

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Pengertian Efikasi Diri

Istilah efikasi diri (*self-efficacy*) pertama kali diperkenalkan oleh Albert Bandura. Ia menjelaskan bahwa efikasi diri merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menunjukkan keterampilan serta menghasilkan performa tertentu yang dapat mempengaruhi berbagai peristiwa dalam hidupnya. Efikasi diri berperan penting dalam membentuk cara seseorang berpikir, merasakan, serta memotivasi dirinya dalam menjalankan suatu tindakan. Dengan kata lain, efikasi diri merupakan bentuk penilaian individu terhadap kapasitas atau kompetensinya dalam menyelesaikan tugas, mencapai target, dan menghadapi berbagai tantangan yang ada (Risnawita, 2018, : 16). Selain itu, setiap individu mengalami proses ini secara berbeda, tergantung pada ciri khas dan karakter pribadi masing-masing (Faulia et al., 2023: 7) .

efikasi diri diartikan sebagai kepercayaan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur serta melaksanakan tindakan yang dibutuhkan untuk menghadapi situasi tertentu. Efikasi diri merupakan salah

satu aspek pemahaman diri yang memiliki pengaruh besar dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini karena tingkat efikasi diri yang dimiliki seseorang turut menentukan pilihan tindakan yang akan diambil guna mencapai tujuan, termasuk dalam memprediksi berbagai situasi atau tantangan yang mungkin terjadi. (Sufirmansyah, 2015: 140)

Efikasi diri adalah kepercayaan individu terhadap kemampuannya dalam menampilkan kinerja tertentu yang dapat berdampak pada kehidupannya. Efikasi diri berperan dalam membentuk cara seseorang merasakan, berpikir, memotivasi diri, dan bertindak. Keyakinan ini berkembang melalui empat proses utama, yaitu proses berpikir (kognitif), proses pemberian dorongan (motivasi), proses emosional (afektif), dan proses dalam membuat pilihan atau keputusan (seleksi).

Secara substansi, efikasi diri lebih menitikberatkan pada kemampuan seseorang dalam menunjukkan kinerja tertentu daripada pada kualitas pribadi seperti aspek fisik atau psikologis. Individu mengevaluasi kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas spesifik, misalnya menyelesaikan soal aritmatika, bukan berdasarkan penilaian umum terhadap dirinya secara keseluruhan. Keyakinan efikasi diri tidak bersifat tunggal, melainkan memiliki banyak dimensi yang berbeda

tergantung pada bidang atau fungsi yang dihadapi. Sebagai contoh, kepercayaan diri terhadap keberhasilan dalam ujian sejarah bisa berbeda dengan efikasi diri terhadap soal-soal biologi. Selain itu, pengukuran efikasi diri juga sensitif terhadap perbedaan konteks, seperti suasana belajar di tempat bising akan menghasilkan persepsi yang berbeda dibandingkan dengan belajar di tempat tenang seperti perpustakaan. Persepsi efikasi ini juga dipengaruhi oleh tolok ukur keberhasilan dalam menunjukkan kinerja, bukan semata-mata berdasarkan standar normatif atau ukuran lainnya (Kristiany, 2016: 20),

Efikasi diri menekankan pentingnya keseimbangan yang tidak dapat diabaikan. Keyakinan ini turut memengaruhi tingkat motivasi, terutama ketika individu menerima respons positif seperti penghargaan. Semakin kuat efikasi diri seseorang, maka semakin besar pula dorongan untuk bertindak. Hal ini tercermin dalam tindakan George Fisher di perusahaan Kodak, yang berupaya meningkatkan efikasi dirinya dengan mempercayai kemampuan para karyawannya dalam meraih target yang menantang. Sebab, individu yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung lebih terdorong untuk menghadapi dan menaklukkan berbagai tantangan (Sabil, 2023: 20).

Efikasi diri tidak sama dengan harapan terhadap hasil dari suatu tindakan, melainkan lebih mengarah pada keyakinan individu terhadap dirinya sendiri. Meskipun seseorang menyadari adanya kelemahan dalam dirinya, ia tetap percaya bahwa ia mampu melakukan sesuatu dengan lebih baik. Sementara itu, harapan terhadap hasil lebih berkaitan dengan perkiraan mengenai konsekuensi yang mungkin timbul dari suatu perilaku. Efikasi diri menjadi elemen penting dalam menumbuhkan rasa percaya diri siswa agar mampu meraih prestasi belajar yang lebih baik. Keyakinan diri siswa ini seringkali memengaruhi keterlibatannya dalam diskusi kelompok, penyelesaian tugas dari guru, serta pencapaian hasil belajar. (Anggara et al., Astuti and Gunawan, 2016: 44)

Efikasi diri merupakan kepercayaan siswa terhadap kemampuan mereka untuk meraih keberhasilan dalam proses belajar, termasuk dalam mata pelajaran IPS. Santri yang memiliki efikasi diri tinggi biasanya menunjukkan ketekunan dan kesungguhan dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit. Namun, secara umum tingkat efikasi diri siswa masih tergolong rendah, terlihat dari kecenderungan mereka untuk bergantung pada bantuan orang lain dan menyalin pekerjaan saat mengerjakan tugas. Selain itu, siswa juga masih merasa enggan untuk bertanya ketika menemui materi yang belum mereka pahami.

terdapat dua alasan utama yang melatarbelakangi perilaku menyontek pada siswa, yaitu faktor dari dalam diri (internal) dan dari lingkungan (eksternal). Faktor internal meliputi persepsi diri, tingkat efikasi diri, kemampuan intelektual, rasa cemas, serta jenis kelamin. Sementara itu, faktor eksternal berasal dari luar individu, seperti pengaruh teman sebaya, tekanan untuk memperoleh nilai tinggi atau peringkat tertentu, kehadiran pengawas saat ujian, dan jenis materi yang diujikan. (Latifah, 2024: 72)

Dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah sikap yakin terhadap kemampuan diri sendiri, yang membuat individu tidak mudah merasa cemas dalam bertindak serta mampu menjalani aktivitas yang disukainya dengan rasa tanggung jawab. Individu dengan efikasi diri yang baik juga biasanya bersikap ramah dan santun dalam bersosialisasi, menghargai orang lain, termotivasi untuk meraih prestasi, serta memahami kelebihan dan kekurangannya. Dalam konteks pembelajaran IPS, efikasi diri santri mencerminkan keyakinan mereka terhadap kemampuan untuk memahami materi dan menghadapi tantangan yang diberikan oleh guru. Sebaliknya, santri dengan efikasi diri rendah cenderung merasa tidak mampu menyelesaikan kesulitan dalam proses belajar (Suciono, 2020: 5).

2. Dimensi Efikasi Diri

Seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan memperlihatkan kemampuan menyelesaikan masalah dan kemampuan membuat keputusan yang baik. Terdapat tiga dimensi efikasi diri menurut (Suciono, 2020:12), yaitu :

1. Dimensi tingkat (*level*)

Dimensi magnitude atau tingkat kesulitan berkaitan dengan sejauh mana sebuah tugas dianggap menantang. Ketika tugas-tugas disusun berdasarkan kompleksitasnya, maka efikasi diri individu pun akan bervariasi, mulai dari tugas yang dianggap mudah, sedang, hingga sangat sulit. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung memiliki keyakinan yang kuat bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas-tugas tersebut, terlepas dari tingkat kesulitannya.

2. Dimensi kekuatan (*strength*)

Hal ini berkaitan dengan seberapa besar kekuatan efikasi diri seseorang saat menghadapi tantangan atau tuntutan dalam menyelesaikan suatu permasalahan. Individu dengan tingkat efikasi diri yang rendah cenderung mudah terpengaruh oleh pengalaman-pengalaman negatif yang dapat melemahkan semangatnya. Sebaliknya, mereka yang memiliki efikasi diri tinggi akan tetap berusaha

dengan tekun dan gigih, meskipun sering kali dihadapkan pada situasi yang kurang mendukung.

3. Dimensi generalisasi (*generality*)

Dimensi ini mencakup seperangkat keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya. Seseorang akan merasa percaya diri dalam menjalankan suatu tugas tertentu. Dimensi tersebut berkaitan erat dengan jenis tugas atau perilaku yang dilakukan. Seiring waktu, pengalaman-pengalaman yang diperoleh dapat membentuk rasa percaya diri dalam menghadapi tugas atau perilaku tertentu, sementara pengalaman lainnya bisa menumbuhkan keyakinan yang lebih luas dan berlaku dalam berbagai jenis aktivitas.

3. Karakteristik Efikasi Diri

Seseorang dengan tingkat efikasi diri yang tinggi biasanya akan lebih berani untuk terlibat secara langsung dalam menyelesaikan tugas yang diberikan. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri yang rendah cenderung menjauhi atau menghindari tugas-tugas tersebut. Mereka yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung tetap mencoba menyelesaikan tugas meskipun dirasa menantang. Tugas bukan dianggap sebagai ancaman, melainkan sebagai tantangan yang perlu dihadapi. Bahkan ketika mengalami kegagalan, mereka mampu dengan cepat memulihkan rasa percaya diri untuk mencoba kembali.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi dan rendah memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1) Efikasi Diri Tinggi

- a. Memiliki kecenderungan untuk langsung terlibat dalam pelaksanaan suatu pekerjaan.
- b. Mampu menyelesaikan berbagai jenis tugas, termasuk yang menantang dan kompleks.
- c. Melihat kegagalan sebagai akibat dari kurang optimalnya usaha, wawasan, atau keterampilan yang dimiliki.
- d. Tidak mudah menyerah dan terus berjuang untuk mencapai tujuan.
- e. Menunjukkan keyakinan kuat terhadap potensi dan kapasitas diri sendiri.
- f. Jarang memperlihatkan rasa ragu atas kemampuan yang dimiliki.
- g. Aktif dalam mencari dan menggali informasi maupun wawasan baru.

2) Efikasi Diri Rendah

- a. Sering menjauhi atau menolak keterlibatan dalam suatu pekerjaan.
- b. Merasa tidak yakin terhadap potensi atau kemampuan diri sendiri.

- c. Menganggap tugas sebagai sesuatu yang menakutkan atau membebani.
- d. Kurang responsif atau lambat dalam memperbaiki kekurangan diri.
- e. Memiliki keinginan dan komitmen yang rendah dalam menyelesaikan pekerjaan.
- f. Tidak menunjukkan upaya nyata saat menghadapi tantangan atau kesulitan.
- g. Tidak tertarik untuk mempelajari hal-hal baru atau memperluas wawasan (Permana et al., 2017:59).

Ciri-ciri individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi ditandai oleh keyakinan kuat terhadap kemampuannya dalam mengelola situasi dan tantangan yang dihadapi. Mereka menunjukkan ketekunan dalam menyelesaikan berbagai tugas, percaya pada kapasitas diri, serta memandang hambatan sebagai peluang untuk tumbuh, bukan sebagai halangan. Individu semacam ini juga memiliki minat terhadap pengalaman baru, menetapkan target yang menantang, serta memiliki komitmen tinggi terhadap pencapaian tujuan. Selain itu, mereka bersungguh-sungguh dalam setiap usaha, terus berjuang meski menemui kegagalan, fokus pada penyelesaian tugas, serta memikirkan cara atau strategi yang tepat dalam menghadapi kesulitan. Mereka juga mampu bangkit dengan cepat setelah mengalami

kegagalan dan menghadapi tekanan atau tantangan dengan rasa percaya bahwa mereka sanggup mengatasinya.

Individu yang memiliki efikasi diri rendah umumnya merasa kurang mampu, mudah merasa sedih, bersikap apatis, serta kerap diliputi rasa cemas. Mereka cenderung menghindari tugas-tugas yang menantang dan mudah menyerah saat menghadapi hambatan. Tingkat aspirasi mereka biasanya rendah, begitu pula dengan komitmen terhadap tujuan yang ingin dicapai. Dalam menghadapi situasi yang sulit, individu ini lebih fokus pada kekurangan pribadi, besarnya tantangan yang dihadapi, serta kemungkinan kegagalan. Mereka juga membutuhkan waktu lebih lama untuk memulihkan rasa percaya diri setelah mengalami kegagalan (Permana et al., 2017: 60).

4. Karakteristik Orang Yang Memiliki Efikasi Diri

Orang yang memiliki efikasi diri yang tinggi menunjukkan ciri-ciri atau karakteristik sebagai berikut:

a. Orientasi pada tujuan

Seseorang yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung menunjukkan perilaku yang gigih, optimis, serta terfokus pada pencapaian tujuan. Semakin besar keyakinannya terhadap kemampuan diri, maka semakin ambisius tujuan yang ingin diraih

dan semakin kuat pula tekad serta komitmen dalam mewujudkan tujuan tersebut.

b. Orientasi kendali internal

Pengendalian diri seseorang menunjukkan sejauh mana individu meyakini bahwa tindakan atau perilakunya memiliki dampak terhadap apa yang terjadi dalam hidupnya. Individu yang memiliki orientasi kendali internal cenderung menetapkan tujuan dan menyusun rencana untuk mencapainya secara menyeluruh. Mereka juga memiliki rasa percaya diri bahwa mereka mampu meraih prestasi dalam kondisi tertentu.

c. Keberanian untuk Mengambil Risiko dan Mencoba Hal Baru

Individu yang memiliki efikasi diri tinggi umumnya berani menghadapi tantangan baru dan bersedia keluar dari zona nyaman. Mereka meyakini bahwa dirinya memiliki kapasitas dan keterampilan untuk memperoleh pembelajaran dari pengalaman yang belum pernah dialami. Kegagalan bukanlah sesuatu yang ditakuti, sehingga mereka cenderung lebih terbuka dalam menerima berbagai peluang, baik dalam kehidupan pribadi maupun dalam ranah profesional (Permana et al., 2017: 59).

d. Tanggung Jawab atas Tindakan

Individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi tidak akan mudah menyalahkan orang lain maupun kondisi eksternal saat menghadapi kegagalan atau hambatan. Sebaliknya, mereka menganggap tantangan tersebut sebagai tanggung jawab pribadi dan berupaya mencari solusi untuk mengatasinya. Mereka memiliki keyakinan bahwa hasil dapat diubah melalui usaha dan penerapan strategi yang sesuai (Permana et al., 2017: 59).

e. Kemampuan Beradaptasi dengan Perubahan

Individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung cepat menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan, baik dalam konteks kehidupan pribadi, pendidikan, maupun pekerjaan. Mereka memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu mempelajari hal baru dan beradaptasi dengan situasi yang dinamis. Kemampuan beradaptasi dan fleksibilitas ini menjadi salah satu ciri utama dari efikasi diri yang kuat (Bandura, 2016: 6).

f. Optimisme

Individu dengan efikasi diri tinggi biasanya memiliki pandangan optimis terhadap kemampuan mereka untuk mencapai keberhasilan, karena mereka pernah menyaksikan orang lain berhasil dalam kondisi yang serupa. Pengalaman tersebut memperkuat

keyakinan mereka bahwa kesuksesan juga bisa mereka raih (Hidayati, N., & Setiawan, A. 2019: 58-59).

g. Tanggap terhadap Umpan Balik untuk Perbaikan Diri

Individu yang memiliki efikasi diri tinggi umumnya bersikap terbuka terhadap masukan, baik yang bersifat membangun maupun yang bersifat kritis. Mereka melihat umpan balik sebagai kesempatan untuk berkembang dan meningkatkan kemampuan, bukan sebagai ancaman atau tekanan terhadap diri mereka (Adinugraha, F., & Setyawan, A. 2019 :315–316).

5. Proses Efikasi Diri

Menurut Bandura, proses psikologis dalam Efikasi Diri yang turut berperan dalam diri manusia ada 4 yakni proses kognitif, motivasional, afeksi dan proses pemilihan/seleksi.

a. Proses kognitif

Proses kognitif merujuk pada aktivitas berpikir, termasuk di dalamnya proses memperoleh, mengelola, dan memanfaatkan informasi. Sebagian besar perilaku manusia diawali oleh pemikiran yang mendasarinya. Individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung membayangkan keberhasilan dan hasil positif. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri yang rendah lebih sering membayangkan

kegagalan serta berbagai hambatan yang menghalangi pencapaian keberhasilan. Bentuk dari tujuan pribadi pun dipengaruhi oleh persepsi terhadap kemampuan diri. Semakin seseorang merasa yakin dengan kemampuannya, semakin besar pula upaya yang dilakukannya untuk meraih tujuan tersebut serta semakin tinggi komitmen terhadap pencapaian tujuan itu (Rustika, 2016:4-6).

b. Proses motivasi

Sebagian besar motivasi pada manusia muncul melalui proses berpikir. Individu memunculkan dorongan dari dalam dirinya dan mengarahkan tindakannya berdasarkan pemikiran yang telah dipertimbangkan sebelumnya. Keyakinan terhadap kemampuan diri memiliki peran penting dalam membentuk motivasi, antara lain dalam hal penetapan tujuan pribadi, seberapa besar upaya yang diberikan, ketangguhan dalam menghadapi berbagai tantangan, serta ketekunan dalam bangkit dari kegagalan.

c. Proses afektif

Proses afeksi berkaitan dengan pengelolaan emosi dan reaksi emosional seseorang. Menurut Bandura, keyakinan individu terhadap kemampuan coping yang dimilikinya akan memengaruhi tingkat stres dan depresi ketika menghadapi situasi yang menekan.

Persepsi seseorang terhadap efikasi dirinya dalam mengendalikan sumber stres memainkan peran kunci dalam munculnya rasa cemas. Individu yang yakin mampu mengelola situasi cenderung tidak terjebak dalam pikiran-pikiran negatif. Sebaliknya, mereka yang merasa tidak mampu mengendalikan keadaan cenderung mengalami kecemasan yang tinggi, terus memikirkan kelemahan diri, melihat lingkungan sebagai sesuatu yang mengancam, membesar-besarkan persoalan kecil, dan khawatir secara berlebihan terhadap hal-hal yang jarang terjadi.

d. Proses seleksi

Kemampuan seseorang dalam menentukan aktivitas serta situasi yang akan diikuti berkontribusi terhadap dampak dari suatu pengalaman. Seseorang biasanya akan menjauhi aktivitas atau situasi yang dirasa melebihi kemampuan dirinya. Namun, jika individu memiliki keyakinan bahwa ia mampu mengatasi situasi tersebut, maka ia cenderung akan menghadapinya tanpa menghindar. Melalui keputusan yang diambil, individu dapat mengembangkan kemampuannya, memperluas minatnya, serta membangun relasi sosial yang lebih baik (Rustika, 2016: 4-6).

6. Faktor Yang Penghambat Dan Pendukung Efikasi Diri

faktor faktor yang memengaruhi rendahnya efikasi diri siswa adalah sebagai berikut:

1. Faktor internal

a. Pengalaman menguasai sesuatu (*mastery experience*)

Pengalaman dalam menguasai suatu hal, atau keberhasilan di masa lalu, merupakan faktor penting dalam pembentukan efikasi diri. Secara umum, pencapaian yang sukses akan memperkuat keyakinan seseorang terhadap kemampuannya, sementara pengalaman kegagalan cenderung melemahkan rasa percaya diri tersebut. Namun, apabila efikasi diri telah tumbuh kuat melalui berbagai pengalaman sukses, maka pengaruh negatif dari kegagalan akan berkurang dengan sendirinya. Bahkan, hambatan-hambatan yang terus-menerus muncul dapat dihadapi lebih baik jika individu memiliki dorongan dan motivasi yang kuat untuk terus berusaha. (Faza, 2022: 33)

b. Modeling sosial

Melihat orang lain yang memiliki kemampuan serupa berhasil menyelesaikan suatu tugas dapat meningkatkan keyakinan diri

seseorang dalam menjalankan tugas serupa. Sebaliknya, jika individu menyaksikan kegagalan orang lain dalam mengerjakan tugas tersebut, maka hal itu dapat menurunkan kepercayaan dirinya dan menyebabkan berkurangnya motivasi serta usaha yang diberikan dalam menyelesaikan tugas yang sama.

c. Persuasi sosial

Seseorang dapat diarahkan melalui saran, nasihat, dan pembimbingan agar lebih yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya, sehingga hal tersebut dapat mendukung pencapaian tujuan yang diharapkan. Individu yang mendapatkan dorongan secara verbal umumnya akan lebih termotivasi dan berusaha keras untuk mencapai keberhasilan. Meskipun demikian, pengaruh dari bentuk persuasi ini tidak terlalu kuat karena tidak memberikan pengalaman langsung yang bisa dirasakan atau diamati oleh individu tersebut.

d. Kondisi fisik dan emosional

Kepercayaan individu terhadap kemampuannya sendiri sangat memengaruhi tingkat motivasinya. Seseorang yang memiliki keyakinan tinggi akan potensi dirinya cenderung menunjukkan usaha yang lebih maksimal ketika

menghadapi rintangan. Untuk meraih keberhasilan, sering kali dibutuhkan kerja keras yang konsisten. Namun, emosi yang intens dapat menghambat kinerja—misalnya, rasa takut berlebihan, kecemasan tinggi, atau stres berat dapat menurunkan harapan efikasi seseorang.

- e. Jangka waktu bertahan dalam menghadapi hambatan

Semakin tinggi tingkat keyakinan seseorang terhadap kemampuannya sendiri, maka semakin besar pula semangat dan ketekunan yang ditunjukkannya dalam berusaha. Ketekunan yang tinggi umumnya akan membawa seseorang pada keberhasilan dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan (Nurhasnah 2016 : 328).

2. Faktor Eksternal

a. Budaya

Budaya turut memengaruhi efikasi diri melalui nilai-nilai, keyakinan, serta proses pengaturan diri yang dimiliki individu. Ketiga aspek ini berperan sebagai sumber penilaian terhadap efikasi diri, sekaligus menjadi dampak dari keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya sendiri.

b. Jenis kelamin

Perbedaan jenis kelamin turut memengaruhi tingkat efikasi diri. Berdasarkan hasil penelitian Bandura, diketahui bahwa perempuan cenderung memiliki efikasi diri yang lebih tinggi dalam menjalankan perannya. Perempuan yang tidak hanya berperan sebagai ibu rumah tangga, tetapi juga memiliki karier, umumnya menunjukkan tingkat efikasi diri yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki yang hanya fokus pada pekerjaan.

c. Sifat dari tugas yang dihadapi

Penilaian seseorang terhadap kapasitas dirinya dipengaruhi oleh tingkat kesulitan tugas yang dihadapi. Semakin rumit atau kompleks suatu tugas, maka semakin rendah individu tersebut menilai kemampuan dirinya. Sebaliknya, jika tugas yang dihadapi tergolong mudah dan tidak terlalu menantang, maka individu cenderung memberikan penilaian yang lebih tinggi terhadap kemampuan dirinya.

d. Insentif eksternal

Salah satu faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat efikasi diri seseorang adalah adanya insentif yang diterima. Bandura mengemukakan bahwa *self-efficacy* dapat

meningkat melalui *competent contingencies incentive*, yaitu bentuk penghargaan atau insentif dari orang lain yang menunjukkan atau mencerminkan keberhasilan individu dalam suatu pencapaian.

3. Faktor pendukung efikasi diri

(Revita, 2019:36) mengatakan bahwa persepsi terhadap efikasi diri pada setiap individu berkembang dari pencapaian secara berangsur-angsur akan kemampuan dan pengalaman tertentu secara terus menerus. Bandura juga menyatakan bahwa efikasi diri dapat di tumbuhkan dan di pelajari melalui empat sumber informasi utama, yaitu:

a. Pengalaman keberhasilan (*masteri exprinces*)

Pengalaman pribadi yang nyata memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap efikasi diri seseorang, karena berasal dari keberhasilan maupun kegagalan yang telah dialami secara langsung. Keberhasilan dalam menyelesaikan suatu tugas akan memperkuat keyakinan individu terhadap kemampuannya, sedangkan kegagalan justru dapat melemahkan efikasi diri. Namun, apabila efikasi diri sudah terbentuk secara kuat melalui berbagai keberhasilan sebelumnya, maka dampak dari

kegagalan cenderung tidak terlalu besar. Bahkan, individu akan terdorong untuk melakukan berbagai upaya guna membangun kembali motivasi diri, terutama ketika ia telah belajar dari pengalaman bahwa rintangan yang sulit sekalipun dapat diatasi dengan usaha yang konsisten dan berkelanjutan.

b. Pengalaman orang lain (*vicarious experinces*)

Melihat orang lain yang memiliki kemampuan serupa berhasil menyelesaikan suatu tugas dapat meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam menyelesaikan tugas serupa. Sebaliknya, menyaksikan kegagalan orang lain dapat menurunkan rasa percaya diri individu dan membuatnya cenderung mengurangi upaya dalam menyelesaikan tugas tersebut.

c. Persuasi verbal (*verbal persuasion*)

Dalam persuasi verbal, seseorang memperoleh dorongan melalui saran, nasihat, maupun arahan, yang bertujuan meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri dalam mencapai tujuan tertentu. Individu yang menerima keyakinan verbal umumnya akan terdorong untuk berusaha lebih keras guna meraih keberhasilan. Namun demikian, Bandura menilai bahwa

pengaruh persuasi verbal tidak terlalu kuat, karena tidak memberikan pengalaman nyata yang bisa langsung dirasakan atau diamati oleh individu. Dalam situasi yang penuh tekanan dan kegagalan yang berulang, efek dari sugesti verbal cenderung mudah menghilang apabila individu mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan

d. Kondisi fisiologis (*physiologicalstate*)

Seseorang biasanya menggunakan kondisi fisiologisnya sebagai acuan dalam menilai kemampuan diri. Ketegangan fisik yang muncul dalam situasi penuh tekanan seringkali dianggap sebagai tanda ketidakmampuan, karena dapat berdampak negatif terhadap kinerja individu

4. Faktor penghambat efikasi diri

- a. Pengalaman Kegagalan, kegagalan yang pernah dialami di masa lalu dapat menurunkan kepercayaan seseorang terhadap kemampuan dirinya. Apabila seseorang kerap menghadapi kegagalan, hal tersebut dapat menimbulkan keraguan terhadap kemungkinan keberhasilan di masa mendatang.
- b. Pengaruh Lingkungan Sosial, lingkungan sosial seperti keluarga, sahabat, maupun kolega turut berpengaruh terhadap efikasi diri. Minimnya

dukungan atau kritik yang berlebihan dari orang-orang terdekat bisa melemahkan rasa percaya diri seseorang.

- c. Perbandingan Sosial, ketika individu sering membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih sukses atau lebih kompeten, hal ini bisa menimbulkan rasa rendah diri. Akibatnya, kepercayaan diri menurun dan semangat untuk berusaha dapat terganggu.
- d. Stres dan Kecemasan, stres dan kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi serta menurunkan kemampuan seseorang untuk bekerja secara maksimal. Dalam kondisi seperti ini, individu kerap meragukan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan.
- e. Kurangnya Keterampilan dan Pengetahuan, Kurangnya penguasaan terhadap pengetahuan atau keterampilan di bidang tertentu dapat menurunkan efikasi diri. Ketika seseorang merasa tidak cukup siap atau tidak menguasai materi, mereka cenderung merasa tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas yang sulit.
- f. Sikap Negatif, pandangan pesimis terhadap diri sendiri maupun terhadap keadaan dapat menjadi penghambat efikasi diri. Keyakinan bahwa hasil

buruk akan terjadi bisa menciptakan pola pikir negatif yang sulit untuk dihentikan.

- g. Norma Budaya dan Sosial, dalam beberapa konteks budaya, ekspektasi dan aturan sosial dapat membatasi ruang gerak individu dalam meraih tujuan. Tekanan untuk selalu menaati norma bisa menghambat keberanian seseorang dalam mengambil risiko dan mencoba hal-hal baru.

7. Sumber Efikasi Diri

Menurut Bandura efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat sumber informasi utama, sebagai berikut:

1. Pengalaman dalam menguasai suatu hal merupakan faktor paling kuat dalam membentuk efikasi diri yang kokoh. Keberhasilan yang diperoleh akan memperkuat keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya. Sebaliknya, kegagalan—terutama jika terjadi sebelum efikasi diri terbentuk secara stabil—dapat meruntuhkan rasa percaya diri seseorang. Proses pengembangan efikasi diri melalui pengalaman menguasai memerlukan keterlibatan aspek kognitif, perilaku, serta kemampuan mengatur diri untuk merancang dan menjalankan tindakan yang sesuai dalam menghadapi dinamika kehidupan.

2. Jika keberhasilan diperoleh tanpa banyak tantangan, individu cenderung menjadi mudah menyerah saat menghadapi kegagalan. Efikasi diri yang tinggi terbentuk melalui pengalaman menghadapi rintangan dengan usaha yang konsisten dan tidak mudah menyerah. Hambatan dan kegagalan dalam aktivitas kehidupan sesungguhnya memiliki peran penting, yakni mengajarkan bahwa pencapaian tidak lepas dari kerja keras dan ketekunan. Ketika seseorang sudah memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuannya, mereka akan lebih tangguh dalam menghadapi tantangan dan lebih cepat bangkit dari kegagalan (Rustika, 2016:64).

3. Pengalaman Orang Lain (*Vicarious Experience*)
Ketika seseorang mengamati individu lain yang dianggap memiliki kemiripan dengan dirinya dan melihat bahwa individu tersebut berhasil melalui kerja keras, hal itu dapat membangkitkan keyakinan dalam diri pengamat bahwa mereka juga mampu menguasai hal serupa. Sebaliknya, jika model yang diamati mengalami kegagalan, hal ini bisa berdampak pada penurunan efikasi diri dan motivasi pengamat. Namun, apabila model tersebut dianggap sangat berbeda dengan diri pengamat, maka keberhasilan atau kegagalannya tidak akan memberikan pengaruh yang

signifikan terhadap efikasi diri pengamat (Rustika, 2016:65).

4. Persuasi Sosial (*Social Persuasion*) Persuasi sosial merupakan suatu metode untuk memperkuat keyakinan individu bahwa mereka memiliki kapasitas yang diperlukan guna meraih kesuksesan. Keberhasilan persuasi sangat bergantung pada tingkat kepercayaan individu terhadap pihak yang memberikan bujukan. Seseorang yang diberikan keyakinan secara verbal umumnya akan lebih termotivasi untuk berusaha keras dalam mencapai tujuan dan mempertahankannya. Efikasi diri dapat meningkat melalui persuasi sosial, asalkan aktivitas yang dilakukan masih berada dalam jangkauan kemampuan perilaku individu tersebut. Sebaliknya, individu yang diyakinkan bahwa dirinya tidak memiliki kecakapan akan cenderung menghindari tantangan dan cepat menyerah saat menghadapi hambatan. Persuasi juga dapat mendorong individu untuk menilai keberhasilan berdasarkan perkembangan pribadi, bukan hanya melalui perbandingan dengan pencapaian orang lain (Rustika, 2016:66).
5. Kondisi Fisik dan Emosional (*Physiological and Emotional State*) Penilaian seseorang terhadap kemampuannya seringkali dipengaruhi oleh kondisi

fisik dan emosional yang sedang dialami. Dalam aktivitas yang membutuhkan kekuatan serta daya tahan tubuh, rasa lelah, sakit, atau nyeri biasanya dianggap sebagai tanda keterbatasan fisik. Selain itu, suasana hati juga turut memengaruhi persepsi efikasi diri; suasana hati yang positif cenderung meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri, sementara suasana hati yang negatif dapat menurunkannya.

Upaya untuk memperkuat efikasi diri dapat dilakukan melalui perbaikan kondisi fisik, pengurangan stres, pengelolaan emosi negatif, dan penyesuaian terhadap kondisi tubuh. Faktor fisiologis menjadi indikator penting dalam menentukan efikasi diri, terutama dalam aspek kesehatan dan aktivitas yang menuntut kekuatan fisik. Secara umum, kondisi emosional seseorang memberikan dampak luas terhadap efikasi diri di berbagai aspek kehidupan (Rustika, 2016:69).

Menurut Bandura, terdapat empat sumber utama yang membentuk efikasi diri (self-efficacy), yaitu pengalaman langsung dalam menguasai sesuatu, pengamatan terhadap pengalaman orang lain, persuasi sosial, serta kondisi fisik dan emosional. Melalui

pengalaman pribadi dalam menguasai suatu hal, individu cenderung menjadi lebih optimis dan percaya diri dalam menjalankan tugas, bahkan lebih mudah meraih keberhasilan. Sementara itu, melalui pengalaman orang lain, individu dapat memperoleh wawasan atau informasi penting sebelum melakukan suatu tindakan. Pengalaman yang dimiliki oleh orang lain ini sering dijadikan acuan agar individu lebih berhati-hati dan penuh pertimbangan dalam menyelesaikan suatu pekerjaan.

8. Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial

a. Pengertian IPS

Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di berbagai jenjang pendidikan, mulai dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), hingga Sekolah Menengah Atas (SMA). Berbeda dengan ilmu sosial lainnya yang bersifat mandiri, IPS disusun dengan mengambil materi dari berbagai cabang ilmu sosial yang telah dipilih dan disesuaikan untuk mendukung tujuan pendidikan dan pengajaran. Munculnya mata pelajaran IPS (social studies) dilatarbelakangi oleh keinginan

para ahli ilmu sosial dan pendidik untuk memperkuat rasa persatuan dan kesatuan dalam kehidupan berbangsa. Sebagai contoh, di Amerika Serikat, IPS diintegrasikan ke dalam kurikulum sekolah dengan harapan dapat menumbuhkan rasa kebangsaan di tengah masyarakat yang terdiri dari berbagai ras. Sementara itu, di Indonesia, pengintegrasian IPS ke dalam kurikulum tidak terlepas dari kondisi politik dan sosial yang tidak stabil pasca peristiwa G30S/PKI. Oleh karena itu, salah satu fungsi utama dari mata pelajaran IPS adalah membentuk peserta didik agar tumbuh menjadi warga negara yang bertanggung jawab dan memiliki kesadaran berbangsa.

Berikut ini akan dijelaskan beberapa pengertian tentang IPS menurut para ahli.

1. Pusat Kurikulum menjelaskan bahwa Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) adalah mata pelajaran yang berasal dari realitas sosial masyarakat, yang disusun melalui proses seleksi dengan menggunakan konsep-konsep ilmu sosial untuk keperluan pembelajaran. IPS merupakan kajian terpadu yang meliputi penyederhanaan, adaptasi, seleksi, dan modifikasi konsep serta keterampilan dari berbagai disiplin ilmu seperti sejarah, geografi, sosiologi, antropologi, dan ekonomi.

2. Sementara itu, National Council for the Social Studies (NCSS) mendefinisikan IPS sebagai studi terpadu yang menggabungkan ilmu-ilmu sosial dan humaniora dengan tujuan meningkatkan kemampuan kewarganegaraan. Dalam konteks kurikulum sekolah, IPS secara sistematis dan terkoordinasi mengkaji berbagai disiplin ilmu, antara lain antropologi, arkeologi, ekonomi, geografi, sejarah, hukum, filsafat, ilmu politik, psikologi, agama, sosiologi, serta materi yang relevan dari humaniora, matematika, dan ilmu pengetahuan alam (Surahman and Mukminan, 2017:17).
3. Menurut Banks, pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) merupakan bagian penting dari kurikulum sekolah yang bertujuan membantu siswa untuk mengembangkan pengetahuan, keterampilan, sikap, serta nilai-nilai agar mereka mampu berperan aktif dalam masyarakat, bangsa, bahkan di tingkat global. Banks menekankan pentingnya penerapan pendidikan IPS di semua jenjang pendidikan, mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi, dengan perhatian khusus pada pendidikan dasar dan menengah.
4. Moeljono Cokrodikardjo menyatakan bahwa IPS adalah representasi dari pendekatan interdisipliner dalam ilmu sosial. IPS mengintegrasikan berbagai

disiplin ilmu sosial seperti sosiologi, antropologi, budaya, psikologi, sejarah, geografi, ekonomi, ilmu politik, serta ekologi manusia, yang disusun secara sistematis untuk tujuan pembelajaran. Materi dan tujuan tersebut disederhanakan agar lebih mudah dipahami oleh siswa.

5. Nu'man Soemantri menyatakan bahwa IPS merupakan pelajaran ilmu sosial yang disederhanakan untuk pendidikan tingkat SD, SLTP, dan SLTA. Penyederhanaan mengandung arti:

- a. Menurunkan tingkat kesulitan materi ilmu sosial yang biasanya diajarkan di perguruan tinggi menjadi lebih sesuai dengan tingkat perkembangan pemikiran siswa sekolah dasar dan menengah.
- b. Menghubungkan dan mengintegrasikan berbagai cabang ilmu sosial serta aspek kehidupan masyarakat agar materi pelajaran menjadi lebih mudah dipahami.

6. S. Nasution mengartikan IPS sebagai gabungan dari beberapa mata pelajaran sosial. Ia menyatakan bahwa IPS adalah bagian dari kurikulum sekolah yang berkaitan dengan peran manusia dalam masyarakat, yang mencakup berbagai bidang seperti sejarah,

ekonomi, geografi, sosiologi, antropologi, dan psikologi sosial.

Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) merupakan mata pelajaran yang diajarkan mulai dari tingkat Sekolah Dasar (SD) hingga Sekolah Menengah Pertama (SMP). IPS mempelajari berbagai peristiwa, fakta, konsep, serta generalisasi yang berhubungan dengan masalah sosial. Pada tingkat SD, IPS diajarkan dengan pendekatan yang terintegrasi sesuai dengan ide-ide dasar, sedangkan di tingkat SMP, pembelajaran dilakukan dengan pendekatan yang lebih terpisah. Di jenjang SMP, materi IPS meliputi bidang geografi, sejarah, sosiologi, dan ekonomi (Nasution and Lubis, 2018: 5).

Ruang lingkup Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) mencakup aspek kehidupan manusia dalam masyarakat. Karena cakupannya sangat luas, proses pembelajaran IPS perlu dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan, disesuaikan dengan perkembangan kemampuan siswa serta lingkup objek formal dari IPS itu sendiri. Hal ini disebabkan oleh kenyataan bahwa manusia merupakan kesatuan yang utuh, yang terdiri dari berbagai aspek, seperti aspek biologis atau fisik serta aspek rohaniah atau psikologis, yang kehidupannya tidak bisa dipisahkan dari interaksi dan

hubungan dengan lingkungan alam, sosial, dan budaya.

Oleh sebab itu, guru IPS harus memiliki pemahaman yang baik tentang berbagai disiplin ilmu sosial (social sciences), karena sumber materi pembelajaran IPS berupa konsep, prinsip, dan teori berasal dari ilmu-ilmu sosial yang menjadi karakteristik khas mata pelajaran ini. Selain menguasai materi seperti konsep, prinsip, teori, dan fakta, guru juga harus mampu menyampaikan materi tersebut secara efektif kepada siswa. Agar pembelajaran dapat berjalan dengan optimal, guru perlu memiliki keterampilan dalam menciptakan suasana belajar yang dapat mendorong partisipasi aktif siswa. Dengan demikian, guru harus cerdas dalam memilih pendekatan, model pembelajaran, serta metode dan media pembelajaran yang sesuai.

Pembelajaran IPS di sekolah dilakukan secara terpadu, sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 22 Tahun 2006 tentang standar isi, yang menyatakan bahwa mata pelajaran IPS dan IPA di tingkat SMP/MTs harus disajikan secara terintegrasi. Oleh karena itu, penyampaian materi harus dilakukan secara saling terkait antar berbagai disiplin ilmu.

b. Tujuan dari pembelajaran IPS

Bertujuan untuk mengembangkan potensi dan kemampuan intelektual peserta didik agar lebih peka terhadap permasalahan sosial di lingkungan sekitarnya. Selain itu, juga melatih keterampilan dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan sehari-hari, baik yang berkaitan dengan diri sendiri, keluarga, maupun masyarakat. Program ini juga diarahkan untuk membentuk sikap tanggung jawab dan membangun karakter sosial yang kuat pada diri peserta didik.

Pada dasarnya tujuan dari Ilmu Pengetahuan Sosial tidak lepas dari tujuan mata pelajaran dan tujuan pendidikan nasional (Nasution and Lubis, 2018: 10). Seperti halnya mata pelajaran lainnya, pembelajaran IPS memiliki tiga ranah tujuan utama, yaitu aspek pengetahuan dan pemahaman (ranah kognitif), pembentukan nilai, sikap, dan moral (ranah afektif), serta pengembangan keterampilan motorik (ranah psikomotor). Tujuan dari pembelajaran IPS sendiri adalah untuk mengembangkan kemampuan peserta didik agar lebih peka terhadap permasalahan sosial di masyarakat, membentuk sikap mental yang positif dalam merespons berbagai ketimpangan sosial, serta melatih keterampilan dalam menyelesaikan

persoalan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, baik yang bersifat pribadi maupun yang terjadi di lingkungan sosialnya (Ida Bagus Made Astawa, 2018: 200).

Menurut Hasan, tujuan pendidikan IPS dikelompokkan dalam 3 kategori yaitu:

- a. Meningkatkan kapasitas intelektual peserta didik. Tujuan utama ini menekankan pada pengembangan kemampuan berpikir siswa yang berkaitan dengan kebutuhan pribadi dan juga keilmuan.
- b. Menumbuhkan rasa tanggung jawab dan kemampuan berperan dalam kehidupan bermasyarakat dan berbangsa. Tujuan ini fokus pada pembentukan karakter siswa agar mampu berkontribusi secara positif dalam lingkungan sosial dan nasional.
- c. Penguatan kepribadian siswa sebagai individu. Tujuan ini diarahkan pada pertumbuhan pribadi peserta didik, yang mencakup aspek pengembangan diri untuk kepentingan pribadi, sosial, dan keilmuan.

Untuk mencapai ketiga tujuan tersebut, seorang guru perlu mampu merinci indikator-indikator pencapaian secara bertahap, mulai dari yang paling

dasar hingga yang lebih kompleks. Hal ini dapat dilakukan dengan memperhatikan dua indikator utama, yaitu sejauh mana siswa menguasai materi yang diajarkan dan dampak nyata dari proses pembelajaran terhadap siswa (Mawarni et al., 2024: 5).

9. Efikasi Diri Dalam Pembelajaran IPS

Dalam pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) di sekolah, efikasi diri memiliki peran penting terhadap motivasi belajar, keterlibatan aktif santri dalam proses pembelajaran, serta hasil akademik yang dicapai. Siswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi umumnya memiliki keyakinan kuat dalam memahami materi, aktif berkontribusi dalam kegiatan kelas, dan menunjukkan upaya maksimal dalam meraih tujuan belajar. Sebaliknya, santri yang memiliki efikasi diri rendah cenderung kurang percaya diri, enggan terlibat dalam diskusi, dan sering menghindari tugas yang mereka anggap sulit. Selain pengalaman individu, peran guru dalam memberikan umpan balik juga sangat penting dalam membentuk efikasi diri siswa. Umpan balik yang bersifat positif dan membangun dari guru dapat menjadi motivasi bagi siswa untuk terus berkembang, meskipun mereka menghadapi tantangan dalam belajar.

Secara umum, efikasi diri memainkan peran krusial dalam proses pembelajaran IPS, khususnya dalam mendorong motivasi belajar dan pencapaian akademik siswa. Siswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung lebih aktif dalam kegiatan pembelajaran, proaktif dalam mencari informasi, serta mampu menghadapi kesulitan dengan sikap optimis. Oleh karena itu, guru perlu menciptakan pengalaman belajar yang mendukung perkembangan efikasi diri, misalnya melalui pemberian umpan balik positif, menciptakan suasana belajar yang kondusif, serta merancang aktivitas pembelajaran yang menantang namun tetap realistis untuk diselesaikan siswa. Dengan cara ini, siswa tidak hanya memahami materi IPS secara mendalam, tetapi juga menumbuhkan keyakinan diri dalam menghadapi berbagai persoalan sosial di kehidupan nyata.

B. Penelitian Relevan

1. Menurut Dakkal Harahap (2008) Dalam penelitian berjudul “Analisis hubungan antara efisiensi siswa dengan hasil belajar kimianya”, ditemukan bahwa siswa dengan tingkat efisiensi tinggi cenderung mampu menyelesaikan tugas-tugas dengan baik dan menunjukkan kinerja yang lebih produktif dibandingkan

dengan siswa yang memiliki efisiensi rendah. Pencapaian ini tidak bergantung pada metode pengajaran yang digunakan, baik oleh guru maupun siswa, melainkan berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya, keterlibatan yang mendalam dalam pelaksanaan tugas, serta langkah-langkah yang diambil untuk mencapai tujuan tertentu.

2. Menurut Pervin dan John (dalam Saputra, 2020) Individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki motivasi lebih besar dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Bandura (dalam Zaini, 2020) menyatakan bahwa efikasi diri memegang peranan penting dalam membentuk motivasi seseorang. Mereka yang meyakini kemampuan dirinya biasanya memiliki semangat tinggi dan berusaha keras untuk meraih keberhasilan. Pernyataan ini diperkuat oleh hasil penelitian Oktaverina (2015), yang menunjukkan bahwa pelatihan efikasi diri dapat meningkatkan motivasi belajar matematika pada siswa kelas IX di SMPN "X". Penelitian tersebut

menemukan adanya peningkatan motivasi belajar setelah siswa diberikan intervensi untuk meningkatkan efikasi dirinya. Dari temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi tingkat motivasi belajar siswa.

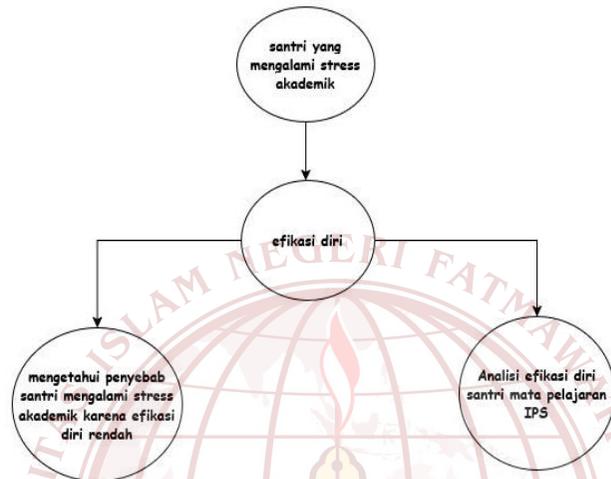
3. Skripsi yang ditulis oleh M. Hamza Bastian (2023) Penelitian mengenai pengaruh efikasi diri santri terhadap motivasi belajar pada mata pelajaran Ilmu Hadis kelas X di Madrasah Aliyah 01 Darussalam Kepahiang menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara variabel efikasi diri dengan motivasi belajar. Persamaan antara skripsi yang ditulis oleh M. Hamza Bastian dengan penelitian yang akan dilakukan penulis terletak pada kesamaan variabel, yaitu efikasi diri. Namun, jika dalam penelitiannya M. Hamza Bastian membahas efikasi diri secara umum dan mengaitkannya dengan pembelajaran IPS, maka fokus penelitian yang akan dilakukan penulis adalah efikasi diri dalam konteks pemahaman materi pembelajaran IPS. Adapun perbedaan

dari kedua penelitian ini terletak pada subjek penelitian, lokasi pelaksanaan penelitian, serta pendekatan atau metode yang digunakan oleh masing-masing peneliti.

4. Menurut Rustika yang berjudul Efikasi Diri: Menurut teori Albert Bandura, hasil penelitian menunjukkan bahwa individu cenderung menilai dirinya secara positif ketika berada dalam suasana hati yang baik, dan sebaliknya, memberikan penilaian negatif terhadap diri sendiri saat suasana hati sedang buruk. Keberhasilan yang terjadi saat suasana hati positif dapat meningkatkan efikasi diri, sementara kegagalan yang dialami dalam kondisi suasana hati negatif cenderung menurunkan tingkat efikasi diri seseorang.
5. Skripsi yang dibuat oleh Arifa Sofyana Rozak dari Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta pada tahun 2017 berjudul "Hubungan Perhatian Guru dengan Efikasi Diri Hafalan Peserta Didik dalam Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti

Kelas XII SMK Negeri 5 Yogyakarta". Penelitian tersebut menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara perhatian guru dengan efikasi diri dalam hafalan peserta didik pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti. Persamaan antara skripsi Arifa Sofyana Rozak dan penelitian yang akan dilakukan penulis terletak pada fokus variabel efikasi diri (self-efficacy). Namun, perbedaannya adalah pada fokus penelitian, dimana Arifa meneliti efikasi diri dalam konteks hafalan dan keterkaitannya dengan perhatian guru, sementara penelitian penulis akan menitikberatkan pada analisis pengaruh efikasi diri santri terhadap pembelajaran IPS kelas VII di MTs Pancasila Kota Bengkulu sebagai studi kasus.

C. Kerangka Berpikir



Efikasi Diri dan Stres Akademik pada Santri, Efikasi diri merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam tugas-tugas yang dihadapi. Dalam konteks santri, stres akademik seringkali muncul akibat tekanan untuk memenuhi ekspektasi akademik yang tinggi, baik dari pihak internal (diri sendiri) maupun eksternal (guru, orang tua). Stres ini dapat mengganggu proses belajar dan mengurangi rasa percaya diri santri dalam mengatasi tugas akademik, yang pada akhirnya berdampak pada rendahnya efikasi diri mereka.

Penyebab Santri Mengalami Efikasi Diri Rendah: Ada beberapa faktor yang berkontribusi pada rendahnya efikasi diri santri, di antaranya:

1. Keterbatasan dalam Sumber Daya: Banyak santri menghadapi keterbatasan dalam mengakses fasilitas pembelajaran yang memadai, seperti kekurangan buku, alat belajar, maupun waktu yang terbagi antara kewajiban akademik dan kegiatan keagamaan.
2. Minimnya Dukungan Sosial: Santri yang kurang mendapatkan dukungan emosional dari teman, keluarga, atau guru cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola stres dan rasa percaya diri. Kekurangan dukungan ini dapat menyebabkan mereka merasa cemas dan kurang yakin dalam menghadapi proses pembelajaran.
3. Lingkungan Belajar yang Kurang Mendukung: Kondisi pesantren yang padat dengan berbagai aktivitas keagamaan dan non-akademik sering kali membuat santri kesulitan menemukan waktu atau ruang yang memadai untuk fokus belajar. Situasi ini berpotensi menurunkan tingkat efikasi diri mereka.

Dalam pembelajaran IPS, efikasi diri memegang peranan penting dalam kemampuan santri untuk memahami dan menguasai materi yang diberikan. Santri dengan tingkat efikasi diri yang tinggi biasanya merasa percaya diri dalam menyelesaikan soal atau menangkap konsep-konsep yang

diajarkan. Sebaliknya, santri yang memiliki efikasi diri rendah cenderung mengalami tekanan dan keraguan terhadap kemampuan mereka, terutama saat menghadapi materi yang dianggap sulit atau rumit.

Kerangka berpikir dalam penelitian ini berfungsi sebagai panduan yang menjelaskan arah dan tujuan penelitian. Kerangka ini menggambarkan analisis mengenai efikasi diri dan dampaknya terhadap peserta didik dalam pembelajaran IPS. Di MTs Pancasila Kota Bengkulu, banyak siswa yang menunjukkan rendahnya keyakinan diri ketika dihadapkan pada berbagai tuntutan pembelajaran. Hal ini terlihat dari hasil observasi saat peneliti melakukan bimbingan dan konseling, di mana masih banyak siswa yang menunjukkan kemalasan saat diberikan tugas sekolah, mengeluh ketika guru memberikan pekerjaan, dan merasa tugas tersebut terlalu sulit sehingga enggan mengerjakannya.

Selain itu, ketika siswa menerima tugas yang dianggap sulit, mereka sering menunda pengerjaannya. Akibatnya, saat mendekati ujian, banyak siswa yang kewalahan menyelesaikan tugas-tugasnya. Untuk menghemat waktu, tidak sedikit yang menyalin pekerjaan teman, yang menunjukkan kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara

efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas VIII MTs
Pancasila Kota Bengkulu.

