleh pihak yang independen dan kompeten) yang dibantu oleh tenaga pengajar di Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau yang merupakan native speaker dalam bahasa Inggris untuk memastikan tidak ada perubahan makna pada aitem-aitem yang diadaptasi.(Novrianto et al., 2019)

Dan pada kuisioner ini cocok di gunakan karena instrument General self-efficacy yang menyeluruh dalam berbagai situasi serta menekan secara efektif. Kuesioner ini cocok digunakan untuk mengukur self efficacy pada mahasiswa, oleh sebab itu peneliti merasa alat ukur ini dapat digunakan untuk mengukur subjek mahasiswa tingkat awal.

2. Ansietas

a. Pengertian

Kecemasan adalah akibat dari sensasi ingatan, keinginan, serta pengalaman yang timbul ke permukaan kesadaran, sehingga menimbulkan rasa teror yang kuat dan firasat akan datangnya bencana. Kecemasan semakin meningkat, samar-samar, dan mencakup segalanya; itu tidak mengambil bentuk

tertentu. Menurut kamus psikologi, kecemasan adalah keadaan emosi yang rumit dan persisten yang ditandai dengan rasa terperangkap dan ketakutan yang kuat, khususnya pada berbagai penyakit saraf dan mental. (Widigda et al., 2018)

Kecemasan ialah keadaan ataupun kondisi mental yang tidak jelas dan tidak menyenangkan yang disertai dengan perasaan tidak pasti serta tidak berdaya. Kecemasan biasanya merupakan keadaan subjektif yang ditandai dengan ketegangan, kekhawatiran, dan ketakutan. Hal ini juga dikaitkan dengan perubahan fisiologis seperti peningkatan detak jantung, perubahan pola pernapasan, dan peningkatan tekanan darah. Menurut Lubis dalam (Widigda et al., 2018). Keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang terkait dengan ketakutan akan bencana yang akan terjadi adalah kecemasan. Ada beberapa tingkatan kecemasan, mulai dari kekhawatiran dan kecemasan sedang hingga ketakutan ekstrem. Perasaan takut dan ancaman juga bisa menyertai kecemasan, namun sering kali terjadi tanpa sebab yang jelas. Seseorang mungkin mengalami kecemasan akibat peristiwa yang mereka rasa tidak siap untuk menghadapinya atau karena mereka takut akan hal-hal yang mungkin tidak terjadi. Kecemasan juga bisa disebabkan oleh ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas(Widigda et al., 2018).

b. Jenis-jenis kecemasan

Freud Schultz (dalam Nugraha, 2020) membedakan 3 macam kecemasan, yaitu:

- 1) Kecemasan Objektif atau Realitas (Reality or Objective Anxiety) adalah kecemasan yang disebabkan oleh ketakutan akan bahaya nyata di dunia nyata. Bencana alam seperti badai dan gempa bumi dapat menimbulkan kekhawatiran obyektif. Kecemasan terhadap kenyataan dapat bermanfaat karena membantu kita mempertahankan dan menyelamatkan diri dari bahaya nyata.
- 2) Kecemasan Neurosis (Neurotic Anxiety) Adalah ketakutan akan konflik seksual dan kekerasan berlebihan yang timbul dari konflik antara kepuasan bawaan dan kenyataan di masa muda. Kecemasan ini berada di alam sadar saat ini, namun pada akhirnya akan berpindah ke alam bawah sadar.
- 3) Kecemasan Moral (Moral Anxiety) Adalah teror yang timbul akibat pergulatan antara id dan superego. Pada dasarnya, hal ini berasal dari rasa takut terhadap hati nuraninya sendiri. Seseorang mengalami rasa malu atau bersalah ketika mereka terdorong untuk bertindak berdasarkan naluri dasar yang bertentangan dengan prinsip-prinsip moral yang tercermin dalam superego mereka. Pada kehidupan sehari-hari ia akan menemukan dirinya sebagai "conscience

stricken". Melalui kekhawatiran moralah superego tumbuh. Orang dengan keyakinan moral yang kuat biasanya menghadapi konflik.

c. Tingkat Kecemasan

Menurut Stuart (2006) dalam buku (Purwanto, 2015), kecemasan ada empat tingkatan:

- 1) Ansietas ringan merupakan hubungan terhadap ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, ansietas pada tingkat ini dapat menyebabkan seseorang menjadi waspada dengan meningkatkan lahan persepsi, serta ansietas dapat memotivasi pembelajaran menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.
- 2) Ansietas sedang, dapat memungkinkan seseorang memusatkan hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga dapat mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat melakukan sesuatu yang lebih banyak bila diberi arahan
- 3) Ansietas berat, sangat mengurangi lahan persepsi seorang. pada individu cenderung untuk memfokuskan sesuatu terinci dan spesifik serta tidak dapat berfikir tentang yang lain, serta melakukan banyak pengarahannya untuk dapat fokus pada area lain

4) Tingkat panik berhubungan dengan terkejut, ketakutan atau terror. Karena mengalami hilang kendali, individu dapat mengalami panik hingga tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panic adalah disorganisasi kepribadian dan terjadi peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, jika berlangsung terus menerus dapat mengakibatkan terjadinya kelelahan bahkan kematian.

d. Bentuk ansietas

Anxiety memiliki dua bentuk Spielberger (1972) (dalam Meiza *et al.*, 2018) yaitu:

- 1) State Anxiety mengacu pada Anxiety yang sifatnya sementara, Istilah State Anxiety menggambarkan respons emosional rumit yang muncul pada orang-orang yang melihat keadaan tertentu sebagai ancaman atau bahaya sementara. Terlepas dari apakah ada bahaya aktual atau potensial, jika suatu skenario dipandang sebagai ancaman, individu dalam posisi tersebut akan mengalami elevation A-State.
- 2) Trait Anxiety. sedangkan Trait Anxiety sifatnya menetap. sementara Trait Anxiety muncul disaat perilaku serta frekuensi kecemasan individu yang tinggi disaat mengalami State Anxiety (Spielberger, 1972).

e. Gejala-gejala Kecemasan

Terdapat dua jenis gejala kecemasan yaitu: (Widigda et al., 2018)

- 1) Kecemasan mempunyai penampilan atau gejala yang bermacam-macam antara lain: Gejala jasmaniah (fisiologis) yaitu: ujungujung anggota dingin (kaki dan tangan), keringat berpeccikan, gangguan pencernaan, cepatnya pukulan jantung, tidur terganggu, kepala pusing, hilang nafsu makan, dan pernapasan terganggu.
- 2) Gejala kejiwaan yaitu: sangat takut, serasa akan jadi bahaya atau penyakit, tidak mampu memusatkan perhatian, selalu merasa akan terjadi kesuraman, kelemahan dan kemurungan, hilang kepercayaan dan ketenangan, dan ingin lari dari menghadapi suasana kehidupan.

f. Faktor Yang Mempengaruhi kecemasan

Terdapat faktor dalam (Nugraha, 2020), menyebutkan bahwa kecemasan juga bisa diakibatkan oleh 5 faktor :

- 1) Usia, Semakin meningkatnya usia seseorang maka semakin matang dan berpengalaman pulalah seseorang tersebut, walaupun bukan pedoman yang mutlak.
- 2) Jenis kelamin, kecemasan seringkali dialami oleh wanita daripada pria. Peristiwa ini bisa dijelaskan karena perempuan lebih sensitif perasaannya. Laki-laki lebih melihat

suatu peristiwa secara global, disisi lain perempuan melihat suatu peristiwa lebih rinci.

- 3) Pendidikan, tingkat pendidikan individu yang tinggi maka akan mempengaruhi kemampuannya dalam pemecahan masalahnya.
- 4) Mekanisme koping, Ketika seseorang mengalami kecemasan maka mekanisme koping berperan mengatasinya, jika seseorang kurang mampu melaksanakan mekanisme koping secara konstruktif maka berpeluang terjadi perilaku patologis lainnya.
- 5) Status Kesehatan, Setelah seseorang memasuki usia lanjut maka akan mulai mempunyai penyakit fisik patologis berganda, yang tentu saja berpengaruh terhadap kemampuannya mengatasi kecemasannya.

f. pengukuran Ansietas

- 1) Alat ukur yang dipakai didalam mengukur tingkat kecemasan ialah Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). HARS dibuat oleh M. Hamilton di tahun 1959 yang terdiri atas 14 pertanyaan terkait suasana hati, ketegangan, ketakutan, insomnia, konsentrasri, depresi, tonusotot, sensorisomatik, gejalakardiovaskuler, gejala system respirasi, gejala system gastrointestinal, gejala sistem genitourinaria, gejala otonom serta perilaku. 14 kategori ini dipecah menjadi beberapa

pertanyaan pertanyaan untuk setiap kelompok. Oleh karena itu, timbul tiga tingkat kecemasan: ringan, sedang, dan berat. Diterapkan pada populasi orang dewasa, remaja, ataupun anak-anak.(Susanti & Rasima, 2020)

- 2) *Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS)* ialah kuesioner yang dipakai guna mengukur gejala kecemasan. Tujuan dari kuesioner ini adalah untuk mendokumentasikan kecemasan dan mengevaluasi tingkat kecemasan. Zung telah menilai keandalan dan validitasnya, dan temuannya positif. Penelitian menunjukkan bahwa konsistensi internal tes tersebut cukup baik pada sampel psikiatris maupun non-psikiatris, dan reliabilitas tes serta korelasi item pertanyaannya secara umum baik (Saputri & Yudianti, 2020)
- 3) *Depresi Anxiety Stress Scale (DASS-21)*. dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (1995) Ini ialah versi modifikasi dari 42 item yang dilaporkan sendiri DASS. Ini berisi 21 item guna mengukur 3 emosi negatif (depresi, kecemasan dan stress) (Susanti & Rasima, 2020).
- 4) *Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI)*. Alat ukur kecemasan TMAS yang dibuat oleh Janet Taylor menggunakan item skala cukup mudah untuk diselesaikan. Instrumen penilaian ini terdiri dari lima puluh jenis pertanyaan

yang telah disesuaikan dengan kajian yang akan dilakukan (AArifa, S., & Trise, I. N. (2012).

- 5) SAI State Trait Anxiety Inventory(STAI) formY adalah bentuk umum persisten yang mengukur kecemasan sifat. terdiri dari 20 pernyataan pertanyaan mengenai kesehatan atau perasaan pasien mengenai respon stres akut yang dirasakan pasien dalam menanggapi stresor tertentu (Spielberger, 1970). dengan 4 respon skala likert dimana setiap pernyataan mempunyai nilai poin 1 hingga 4.
- 6) SAI State Trait Anxiety Inventory(STAI) formY adalah bentuk umum persisten yang mengukur kecemasan sifat. terdiri dari 20 pernyataan pertanyaan mengenai kesehatan atau perasaan pasien mengenai respon stres akut yang dirasakan pasien dalam menanggapi stresor tertentu (Spielberger, 1970). dengan 4 respon skala likert dimana setiap pernyataan mempunyai nilai poin 1 hingga 4.

Alasan peneliti menggunakan instrument SAI karena instrument ini sudah di gunakan secara luas dan tersedia dalam Bahasa Indonesia (Hernawaty *et al.*, 2015)dan telah diuji vadilitas dan rehabilitas oleh (Ati *et al.*, 2015) dengan nilai alpha Cronbach 0,93. Instrumen ini pernah digunakan pada mahasiswa (Vitasari *et al.*, 2011)kuesioner dengan

jumlah yang lebih sedikit dibandingkan kuesioner lainnya sehingga mampu menghemat waktu dalam pengisian.

B. Penelitian Terkait

Pada penelitian ini peneliti sedikit banyak terinspirasi dan menjadikan referensi dari penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan latar belakang masalah pada penelitian ini. Berikut ini penelitian terdahulu yang berhubungan dengan peneliti ini:

1. Penelitian yang dilakukan (Yuliana *et al.*, 2022) yang berjudul “Hubungan Efikasi Diri Terhadap Tingkat Stres dan Ansietas pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung” Terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan tingkat stres, hal ini terlihat dari hasil analisis bivariat hubungan antara efikasi diri dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung. Hubungan ini memiliki nilai p-value sebesar 0,043.
2. Penelitian yang dilakukan (Duarsa, 2019) yang berjudul “Hubungan Efikasi Diri Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Tahun 2018” dari hasil penelitian langsung melalui pengisian kuesioner. Berdasarkan data

penelitian yang telah ada, Uji analitik univariat dilakukan terhadap variabel efikasi diri. Berdasarkan nilai p penelitian ini sebesar 0,001, tingkat kecemasan dan efikasi diri berkorelasi secara signifikan.

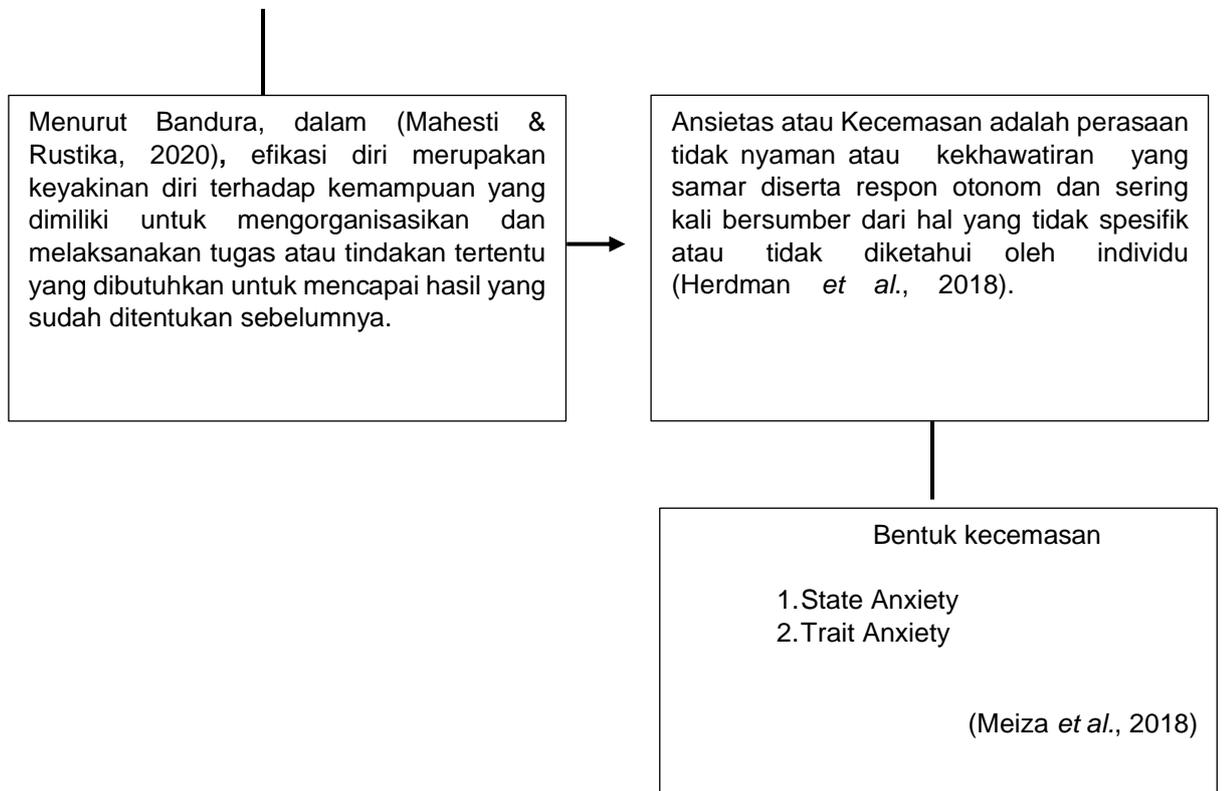
3. Penelitian yang dilakukan (Saraswati *et al.*, 2021) yang berjudul “ Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan” berdasarkan temuan penelitian Menurut temuan penelitian, kecemasan dalam menulis skripsi dan efikasi diri memiliki hubungan negatif ($r = -0,445$), sehingga menunjukkan adanya korelasi yang substansial antara kedua faktor tersebut. Temuan penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kecemasan dalam menulis tesis dan efikasi diri.

C. Kerangka Teori Penelitian

Kerangka teori yaitu kerangka penalaran yang terdiri dari konsep atau teori sebagai acuan penelitian (Saridawati *et al.*, 2021), Teori yang dikembangkan melalui dua komponen yaitu komponen struktural dan komponen fungsional serta berdasarkan tinjauan pustaka diatas maka dapat dijabarkan kerangka teori sebagai berikut:

Faktor-faktor yang mempengaruhi Efikasi Diri

1. Budaya
 2. Gander
 3. Sifat dari tugas
 4. Intensif eksternal
 5. Status atau peran individu
 6. Informasi kemampuan diri
- (Siregar & Putri, 2020)



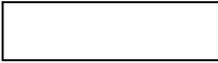
Gambar2. 1 Kerangka Teori

D. Kerangka Konsep Penelitian

Berdasarkan kerangka teori diatas maka didapatkan kerangka konsep hubungan efikasi diri dengan ansietas pada mahasiswa di universitas muhammadiyah Kalimantan timur.



Keterangan:

 : Variabel yang diteliti

 : Hubungan

Gambar2. 2 Kerangka Konsep Penelitian

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan pernyataan awal peneliti mengenai hubungan antar variable yang merupakan jawaban peneliti tentang kemungkinan hasil penelitian.

Berdasarkan uraian diatas maka didapatkan hipotesis :

H_a : Adanya hubungan antara efikasi diri dengan ansietas pada mahasiswa di universitas muhammadiyah kalimantan timur

H_o : Tidak adanya hubungan antara efikasi diri dengan ansietas pada mahasiswa di universitas muhammadiyah kalimantan timur.