

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Landasan Teori**

##### **1.2.1 Efikasi diri**

Menurut teori Bandura yang dikutip dalam Efendi, efikasi diri merupakan keyakinan suatu individu dalam melaksanakan tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan terbaik. Keyakinan yang dimaksud meliputi rasa percaya diri, kemampuan beradaptasi, kapasitas kognitif, kecerdasan dan kapasitas bertindak pada situasi yang penuh tekanan. Jika suatu individu memiliki efikasi diri yang tinggi maka individu tersebut mampu mengatasi berbagai tantangan untuk menciptakan hasil yang diharapkan.<sup>12</sup>

Terdapat beberapa sumber terbentuknya efikasi diri:<sup>14</sup>

1) Pengalaman menguasai sesuatu (*Mastery Experience*)

Hal ini merupakan pengalaman masa lalu yang dirasakan langsung oleh individu. Jika suatu individu memiliki pengalaman berhasil mencapai sesuatu, maka individu tersebut dapat meningkatkan efikasi dirinya. Sebaliknya, kurangnya pengalaman dapat membuat individu kurang percaya diri terhadap kemampuan dirinya.<sup>14</sup>

2) Pengalaman orang lain (*Vicarious Experience*)

Pengalaman orang lain dapat dijadikan referensi untuk menciptakan efikasi diri yang tinggi. Hal ini dapat dilakukan dengan melakukan pengamatan terhadap orang lain atas keberhasilan atau kegagalan orang tersebut dalam mengerjakan suatu tugas yang sama. Efek dari pengalaman orang lain terhadap penilaian keyakinan dalam diri bergantung pada kriteria kemampuan apa saja yang dinilai.<sup>14</sup>

3) Persuasi verbal (*Verbal Persuasion*)

Persuasi verbal ini biasanya berpengaruh dalam meyakinkan individu bahwa dalam dirinya cukup mampu melaksanakan tugasnya sehingga dapat mendorong subjek untuk melakukan tugasnya sebaik mungkin. Individu yang terpengaruh secara verbal bahwa dirinya memiliki kapabilitas untuk menguasai tugas yang diberikan, maka akan lebih mudah untuk bergerak lebih cepat berusaha keras daripada mereka yang mempunyai keraguan diri dan bertahan dalam kekurangan diri ketika tingkat kesulitan semakin meningkat.<sup>14</sup>

Adapun komponen efikasi diri meliputi:

1. Dimensi tingkat (*Magnitude*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kesulitan suatu tugas. Jika individu dihadapkan pada tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri mengarah pada pilihan tugas yang mudah, sedang, atau sulit sesuai dengan batas kemampuannya. Dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilihan perilaku untuk menyikapi tugas yang dihadapinya. Suatu individu akan mencobanya jika dirasa mampu melakukannya dan menghindarinya jika berada diluar batas kemampuannya.<sup>14</sup>

2. Dimensi kekuatan (*Strength*)

Keyakinan individu dengan kompetensinya dalam melakukan suatu tugas tertentu. Keyakinan yang kuat membuat suatu individu tetap bertahan dalam usaha untuk menyelesaikan tugasnya. Namun sebaliknya, keyakinan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman yang tidak menunjang terhadap tugas yang dihadapinya.<sup>14</sup>

3. Dimensi generalisasi (*Generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang keyakinan individu dalam melakukan tugas tertentu. Sejauh mana suatu individu yakin dengan kemampuan yang dimilikinya, apakah hanya terbatas dengan aktivitas tertentu atau pada aktivitas yang bervariasi.<sup>14</sup>

Berikut aspek-aspek efikasi diri menurut teori Bandura:

1) Aspek kognitif

Pengaruh efikasi diri terhadap fungsi kognitif sangat bervariasi. Suatu individu dengan efikasi diri yang tinggi maka akan semakin tinggi tujuan dan komitmen yang ditetapkan oleh individu tersebut untuk dirinya sendiri. Selain itu, efikasi diri yang kuat akan membuat individu tersebut dapat mengambil langkah-langkah yang baik dan benar untuk mengantisipasi apabila usaha yang dilakukan gagal.<sup>15</sup>

2) Aspek motivasi

Efikasi diri berperan penting dalam pengaturan motivasi diri. Motivasi diri dapat terbentuk salah satunya dengan melakukan pemikiran-pemikiran yang berkaitan dengan masa depan sehingga individu tersebut dapat membentuk kepercayaan atas apa yang dapat dirinya lakukan. Individu yang mempunyai keraguan pada dirinya akan lebih mudah menyerah terhadap usaha-usaha yang dilakukannya. Sebaliknya, individu yang memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan yang dimilikinya akan melakukan usaha yang maksimal bahkan ketika individu tersebut gagal dalam menghadapi tantangan. Efikasi diri akan berpengaruh terhadap jenis aktifitas yang dilakukan dan tekun tidaknya suatu individu dalam menghadapi tantangan yang ada pada dirinya.<sup>15</sup>

3) Aspek afeksi

Efikasi diri memiliki kemampuan coping individu dalam mengatasi masalah psikologis seperti stress, kecemasan, dan depresi. Efikasi diri memegang peranan penting untuk menghindari suatu kecemasan. Individu dengan efikasi diri yang kuat maka akan semakin berani dalam menghadapi situasi yang menekan dan menantang. Individu yang yakin terhadap dirinya dapat mengontrol situasi yang mengancam, sedangkan bagi individu yang ragu akan kemampuan dirinya tidak dapat mengontrol situasi yang mengancam sehingga muncul kecemasan pada individu tersebut. Individu yang

memikirkan ketidakmampuan coping dalam dirinya dan memandang lingkungan disekitarnya dapat mengancam dirinya maka pikiran-pikiran tersebut dapat menekan dan meremehkan kemampuan yang dimiliki individu tersebut.<sup>15</sup>

#### 4) Aspek selektif

Efikasi diri berperan penting dalam memilih aktivitas atau tujuan yang akan diambil oleh suatu individu. Efikasi diri yang kuat siap menghadapi tugas yang menantang dan mampu memilih untuk menghindari aktivitas yang diluar kemampuan yang ada pada dirinya. Perilaku tersebut dapat memperkuat kemampuan, minat dan jaringan social yang mempengaruhi perkembangan personal individu tersebut.<sup>15</sup>

### 2.1.2 Resiliensi

Resiliensi merupakan suatu usaha dari individu sehingga mampu beradaptasi dengan baik terhadap keadaan yang menekan, sehingga mampu untuk pulih dan berfungsi optimal dan mampu melalui kesulitan.<sup>16</sup> Resiliensi disebut juga sebagai upaya mengatasi, mengendalikan, melalui, dan bangkit kembali ketika kesulitan menerpa.<sup>17</sup> Secara umum, resiliensi disebut sebagai kemampuan dan ketangguhan dalam menghadapi kesulitan atau situasi yang menekan.<sup>18</sup> Adapun aspek-aspek resiliensi meliputi:

#### a. *I Have*

Sumber resiliensi yang berhubungan dengan besarnya dukungan sosial yang diperoleh dari sekitar, sebagaimana dipersepsikan atau dimaknai oleh individu. Mereka yang memiliki kepercayaan rendah terhadap lingkungannya cenderung memiliki sedikit jaringan sosial dan beranggapan bahwa lingkungan sosial hanya memberikan sedikit dukungan kepadanya.<sup>16</sup>

#### b. *I Am*

Sumber resiliensi yang berkorelasi dengan kekuatan pribadi suatu individu. Sumber ini mencakup perasaan, sikap dan keyakinan pribadi. Beberapa kualitas pribadi yang memengaruhi *I am* dalam membentuk resiliensi seperti optimi, memiliki empati, dan memiliki tanggung jawab terhadap diri sendiri.<sup>16</sup>

c. *I Can*

Sumber resiliensi yang berkaitan dengan usaha yang dilakukan oleh seseorang dalam memecahkan masalah menuju keberhasilan dengan kekuatan diri sendiri. *I can* berisi penilaian atas kemampuan diri yang mencakup kemampuan menyelesaikan persoalan, keterampilan sosial dan interpersonal.<sup>16</sup>

Terdapat beberapa aspek yang mempengaruhi resiliensi:

a. Regulasi emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. Terdapat dua hal keterampilan yang dapat memudahkan individu untuk melakukan regulasi emosi, yaitu tenang dan fokus. Dua keterampilan ini akan membantu individu untuk mengontrol emosi yang tidak terkendali, menjaga fokus pikiran individu ketika banyak hal-hal yang mengganggu, serta mengurangi stres yang dialami oleh individu.<sup>18</sup>

b. Pengendalian impuls

Pengendalian impuls adalah kemampuan Individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Individu dapat mengendalikan impulsivitas dengan mencegah terjadinya kesalahan pemikiran, sehingga dapat memberikan respon yang tepat pada permasalahan yang ada.<sup>18</sup>

c. Optimisme

Individu yang resilien adalah individu yang optimis. Optimisme adalah ketika kita melihat bahwa masa depan kita cemerlang. Optimisme yang dimiliki oleh seorang individu menandakan bahwa

individu tersebut percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan.<sup>18</sup>

d. *Causal Analysis*

*Causal analysis* merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. Individu yang tidak mampu mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi secara tepat, akan terus menerus berbuat kesalahan yang sama.<sup>18</sup>

e. Empati

Empati sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. Individu yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif.<sup>18</sup>

f. *Self-efficacy*

*Self-efficacy* adalah hasil dari keberhasilan dalam pemecahan masalah. *Self-efficacy* merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa kita mampu memecahkan masalah yang kita alami dan mencapai kesuksesan. *Self-efficacy* merupakan hal yang sangat penting untuk mencapai resiliensi.<sup>18</sup>

### 2.1.3 Kecemasan

Kecemasan merupakan respon normal psikologis yang muncul dalam situasi tertentu. Suatu kecemasan jika dalam kondisi berat dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Menurut Taylor dalam Taylor *Manifest Anxiety Scale* mengatakan bahwa kecemasan adalah perasaan yang bersifat subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Selain itu, menurut Kaplan dan Saddock, kecemasan adalah rasa takut yang timbul akibat antisipasi terhadap bahaya, yang dapat bersifat internal maupun eksternal.<sup>2</sup>

Ada beberapa teori yang menyebabkan kecemasan:

a) Teori psikoanalitik

Freud menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu sinyal kepada ego yang memberitahukan adanya suatu dorongan yang tidak dapat diterima dan menyadarkan ego untuk mengambil tindakan *defensive* terhadap tekanan dari dalam tersebut. Idealnya, penggunaan represi sudah cukup untuk memulihkan keseimbangan psikologis tanpa menyebabkan gejala, karena represi yang efektif dapat menahan dorongan di bawah sadar. Namun jika represi tidak berhasil sebagai pertahanan, mekanisme pertahanan lain seperti konversi, pengalihan, dan regresi mungkin menyebabkan pembentukan gejala dan menghasilkan gambaran gangguan neurotik yang klasik seperti histeria, fobia, neurosis obsesif-kompulsif).<sup>2</sup>

b) Teori perilaku

Teori perilaku menyatakan bahwa kecemasan disebabkan oleh stimuli lingkungan spesifik. Pola berpikir yang salah, terdistorsi, atau tidak produktif dapat mendahului atau menyertai perilaku maladaptive dan gangguan emosional. Penderita gangguan cemas cenderung menilai lebih terhadap derajat bahaya dalam situasi tertentu dan menilai rendah kemampuan dirinya untuk mengatasi ancaman.<sup>2</sup>

c) Teori eksistensial

Teori ini memberikan model gangguan kecemasan umum dimana tidak terdapat stimulus yang dapat diidentifikasi secara spesifik untuk suatu perasaan kecemasan yang kronis. Konsep teori eksistensial adalah bahwa orang menyadari rasa kosong yang mendalam didalam hidup mereka.<sup>2</sup>

d) Sistem saraf otonom

Tiga neurotransmitter utama berhubungan dengan kecemasan, yang pertama yaitu norepinefin. Pasien yang menderita gangguan kecemasan mungkin memiliki sistem noradrenergik yang teregulasi secara buruk. Badan sel sistem noradrenergik terutama berlokasi di lokus sereleus di pons rostral dan aksonnya keluar ke korteks serebral, sistem limbik, batang otak, dan medula spinalis. Percobaan pada

primata menunjukkan bahwa stimulasi lokus sereleus menghasilkan suatu respon ketakutan dan ablasi lokus sereleus menghambat kemampuan binatang untuk membentuk respon ketakutan. Pada pasien dengan gangguan kecemasan, khususnya gangguan panik, memiliki kadar metabolit noradrenergik yaitu 3-methoxy-4-hydroxyphenylglycol yang meninggi dalam cairan serebrospinalis dan urin.<sup>2</sup>

Neurotransmitter yang kedua yaitu serotonin, Badan sel pada sebagian besar neuron serotonergik berlokasi di nukleus raphe di batang otak rostral dan berjalan ke korteks serebral, sistem limbik, dan hipotalamus. Pemberian obat serotonergik pada binatang menyebabkan perilaku yang mengarah pada kecemasan. Beberapa laporan menyatakan obat-obatan yang menyebabkan pelepasan serotonin, menyebabkan peningkatan kecemasan pada pasien dengan gangguan kecemasan.<sup>2</sup>

Selanjutnya yaitu *Gamma-aminobutyric acid* (GABA). Peranan GABA dalam gangguan kecemasan telah dibuktikan oleh manfaat benzodiazepine sebagai salah satu obat beberapa jenis gangguan kecemasan. Benzodiazepine yang bekerja meningkatkan aktivitas GABA pada reseptor GABA terbukti dapat mengatasi gejala gangguan kecemasan umum bahkan gangguan panik. Beberapa pasien dengan gangguan kecemasan diduga memiliki fungsi reseptor GABA yang abnormal.<sup>2</sup>

e) Teori genetik

Studi genetik telah menghasilkan data bahwa sedikitnya beberapa komponen genetik turut berperan dalam timbulnya gangguan ansietas. Hampir separuh dari semua pasien dengan gangguan panik setidaknya memiliki satu kerabat yang juga mengalami gangguan tersebut. Walaupun studi pada gangguan ansietas belum pernah dilaporkan, data dari pencatatan juga menyokong hipotesis bahwa gangguan ansietas setidaknya sebagian ditentukan secara genetik. Laporan

terkini telah menghubungkan sekitar empat persen variabilitas intrinsik ansietas dalam populasi umum dengan varian polimorfik gen transporter serotonin, yang merupakan tempat bekerjanya banyak obat serotonergik. Orang dengan varian tersebut menghasilkan lebih sedikit transporter dan memiliki tingkat ansietas yang lebih tinggi.<sup>2</sup>

Faktor yang mempengaruhi kecemasan:

1) Jenis kelamin

Perempuan akan lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki. Hal ini dikarenakan perempuan lebih emosional sehingga lebih sensitif terhadap kondisi cemas, sedangkan laki-laki memandang masalah cenderung lebih rasional dan lebih tenang.<sup>19</sup>

2) Umur

Usia muda lebih rentan mengalami kecemasan karena kesiapan mental dan jiwa yang belum matang serta pengalaman yang dimiliki masih sedikit.<sup>19</sup>

3) Lingkungan

Lingkungan sekitar dapat mempengaruhi cara berpikir seseorang mengenai diri sendiri maupun orang lain. Contoh faktor yang berasal dari lingkungan seperti pengaruh teman, sahabat, dan keluarga. Pengaruh dari orang-orang terdekatnya berperan penting dalam tindakan suatu individu dalam menyikapi masalah. Sebagai contoh dalam penyelesaian studi mahasiswa, jika suatu individu sering mendapat motivasi dan berada di lingkungan positif maka jika individu tersebut mengalami kegagalan dalam proses belajarnya maka akan mudah menyikapi masalah psikologis pada dirinya, sehingga mudah bangkit kembali.<sup>19</sup>

4) Kondisi fisik

Kondisi tubuh yang fit mempengaruhi keadaan psikologis individu. Jika suatu individu memiliki penyakit atau cacat tubuh maka bisa berpotensi mengalami kecemasan.<sup>2</sup>

Pada masalah psikologis kecemasan, terdapat berbagai macam gejala. Gejala kecemasan dapat berasal dari sensasi fisiologis dan psikologis. Sensasi fisiologis yang dirasakan seperti palpitasi, berkeringat dingin, ketegangan otot, hiperventilasi, tremor, diare, pusing, dan kesemutan di ekstremitas. Sementara itu, sensasi psikologis seperti gugup, ketakutan, gelisah, dan was was.<sup>2</sup>

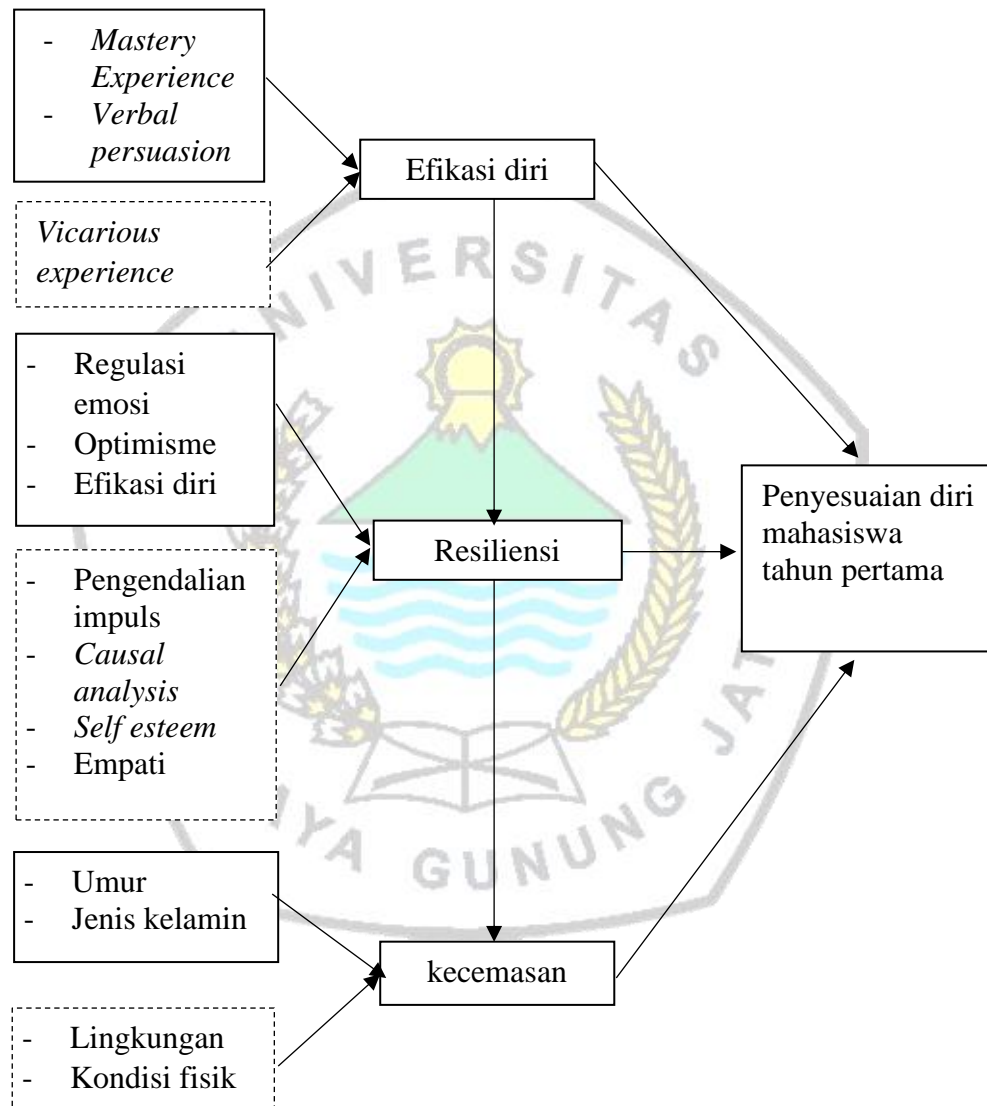
Selain itu, kecemasan juga dapat mempengaruhi pikiran, persepsi dan pembelajaran. Kecemasan cenderung menimbulkan kebingungan, distorsi persepsi, dan arti peristiwa. Distorsi ini dapat mengganggu proses pembelajaran dengan menurunkan konsentrasi, mengurangi daya ingat, dan mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal dengan hal lain. Aspek penting emosi adalah efeknya pada selektivitas perhatian. Orang yang mengalami kecemasan cenderung memperhatikan hal tertentu di dalam lingkungannya dan mengabaikan hal lain dalam upaya untuk membuktikan bahwa mereka dibenarkan untuk menganggap situasi tersebut menakutkan. Jika keliru dalam membenarkan rasa takutnya, mereka akan meningkatkan kecemasan dengan respons yang selektif dan membentuk lingkaran setan kecemasan, persepsi yang mengalami distorsi, dan kecemasan yang meningkat. Jika sebaliknya, mereka dengan keliru menentramkan diri mereka dengan pikiran selektif, kecemasan yang tepat dapat berkurang, dan mereka dapat gagal mengambil tindakan pertahanan yang perlu.<sup>2</sup>

#### **2.1.4 Mahasiswa tahun pertama**

Mahasiswa tahun pertama adalah mahasiswa yang sedang mengalami transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi. Pada tahun pertama perkuliahan sering dianggap sebagai masa yang paling menantang bagi mahasiswa, dimana pada masa ini akan mengalami berbagai situasi baru. Hal ini dibutuhkan penyesuaian agar dapat menghadapi tantangan dan hambatan yang ada.<sup>7</sup> Penyesuaian diri merupakan suatu konstruk psikologi yang melibatkan semua reaksi individu terhadap tuntutan dari luar dan dalam suatu individu.<sup>20</sup>

Penyesuaian mahasiswa ini terdiri dari penyesuaian akademik, penyesuaian sosial, penyesuaian personal-emosional. Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama diantaranya yaitu *self efficacy*, kepercayaan diri, keadaan psikologis, motivasi, beban tugas yang diberikan, dan *self esteem*.<sup>21</sup>

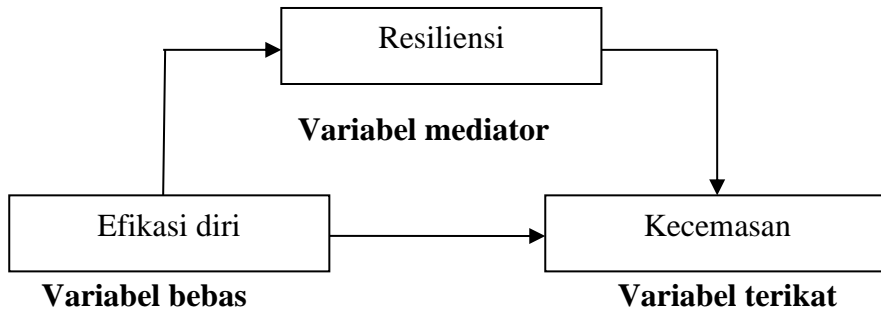
## 2.2 Kerangka teori



**Keterangan :** Tidak diteliti   
 Diteliti

**Gambar 1. Kerangka teori**

**2.3 Kerangka konsep**



**Gambar 2. Kerangka konsep**

**2.4 Hipotesis**

Dari penjelasan diatas, resiliensi dapat berperan sebagai mediator pada hubungan efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiwa tahun pertama.

