

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. *SELF EFFICACY*

##### 1. Pengertian *Self Efficacy*

Bandura mengemukakan bahwa *self efficacy* mengacu pada keyakinan sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau melakukan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil tertentu. *Self efficacy* memiliki keefektifan yaitu mampu menilai dirinya memiliki kemampuan untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan. Tingginya *self efficacy* yang dipersepsikan akan memotivasi individu secara kognitif untuk bertindak secara tepat dan terarah, terutama apabila tujuan yang hendak dicapai merupakan tujuan yang jelas.<sup>1</sup>

*Self-efficacy* terdiri dari kata-kata "*self*" yang didefinisikan sebagai elemen struktural kepribadian, dan "*efficacy*" yang berarti penilaian sendiri apakah seseorang dapat melakukan perbuatan baik atau buruk, tindakan benar atau salah, dan juga apakah bisa atau tidak bisa melakukan sesuatu seperti sebelumnya.<sup>2</sup> *Self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya sendiri bahwa ia mampu untuk melakukan sesuatu atau mengatasi suatu situasi, bahwa ia akan berhasil dalam melakukannya. Keyakinan *self efficacy* menentukan bagaimana orang

---

<sup>1</sup> Yolanda Puspita Dewi Dan Heru Mugiarto, "Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Efikasi Diri Dalam Memecahkan Masalah Melalui Konseling Individu Di Smk Hidayah Semarang," *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling* 6, No. 1 (29 Juni 2020): 29–40.

<sup>2</sup> Mawaddah, "Analisis Efikasi Diri Pada Mahasiswa Psikologi Unimal."

merasakan, berpikir, memotivasi diri sendiri dan berperilaku. Untuk menghasilkan efek yang beragam ini bisa melalui empat proses utama meliputi proses kognitif, motivasi, afektif dan seleksi.

Berdasarkan definisi-definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* merupakan 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. Aspek-aspek *Self Efficacy*

Menurut Bandura terdapat tiga dimensi *self efficacy* yang dapat digunakan sebagai dasar prediktor terhadap *self efficacy* seorang individu yaitu<sup>3</sup>:

### a. Keadaan yang umum (*Generality*)

Aspek *generality* menunjukkan apakah individu mampu memiliki *self efficacy* pada banyak situasi atau pada situasi-situasi tertentu. *Generality* dapat dinilai dari tingkat aktivitas yang sama. Cara-cara dalam melakukan sesuatu dimana kemampuan dapat diekspresikan melalui proses kognitif, afektif dan konatif. *Generality* yaitu dimana individu merasa yakin terhadap kemampuan dirinya melaksanakan tugas diberbagai aktivitas.

---

<sup>3</sup> Eni Zanuariah, "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kemalasan Sosial Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta" (Skripsi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 2018),

b. Tingkat Kekuatan (*Strength*)

*Strength* merupakan individu yang memiliki kepercayaan yang kuat bahwa mereka akan berhasil walaupun dalam tugas yang berat. Individu dengan *self efficacy* yang rendah akan mudah menyerah apabila mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan, sementara individu yang memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuannya akan tekun berusaha menghadapi kesulitan dan rintangan. Individu yang memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuannya menganggap tugas yang sulit sebagai tantangan yang harus dihadapi daripada sebagai ancaman atau sesuatu yang harus dihindari.

c. Tingkat Kesulitan (*Magnitude*)

*Magnitude* adalah tingkat kesulitan yang diharapkan dapat dicapai individu. Konsep ini berkaitan dengan pencapaian tujuan, beberapa individu berpikir bahwa mereka dapat menyelesaikan tugas yang sulit. Tingkat dari suatu tugas dapat dinilai dari tingkat kecerdikan, adanya usaha, ketelitian, produktivitas, cara menghadapi ancaman dan pengaturan diri yang dikehendaki. Pengaturan diri tidak hanya dilihat dari apakah seseorang dapat memiliki *self efficacy* pada setiap saat untuk menghadapi situasi bahkan ketika individu diharapkan untuk pasif.

## B. KECEMASAN

### 1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan pengalaman emosional dan menyedihkan yang ditandai dengan rasa tidak suka, khawatir, dan keinginan untuk menarik diri dari rangsangan yang memicu kecemasan.<sup>4</sup> Kecemasan yakni ketakutan yang tidak nyata, suatu perasaan terancam sebagai tanggapan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam. Kecemasan sebagai suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Gangguan kecemasan adalah gangguan psikologis yang mencakup ketegangan motorik (bergetar, tidak dapat duduk tenang, tidak dapat bersantai); hiperaktivitas (pusing, jantung yang berdetak cepat, dan juga berkeringat); dan harapan-harapan dan pikiran-pikiran yang mendalam.

Pada manusia kecemasan bisa jadi berupa rasa gelisah yang bersifat subjektif, sejumlah perilaku (tampak khawatir dan gelisah, resah), respon fisiologis yang bersumber di otak dan tercermin dalam bentuk denyut nadi yang meningkat dan otot yang menegang. Ada juga yang menyebutkan bahwa kecemasan adalah keadaan suasana atau perasaan yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan.

---

<sup>4</sup> Siti Amaliyah, "Hubungan kecemasan dan self-efficacy terhadap hasil belajar kimia siswa," 26 September 2019,

Dengan demikian kecemasan dapat didefinisikan sebagai perasaan khawatir, tidak tenang, menghindar dan menarik diri dari lingkungan sekitar yang dapat memicu kecemasan itu sendiri.

## 2. Aspek-aspek Kecemasan

Aspek-aspek kecemasan menurut Nevid, Rathos dan Green terbagi menjadi ada 3 jenis yaitu<sup>5</sup>:

### a. Aspek kognitif

Aspek kognitif dianggap sebagai reaksi kognitif yang negatif dari seseorang ketika dihadapkan pada situasi ujian. Aspek kognitif terdiri atas dua komponen yaitu *worry* dan *self-preoccupation*. Aspek kognitif dari kecemasan ujian mempunyai karakteristik yang sama dengan gejala pada komponen *worry*. Komponen *worry* dianggap sebagai gejala yang lebih menentukan kinerja seseorang dalam mengerjakan ujian atau komponen paling berpengaruh yang dapat mengakibatkan penurunan kinerja dalam situasi evaluatif. Gejala ini merupakan gejala kognitif dari kecemasan, meliputi pemikiran bahwa situasi yang dinilai akan menyulitkan, memberikan perhatian pada implikasi dan konsekuensi kegagalan, berfikir mendapatkan hasil ujian yang tidak memuaskan, ketidakpastian tentang kemampuan mengatasi konsekuensi ujian, dan sangat terfokus dengan pikiran mengkritik diri.<sup>6</sup>

<sup>5</sup> Varra Variansyah And Anita Listiara, "Hubungan Orientasi Tujuan Performa Dengan Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas X Di Sma Negeri 'A' Semarang," *Jurnal Empati* 6, No. 1 (January 31, 2017): 419–24.

<sup>6</sup> Hara Permana, Farida Harahap, And Budi Astuti, "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas Ix Di Mts Al Hikmah Brebes," *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 13, No. 2 (2016): 51–68,

Komponen *self-preoccupation* merupakan kecenderungan untuk menjadi sibuk dan terfokus pada diri sendiri ketika dihadapkan pada ancaman evaluasi. Gejala yang akan dimunculkan pada kecemasan ini meliputi dikuasai oleh ketakutan akan kegagalan, menyalahkan diri, mengkritik diri sendiri, penilaian yang melemahkan diri, kurang puas terhadap diri sendiri, keraguan terhadap kompetensi akademik diri, ragu terhadap kemampuan diri untuk mengatasi situasi yang menantang, pikiran merendahkan diri, memiliki keyakinan pesimis terhadap diri sendiri, keraguan diri dalam situasi ujian, melebih-lebihkan hasil perilaku negatif, perfeksionis, keyakinan bahwa diri tidak berdaya, dan merasa terasing dalam situasi penilaian.

b. Aspek Afektif

Aspek afektif terdiri atas gejala-gejala fisiologis dan emosi. Gejala fisiologis dalam kecemasan ujian seperti gangguan lambung, rasa mual, berkeringat, tangan dingin dan lembab, buang air kecil, mulut kering, tangan atau tubuh gemetar, dan dada berdebar-debar. Gejala emosi yang tidak menyenangkan dalam kecemasan ujian terdiri atas perasaan tegang, kecemasan tentang masa depan yang tidak menyenangkan, gugup, khawatir, tegang, kesal, ketakutan terhadap sesuatu yang akan terjadi, bingung, marah, dan sedih.

Individu dengan gejala emosi akan sulit memusatkan perhatian pada tugas yang dihadapinya. Pikiran dipenuhi oleh hal-hal yang kurang relevan dengan sesuatu yang harus dikerjakannya seperti selama

mengerjakan ujian timbul pikiran tidak percaya diri dan rendah diri, memikirkan hal-hal yang tidak ada hubungannya dengan ujian, yang menjadi pengganggu dan hambatan dalam menyelesaikan ujian dan perasaan-perasaan lain yang tidak menyenangkan.

c. Aspek Psikomotorik

Aspek psikomotorik dalam kecemasan ujian merupakan perilaku yang timbul ketika siswa dihadapkan pada situasi ujian. Gejala-gejala dari aspek perilaku biasanya timbul disertai dengan gejala fisiologis berupa perilaku akademik dan sosial. Gejala yang ditimbulkan dari perilaku-perilaku kecemasan terhadap ujian tersebut seperti menunda, menghindar, dan melarikan diri.

Perilaku penundaan pada siswa sebelum menghadapi ujian yaitu penundaan pada akademiknya, perilaku diam merupakan sebuah penghindaran dari karakteristik siswa menghadapi kecemasan, dan siswa menjelang ujian menunda-nunda untuk belajarnya. Perilaku menghindar dan melarikan diri hampir sama yaitu merupakan perangkat melindungi diri sendiri dalam mengurangi ketegangan dan stress sebelum ujian berlangsung, akan tetapi perilaku melarikan diri pada situasi ujian adalah sebuah pikiran yang negatif. Dengan demikian perilaku melarikan diri tidak berlaku pada penelitian ini karena bagaimanapun santri harus tetap mengikuti ujian yang akan terlaksana.

### 3. Tingkat Kecemasan

Ada tiga tingkat kecemasan, yaitu sebagai berikut<sup>7</sup>:

#### a. Kecemasan ringan

Kecemasan ini berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan santri menjadi waspada serta meningkatkan lahan persepsinya. Kecemasan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas. Tanda dan gejala antara lain : persepsi dan perhatian meningkat, waspada, sadar akan stimulus internal dan eksternal, mampu mengatasi masalah secara efektif serta menjadi peningkatan kemampuan belajar.

#### b. Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan hal yang lain. Sehingga individu mengalami perhatian yang selektif namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Respon fisiologis : sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, gelisah, konstipasi. Respon kognitif yaitu lahan persepsi menyempit, rangsang luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya.

#### c. Kecemasan Berat

Kecemasan berat sangat mengurangi lahan persepsi individu. Individu cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan

---

<sup>7</sup> “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Semarang | Risnia | Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (Kimu) Klaster Humaniora,” Diakses 9 Maret 2022,

spesifik serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketengan santri yang memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area lain. Tanda dan gejala dari kecemasan berat yaitu persepsinya sangat kurang. Berfokus pada hal yang detail, rentang perhatian sangat terbatas, tidak dapat berkonsentrasi, serta tidak dapat belajar secara efektif..

d. Panik

Pada tingkat panik dari kecemasan berhubungan dengan terperangah, ketakutan dan terror. Karena mengalami hilang kendali, santri yang panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panik menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional. Tingkat kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, dan jika berlangsung dalam waktu yang lama dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian. Tanda dan gejala dari tingkat panik yaitu tidak dapat fokus pada satu kejadian.