

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Sekolah Asrama

##### 1. Pengertian Sekolah Asrama

*A boarding school is a school where some or all people study and live during the school year with their fellow students and possibly teachers and/or administrators* ([http://en.wikipedia.org/wiki/Boarding\\_school](http://en.wikipedia.org/wiki/Boarding_school) diakses tanggal 7 januari 2015). Sekolah asrama adalah sekolah di mana beberapa atau semua orang belajar dan tinggal selama tahun ajaran dengan sesama siswa mereka dan mungkin guru dan/atau administrator. Dengan kata lain, sekolah asrama (*boarding school*) merupakan sebuah sekolah dimana para siswanya semua tinggal bersama dan belajar di bawah bimbingan guru dan mempunyai asrama untuk tempat menginap siswanya.

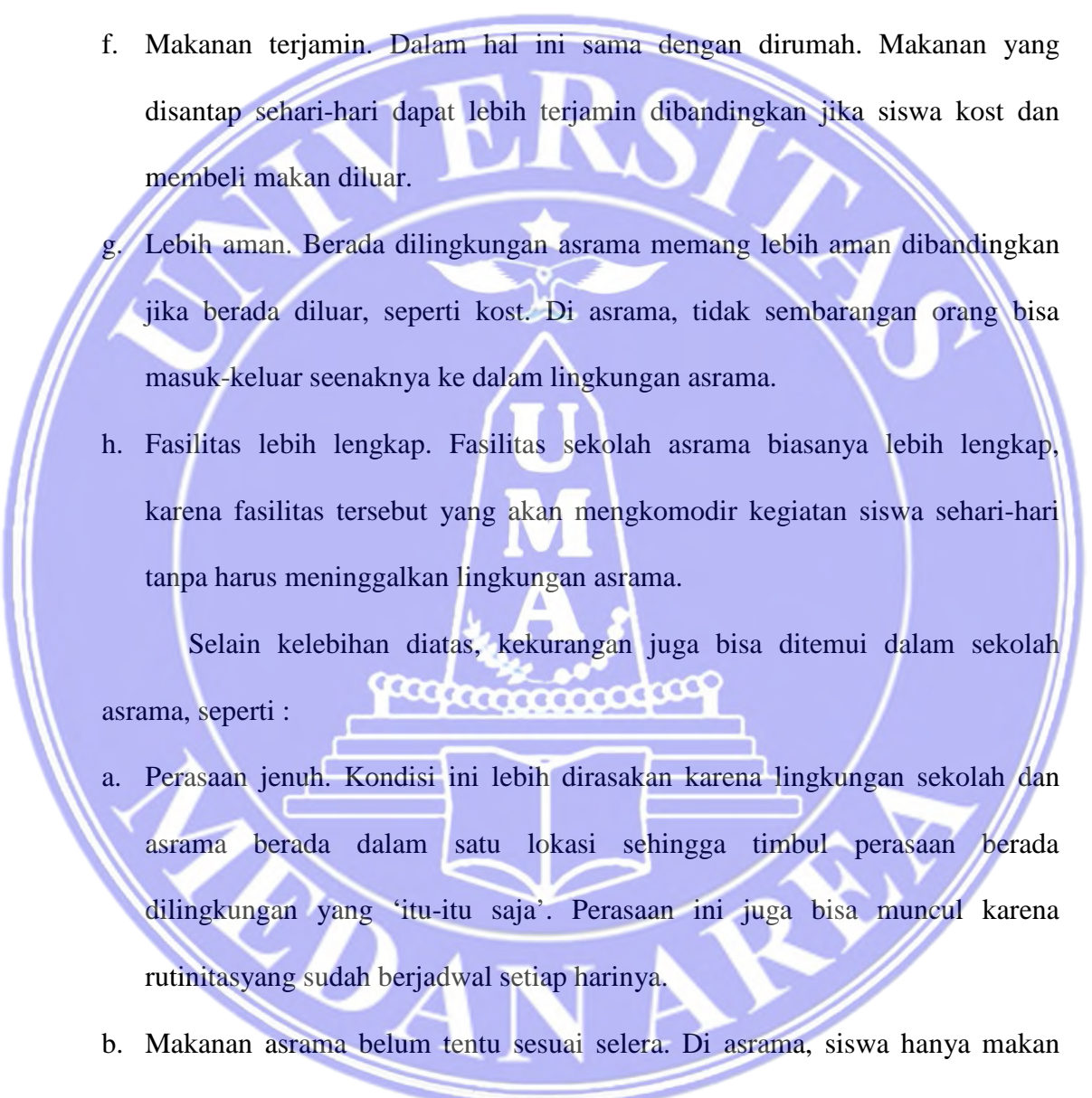
Sekolah dengan sistem asrama (*boarding school*) telah lama dikenal di Indonesia. Sistem asrama biasanya memang diterapkan oleh sekolah yang memiliki lebih dari satu fokus pelajaran, misalnya antara pendidikan umum dan pendidikan agama. Ada sekolah yang berkurikulum berbasis agama katolik, ada sekolah asrama yang hanya dengan dua kurikulum yaitu pendidikan umum dan pendidikan agama dan ada pula sekolah asrama yang bercorak militer. Padatnya materi yang diberikan membuat sistem asrama dianggap paling efektif dibandingkan jika menggunakan sistem sekolah yang reguler (datang-pulang). Dengan sistem asrama, diharapkan proses belajar mengajar jadi maksimal.

Sekolah asrama juga biasanya juga memiliki peraturan yang lebih banyak dari pada sekolah regular. Hal ini dikarenakan peserta didik berada dalam jangkauan suster biarawati/guru selama 24 jam sejak bangun tidur hingga tidur lagi.

## **2. PlusMinus Sekolah Asrama**

Dalam sekolah asrama terdapat banyak kelebihan, tetapi juga terdapat beberapa kekurangan. Beberapa kelebihan sekolah asrama (Dian, 2010), antara lain :

- a. Belajar mandiri. Tinggal jauh dari orangtua mau tidak mau memaksa kita untuk belajar hidup mandiri. Hidup mandiri bukan berarti segala sesuatu dilakukan secara individu karena tinggal di lingkungan asrama juga mengharuskan kita untuk bisa beradaptasi dengan komunikasi baru, seperti teman satu kamar, satu asrama, hingga para staf, guru dan pembimbing yang akan menjadi keluarga baru kita selama tinggal di asrama.
- b. Harus toleran. Kita harus belajar tolen kepada orang lain terutama teman sekamar dan asrama.
- c. Hidup lebih teratur. Pihak sekolah sudah memiliki jadwal kegiatan sehari-hari untuk siswa, mulai dari waktu bangun tidur, makan, belajar, mengerjakan tugas, hingga waktu senggang.
- d. Ada pendamping. Disekolah berasrama, biasanya ada dua pemimpin. Seorang kepala sekolah dan kepala asrama. Kepala asrama akan dibantu dengan para pendamping. Di sekolah-sekolah asrama Katolik misalnya, akan didampingi oleh suster-suster untuk asrama putri dan bruder-bruder untuk asrama putra.

- 
- e. Resiko terlambat sekolah sangat minim. Malah bisa dibilang hampir tidak mungkin untuk terlambat ke sekolah, karena biasanya sekolah dan asrama berada dalam satu kompleks dengan jarak yang tidak terlalu jauh.
- f. Makanan terjamin. Dalam hal ini sama dengan dirumah. Makanan yang disantap sehari-hari dapat lebih terjamin dibandingkan jika siswa kost dan membeli makan diluar.
- g. Lebih aman. Berada dilingkungan asrama memang lebih aman dibandingkan jika berada diluar, seperti kost. Di asrama, tidak sembarangan orang bisa masuk-keluar seenaknya ke dalam lingkungan asrama.
- h. Fasilitas lebih lengkap. Fasilitas sekolah asrama biasanya lebih lengkap, karena fasilitas tersebut yang akan mengkomodir kegiatan siswa sehari-hari tanpa harus meninggalkan lingkungan asrama.

Selain kelebihan diatas, kekurangan juga bisa ditemui dalam sekolah asrama, seperti :

- a. Perasaan jenuh. Kondisi ini lebih dirasakan karena lingkungan sekolah dan asrama berada dalam satu lokasi sehingga timbul perasaan berada dilingkungan yang 'itu-itu saja'. Perasaan ini juga bisa muncul karena rutinitas yang sudah berjadwal setiap harinya.
- b. Makanan asrama belum tentu sesuai selera. Di asrama, siswa hanya makan makanan yang disediakan asrama, meskipun makanan tersebut tidak sesuai selera, siswa harus belajar beradaptasi.
- c. Tidak privasi. Hal ini dikarenakan siswa tinggal bersama-sama dan menggunakan fasilitas bersama.



d. Kurang mengenal lingkungan di luar sana.

## **B. Penyesuaian Diri**

### **1. Pengertian Penyesuaian Diri**

Pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang selalu menjadi bagian dari lingkungan tertentu. Di lingkungan mana pun individu berada, ia akan berhadapan dengan harapan dan tuntutan tertentu dari lingkungan yang harus dipenuhinya. Di samping itu individu juga memiliki kebutuhan, harapan, dan tuntutan di dalam dirinya, yang harus diselaraskan dengan tuntutan dari lingkungan. Bila individu mampu menyelaraskan kedua hal tersebut, maka dikatakan bahwa individu tersebut mampu menyesuaikan diri. Jadi, penyesuaian diri dapat dikatakan sebagai cara tertentu yang dilakukan oleh individu untuk bereaksi terhadap tuntutan dalam diri maupun situasi eksternal yang dihadapinya (Agustiani, 2006).

Dari segi pandangan psikologi, penyesuaian diri memiliki banyak arti, seperti pemuasan kebutuhan, keterampilan dalam menangani frustrasi dan konflik, ketenangan pikiran jiwa, atau bahkan pembentukan simtom-simtom. Itu berarti belajar bagaimana bergaul dengan baik dengan orang lain dan bagaimana menghadapi tuntutan-tuntutan pekerjaan. Semiun (2006).

Lazarus (1961) menjelaskan bahwa penyesuaian diri yang dilakukan individu dapat dipahami sebagai hasil (achievement) dan atau sebagai proses. Penyesuaian diri sebagai hasil berhubungan dengan kualitas atau efisiensi penyesuaian diri yang dilakukan individu. Dengan meninjau kualitas atau efisiensi maka penyesuaian diri individu dapat dievaluasi menjadi baik atau buruk dan

secara praktis dapat dibandingkan dengan penyesuaian diri dilakukan oleh individu lain konsep kedua, yaitu penyesuaian diri sebagai proses menekankan pada cara atau pola yang dilakukan individu untuk menghadapi runtutan yang dihadapkan kepadanya.

Calhoun dan Acocella (dalam Sobur, 2003) memberikan pendapatnya mengenai penyesuaian diri yang didefinisikan sebagai interaksi individu yang kontinu dengan diri individu sendiri, dengan orang lain dan dengan dunia. Menurut pandangan mereka, ketiga faktor ini secara konstan mempengaruhi individu secara konstan juga mempengaruhi mereka.

Schneiders (1964) menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku individu, yaitu individu berusaha keras agar mampu mengatasi konflik dan frustrasi karena terhambatnya kebutuhan dalam dirinya, sehingga tercapai keselarasan dan keharmonisan antara diri sendiri dengan lingkungannya. Senada dengan pendapat Schneiders, Sawrey dan Telford (1968) mendefinisikan penyesuaian diri dengan interaksi terus menerus antara individu dengan lingkungannya yang melibatkan sistem behavioral, kognisi, dan emosional. Dalam interaksi tersebut baik individu maupun lingkungan menjadi agen perubahan.

Berdasarkan persamaan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri merupakan usaha individu dalam menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi dalam hidupnya, untuk menyatukan antara kondisi dirinya dengan lingkungan agar tercapai hubungan yang lebih sesuai antara individu dengan lingkungannya.

## 2. Ciri-ciri Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri berlangsung secara terus-menerus dalam diri individu dan lingkungan. Schneiders (1964), memberikan criteria individu dengan penyesuaian diri yang baik, yaitu sebagai berikut :

- a. Pengetahuan tentang kekurangan dan kelebihan dirinya.
- b. Objektivitas diri dan penerimaan diri
- c. Kontrol dan perkembangan diri
- d. Integrasi pribadi yang baik
- e. Adanya tujuan dan arah yang jelas dari perbuatannya
- f. Adanya perspektif, skala nilai, filsafat hidup yang adekuat
- g. Mempunyai rasa humor
- h. Mempunyai rasa tanggung jawab
- i. Menunjukkan kematangan respon
- j. Adanya perkembangan kebiasaan yang baik
- k. Adanya adaptabilitas
- l. Bebas dari respon-respon yang simtomatis atau cacat
- m. Memiliki kemampuan bekerjasama dan menaruh minat terhadap orang lain
- n. Memiliki minat yang besar dalam bekerja dan bermain
- o. Adanya kepuasan dalam bekerja dan bermain
- p. Memiliki orientasi yang adekuat terhadap realitas

Lazarus (1961) menyatakan bahwa penyesuaian diri yang baik mencakup empat criteria sebagai berikut :

- a. Kesehatan fisik yang baik



Kesehatan fisik yang baik berarti individu bebas dari gangguan kesehatan seperti sakit kepala, gangguan pencernaan dan masalah selera makan ataupun masalah fisik yang disebabkan faktor psikologis.

b. Kenyamanan psikologis

Individu yang merasakan kenyamanan psikologis berarti terbebas dari gejala psikologis seperti obsesif-kompulsif, kecemasan dan depresi.

c. Efisiensi kerja

Efisiensi kerja dapat dicapai bila individu mampu memanfaatkan kapasitas kerja maupun sosialnya.

d. Penerimaan sosial

Penerimaan sosial terjadi bila individu diterima dan dapat berinteraksi dengan individu lain. Individu dapat diterima dan berinteraksi dengan individu lain jika individu mematuhi norma dan nilai yang berlaku.

Dari ciri-ciri yang dikemukakan para ahli tersebut, ciri-ciri penyesuaian diri diungkap Schneider lebih lengkap dan memuat ciri-ciri yang diungkapkan oleh ahli lain. Dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri yang baik memiliki ciri-ciri pengetahuan tentang kekurangan dan kelebihan dirinya, objektivitas diri dan penerimaan diri, control dan perkembangan diri integrasi pribadi yang baik, adanya tujuan dan arah yang jelas dari perbuatannya, adanya perspektif, skala nilai, filsafat hidup yang adekuat, mempunyai rasa humor, mempunyai rasa tanggung jawab, menunjukkan kematangan respon, adanya perkembangan kebiasaan yang baik, adanya kemampuan beradaptasi, bebas dari respon-respon yang somptomatis atau cacat, memiliki kemampuan bekerjasama dan menaruh

minat terhadap orang lain, memiliki minat yang besar dalam bekerja dan bermain, adanya kepuasan dalam bekerja dan bermain, memiliki orientasi yang adekuat terhadap realitas.

### **3. Aspek –aspek Penyesuaian Diri**

Runyon dan Haber (1984) menyebutkan bahwa penyesuaian diri yang dilakukan individu memiliki lima aspek sebagai berikut :

a. Persepsi terhadap realitas

Individu mengubah persepsinya tentang kenyataan hidup dan menginterpretasikannya, sehingga mampu menentukan tujuan yang realistic sesuai dengan kemampuannya serta mampu mengenali konsekuensi dan tindakannya agar dapat menentukan pada perilaku yang sesuai.

b. Kemampuan mengatasi stress dan kecemasan

Mempunyai kemampuan mengatasi stress dan kecemasan berarti individu mampu mengatasi masalah-masalah yang timbul dalam hidup dan mampu menerima kegagalan yang dialami.

c. Gambaran diri yang positif

Gambaran diri yang positif berkaitan dengan penilaian individu tentang dirinya sendiri. Individu mempunyai gambaran diri yang positif baik melalui penilaian pribadi maupun melalui penilaian orang lain, sehingga individu dapat merasakan kenyamanan psikologis.

d. Kemampuan mengespresikan emosi dengan baik

Kemampuan mengespresikan emosi dengan baik berarti individu memiliki ekspresi emosi dan control emosi yang baik.



e. Hubungan Interpersonal yang baik

Memiliki hubungan yang baik berkaitan dengan hakekat individu sebagai makhluk sosial, yang sejak lahir tergantung pada orang lain. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik mampu membentuk hubungan dengan cara yang berkualitas dan bermanfaat.

Dalam penelitian ini, aspek-aspek penyesuaian diri yang digunakan adalah aspek-aspek penyesuaian diri menurut Runyon dan Haber, yaitu persepsi terhadap realitas, kemampuan mengatasi stress dan kecemasan, gambaran diri yang positif, kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik, dan memiliki hubungan interpersonal yang baik. hal ini dikarenakan aspek-aspek tersebut lebih sesuai untuk mengukur penyesuaian diri subjek dalam penelitian ini.

#### **4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri**

Kemampuan individu mengelola masalah atau konflik yang dihadapi serta mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan dari lingkungannya, dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Sawrey dan Telford (1968) mengatakan bahwa penyesuaian bervariasi sifatnya, apakah sesuai atau tidak dengan keinginan sosial, sesuai atau tidak dengan keinginan personal, menunjukkan konformitas sosial atau tidak, dan atau kombinasi dari beberapa sifat diatas. Sawrey dan Telford lebih jauh lagi mengemukakan bahwa penyesuaian yang dilakukan tergantung pada sejumlah faktor yang pengalaman terdahulu, sumber frustrasi, kekuatan motivasi, dan kemampuan individu untuk menaggulangi masalah.

Schneiders (dalam Wijaya, 2007) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah :

a. Keadaan fisik

Kondisi fisik individu merupakan faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, sebab keadaan sistem-sistem tubuh yang baik merupakan syarat bagi terciptanya penyesuaian diri yang baik. adanya cacat fisik dan penyakit kronis akan melatarbelakangi adanya hambatan pada individu dalam melaksanakan penyesuaian diri.

b. Perkembangan dan kematangan

Bentuk-bentuk penyesuaian diri individu berbeda pada setiap tahap perkembangan. Sejalan dengan perkembangannya, individu meninggalkan tingkah laku infantile dalam merespon lingkungan. Hal tersebut bukan karena proses pembelajaran semata, melainkan karena individu menjadi lebih matang. Kematangan individu dalam segi intelektual, sosial, moral, dan emosi mempengaruhi bagaimana individu melakukan penyesuaian diri.

c. Keadaan psikologis

Keadaan mental yang sehat merupakan syarat bagi tercapainya penyesuaian diri yang baik, sehingga dapat dikatakan bahwa adanya frustrasi, kecemasan dan cacat mental akan dapat melatarbelakangi adanya hambatan dalam penyesuaian diri. Keadaan mental yang baik akan mendorong internal maupun tuntutan lingkungannya. Variabel yang termasuk dalam keadaan psikologis di antaranya adalah pengalaman, pendidikan, konsep diri, dan efikasi diri (*self efficacy*).

d. Keadaan lingkungan

Keadaan lingkungan yang baik, damai, tentram, aman, penuh penerimaan dan pengertian, serta mampu memberikan perlindungan kepada anggota-anggotanya merupakan lingkungan yang akan memperlancar proses penyesuaian diri. Sebaliknya apabila individu tinggal di lingkungan yang tidak tentram, tidak damai, dan tidak aman, maka individu tersebut akan mengalami gangguan dalam melakukan proses penyesuaian diri. Keadaan lingkungan yang dimaksud meliputi sekolah, rumah dan keluarga.

Sekolah bukan hanya memberikan pendidikan bagi individu dalam segi intelektual, tetapi juga dalam aspek sosial dan moral yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Sekolah juga berpengaruh dalam pembentukan minat, keyakinan, sikap dan nilai-nilai yang menjadi dasar penyesuaian diri yang baik Schneiders (1964).

Keadaan keluarga memegang peranan penting pada individu dalam melakukan penyesuaian diri. Susunan individu dalam keluarga, banyaknya anggota keluarga, peran sosial individu serta pola hubungan orang tua dan anak dapat mempengaruhi individu dalam melakukan penyesuaian diri.

Keluarga dengan jumlah anggota yang banyak mengharuskan anggota untuk menyesuaikan perilakunya dengan harapan dan hak anggota keluarga yang lain. Situasi tersebut dapat mempermudah penyesuaian diri, proses belajar, dan sosialisasi atau justru memunculkan persaingan, kecemburuan, dan agresi. Setiap individu dalam keluarga memainkan peran sosial sesuai dengan harapan dan sikap anggota keluarga yang lain. Orang tua memiliki sikap dan



harapan orang tua yang realistic dapat membantu remaja mencapai kedewasaannya sehingga remaja dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan dan tanggung jawab. Sikap orangtua yang overprotektif atau kurang peduli akan menghasilkan remaja yang kurang mampu menyesuaikan diri. Hubungan anak dengan orang tua dapat mempengaruhi penyesuaian diri. Penerimaan orangtua terhadap remaja memberikan penghargaan, rasa aman, kepercayaan diri, dan afeksi pada remaja yang mendukung penyesuaian diri dan aktifitas mental. Sebaliknya, penolakan orang tua menimbulkan permusuhan dan kenakalan remaja. Identifikasi anak pada orang tua juga mempengaruhi penyesuaian diri. Apabila orangtua merupakan model yang baik, indentifikasi akan menghasilkan pengaruh yang baik terhadap penyesuaian diri.

e. Tingkat religiusitas dan kebudayaan

Schneiders (1964). Religiusitas merupakan faktor yang meberikan susasana psikologis yang dapat digunakan untuk mengurangi konflik, frustasi dan ketegangan psikis lain. Religiusitas member nilai dan keyakinan sehingga individu memilki arti, tujuan, dan stabilitas hidup yang diperlukan untuk menghadapi tuntutan dan perubahan yang terjadi dalam hidupnya.

Kebudayaan pada suatu masyarakat merupakan faktor yang membentuk watak dan tingkah laku individu untuk menyesuaikan diri dengan baik atau justru yang membentuk individu yang sulit menyesuaikan diri.

Dari penjelsan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri meliputi: keadaan fisik, perkembangan dan kematangan, psikologis, lingkungan, serta religiusitas dan kebudayaan.

## C. *Self Efficacy*

### 1. Pengertian *self efficacy*

Istilah *self efficacy* pertama kali diciptakan oleh Albert Bandura pada tahun 1977. Menurut Bandura (1977) *self efficacy* adalah keyakinan seorang individu mengenai kemampuannya dalam mengorganisasi dan menyelesaikan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Bandura (dalam Alwisol, 2009) 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. Keyakinan akan seluruh kemampuan ini meliputi kepercayaan diri, kemampuan menyesuaikan diri, kapasitas kognitif, kecerdasan dan kapasitas bertindak pada situasi penuh tekanan. *Self efficacy* itu akan berkembang berangsur-angsur secara terus menerus seiring meningkatnya kemampuan dan bertambahnya pengalaman-pengalaman yang berkaitan. *Self Efficacy* (dalam Elfrida) menentukan bagaimana individu merasakan, berpikir, dan memotivasi diri mereka serta bertindak.

*Self efficacy* menurut Santrock (2007) adalah kepercayaan seseorang atas kemampuannya dalam menguasai situasi dan menghasilkan sesuatu yang menguntungkan. Lebih lanjut dijelaskan bahwa *self efficacy* (dalam Cucuani) merupakan hasil interaksi antara lingkungan eksternal, mekanisme penyesuaian diri serta kemampuan personal, pengalaman dan pendidikan. *Self efficacy* adalah faktor penting dalam menentukan kontrol diri dan perubahan perilaku dalam individu.

Berdasarkan persamaan pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan atau kepercayaan individu mengenai kemampuan dirinya untuk mengorganisasi, melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, menghasilkan sesuatu dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan tertentu. *Self efficacy* yakni keyakinan bahwa seseorang bisa menguasai situasi dan mendapatkan hasil positif. Bandura (Santrock, 2007) mengatakan bahwa efikasi diri berpengaruh besar terhadap perilaku.

## 2. Aspek-aspek *self efficacy*

Menurut Bandura (1997), *self efficacy* individu terdiri atas tiga dimensi, yaitu *level*, *generality*, dan *strength*, maka dimensi efikasi diri akademik mengacu pada tiga dimensi tersebut. Masing-masing dimensi tersebut mempunyai implikasi penting dalam bidang akademik individu, yang secara lebih jelas dapat dideskripsikan sebagai berikut:

### a. *level* (Tingkat kesulitan tugas)

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas dengan tingkat kesulitan yang berbeda. Individu dengan efikasi diri tinggi akan mempunyai keyakinan yang tinggi tentang kemampuan dalam melakukan suatu tugas, yaitu keyakinan akan tugas yang digelutinya, sebaliknya individu dengan efikasi diri rendah akan memiliki keyakinan yang rendah pada setiap usaha yang dilakukannya. Efikasi diri dapat ditunjukkan dengan tingkat yang dibebankan pada individu, terhadap tantangan dengan dengan tingkat yang berbeda dalam rangka menuju keberhasilan. Individu akan tingkah laku yang dirasa mampu untuk dilakukannya dan akan menghindari tingkah laku dirasa tidak



mampu untuk dilakukannya atau diluar batas kemampuan yang dirasakannya. Kemampuan dapat dilihat dalam bentuk tingkat kecerdasan, usaha, ketepatan, produktivitas, dan cara mengatasi tantangan. Hasil dari perbandingan antara tantangan yang timbul ketika individu mencapai performansi dengan kemampuan yang dimiliki oleh individu akan bermacam-macam tergantung dengan aktivitas yang dilakukan.

b. Generality (keluasan)

Aspek ini berkaitan dengan cakupan luas bidang tugas atau tingkah laku dimana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu mampu menilai keyakinan dirinya dalam menyelesaikan tugas. Mampu tidaknya individu dalam menyelesaikan bidang-bidang dan konteks tertentu terungkap gambaran secara umum tentang efikasi diri individu yang berkaitan. Generalisasi dapat bervariasi ke dalam beberapa bentuk dimensi yang berbeda, termasuk tingkat kesamaan aktivitas dan modalitas dimana tingkat kemampuan diekspresikan dalam bentuk tingkah laku, kognitif, dan afeksi.

c. Strength (kekuatan)

Aspek yang ketiga ini berkaitan dengan kekuatan pada keyakinan individu atas kemampuannya. Individu mempunyai keyakinan yang kuat dan ketekunan dalam usaha yang akan dicapai meskipun terdapat kesulitan dan rintangan. Dengan efikasi diri, kekuatan untuk usaha yang lebih besar mampu didapat. Semakin kuat perasaan efikasi diri dan semakin besar ketekunan, maka semakin tinggi kemungkinan kegiatan yang dipilih dan dilakukan berhasil.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa komponen dari efikasi diri dibagi atas bagian yaitu : *Level* (tingkat kesulitan tugas), *strength* (kekuatan keyakinan), dan *generality* (generalitas).

### 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self efficacy*

Bandura (1986) menjelaskan bahwa *self-efficacy* individu didasarkan pada empat hal, yaitu:

#### a. Pengalaman akan kesuksesan

Pengalaman akan kesuksesan adalah sumber yang paling besar pengaruhnya terhadap *self-efficacy* individu karena didasarkan pada pengalaman otentik. Pengalaman akan kesuksesan menyebabkan *self-efficacy* individu meningkat, sementara kegagalan yang berulang mengakibatkan menurunnya *self-efficacy*, khususnya jika kegagalan terjadi ketika *self-efficacy* individu belum benar-benar terbentuk secara kuat. Kegagalan juga dapat menurunkan *self-efficacy* individu jika kegagalan tersebut tidak merefleksikan kurangnya usaha atau pengaruh dari keadaan luar.

#### b. Pengalaman individu lain

Individu tidak bergantung pada pengalamannya sendiri tentang kegagalan dan kesuksesan sebagai sumber *self-efficacy* nya. *Self-efficacy* juga dipengaruhi oleh pengalaman individu lain. Pengamatan individu akan keberhasilan individu lain dalam bidang tertentu akan meningkatkan *self-efficacy* individu tersebut pada bidang yang sama. Individu melakukan persuasi terhadap dirinya dengan mengatakan jika individu lain dapat melakukannya dengan sukses, maka individu tersebut juga memiliki kemampuan untuk melakukannya dengan baik. Pengamatan

individu terhadap kegagalan yang dialami individu lain meskipun telah melakukan banyak usaha menurunkan penilaian individu terhadap kemampuannya sendiri dan mengurangi usaha individu untuk mencapai kesuksesan. Ada dua keadaan yang memungkinkan *self-efficacy* individu mudah dipengaruhi oleh pengalaman individu lain, yaitu kurangnya pemahaman individu tentang kemampuan orang lain dan kurangnya pemahaman individu akan kemampuannya sendiri.

c. Persuasi verbal

Persuasi verbal dipergunakan untuk meyakinkan individu bahwa individu memiliki kemampuan yang memungkinkan individu untuk meraih apa yang diinginkan.

d. Keadaan fisiologis

Penilaian individu akan kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas sebagian dipengaruhi oleh keadaan fisiologis. Gejala emosi dan keadaan fisiologis yang dialami individu memberikan suatu isyarat terjadinya suatu hal yang tidak diinginkan sehingga situasi yang menekan cenderung dihindari. Informasi dari keadaan fisik seperti jantung berdebar, keringat dingin, dan gemetar menjadi isyarat bagi individu bahwa situasi yang dihadapinya berada di atas kemampuannya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* bersumber pada pengalaman akan kesuksesan, pengalaman individu lain, persuasi verbal, dan keadaan fisiologis individu.



#### 4. Proses-proses *self efficacy*

Bandura (1997) menguraikan proses psikologis *self-efficacy* dalam mempengaruhi fungsi manusia. Proses tersebut dapat dijelaskan melalui cara-cara dibawah ini :

##### a. Proses kognitif

Dalam melakukan tugas akademiknya, individu menetapkan tujuan dan sasaran perilaku sehingga individu dapat merumuskan tindakan yang tepat untuk mencapai tujuan tersebut. Penetapan sasaran pribadi tersebut dipengaruhi oleh penilaian individu akan kemampuan kognitifnya.

Fungsi kognitif memungkinkan individu untuk memprediksi kejadian-kejadian sehari-hari yang akan berakibat pada masa depan. Asumsi yang timbul pada aspek kognitif ini adalah semakin efektif kemampuan individu dalam analisis dan dalam berlatih mengungkapkan ide-ide atau gagasan-gagasan pribadi, maka akan mendukung individu bertindak dengan tepat untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Individu akan meramalkan kejadian dan mengembangkan cara untuk mengontrol kejadian yang mempengaruhi hidupnya. Keahlian ini membutuhkan proses kognitif yang efektif dari berbagai macam informasi.

##### b. Proses motivasi

Motivasi individu timbul melalui pemikiran optimis dari dalam dirinya untuk mewujudkan tujuan yang diharapkan. Individu berusaha memotivasi diri dengan menetapkan keyakinan pada tindakan yang akan dilakukan, merencanakan tindakan yang akan direalisasikan. Terdapat beberapa macam motivasi kognitif

yang dibangun dari beberapa teori yaitu atribusi penyebab yang berasal dari teori atribusi dan pengharapan akan hasil yang terbentuk dari teori nilai-pengharapan.

*Self-efficacy* mempengaruhi atribusi penyebab, dimana individu yang memiliki *self-efficacy* akademik yang tinggi menilai kegagalannya dalam mengerjakan tugas akademik disebabkan oleh kurangnya usaha, sedangkan individu dengan *self-efficacy* yang rendah menilai kegagalannya disebabkan oleh kurangnya kemampuan.

Teori nilai pengharapan memandang bahwa motivasi diatur oleh pengharapan akan hasil (*outcome expectation*) dan nilai hasil (*outcome value*) tersebut. *Outcome expectation* merupakan suatu perkiraan bahwa perilaku atau tindakan tertentu akan menyebabkan akibat yang khusus bagi individu. Hal tersebut mengandung keyakinan tentang sejauhmana perilaku tertentu akan menimbulkan konsekuensi tertentu. *Outcome value* adalah nilai yang mempunyai arti dari konsekuensi-konsekuensi yang terjadi bila suatu perilaku dilakukan. Individu harus memiliki *outcome value* yang tinggi untuk mendukung *outcome expectation*.

#### c. Proses afeksi

Afeksi terjadi secara alami dalam diri individu dan berperan dalam menentukan intensitas pengalaman emosional. Afeksi ditujukan dengan mengontrol kecemasan dan perasaan depresif yang menghalangi pola-pola pikir yang benar untuk mencapai tujuan.

Proses afeksi berkaitan dengan kemampuan mengatasi emosi yang timbul pada diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Kepercayaan individu

terhadap kemampuannya mempengaruhi tingkat stres dan depresi yang dialami ketika menghadapi tugas yang sulit atau bersifat mengancam. Individu yang yakin dirinya mampu mengontrol ancaman tidak akan membangkitkan pola pikir yang mengganggu. Individu yang tidak percaya akan kemampuannya yang dimiliki akan mengalami kecemasan karena tidak mampu mengelola ancaman tersebut.

d. Proses seleksi

Proses seleksi berkaitan dengan kemampuan individu untuk menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat, sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Ketidakmampuan individu dalam melakukan seleksi tingkah laku membuat individu tidak percaya diri, bingung, dan mudah menyerah ketika menghadapi masalah atau situasi sulit. *Self-efficacy* dapat membentuk hidup individu melalui pemilihan tipe aktivitas dan lingkungan. Individu akan mampu melaksanakan aktivitas yang menantang dan memilih situasi yang diyakini mampu menangani. Individu akan memelihara kompetensi, minat, hubungan sosial atas pilihan yang ditentukan.

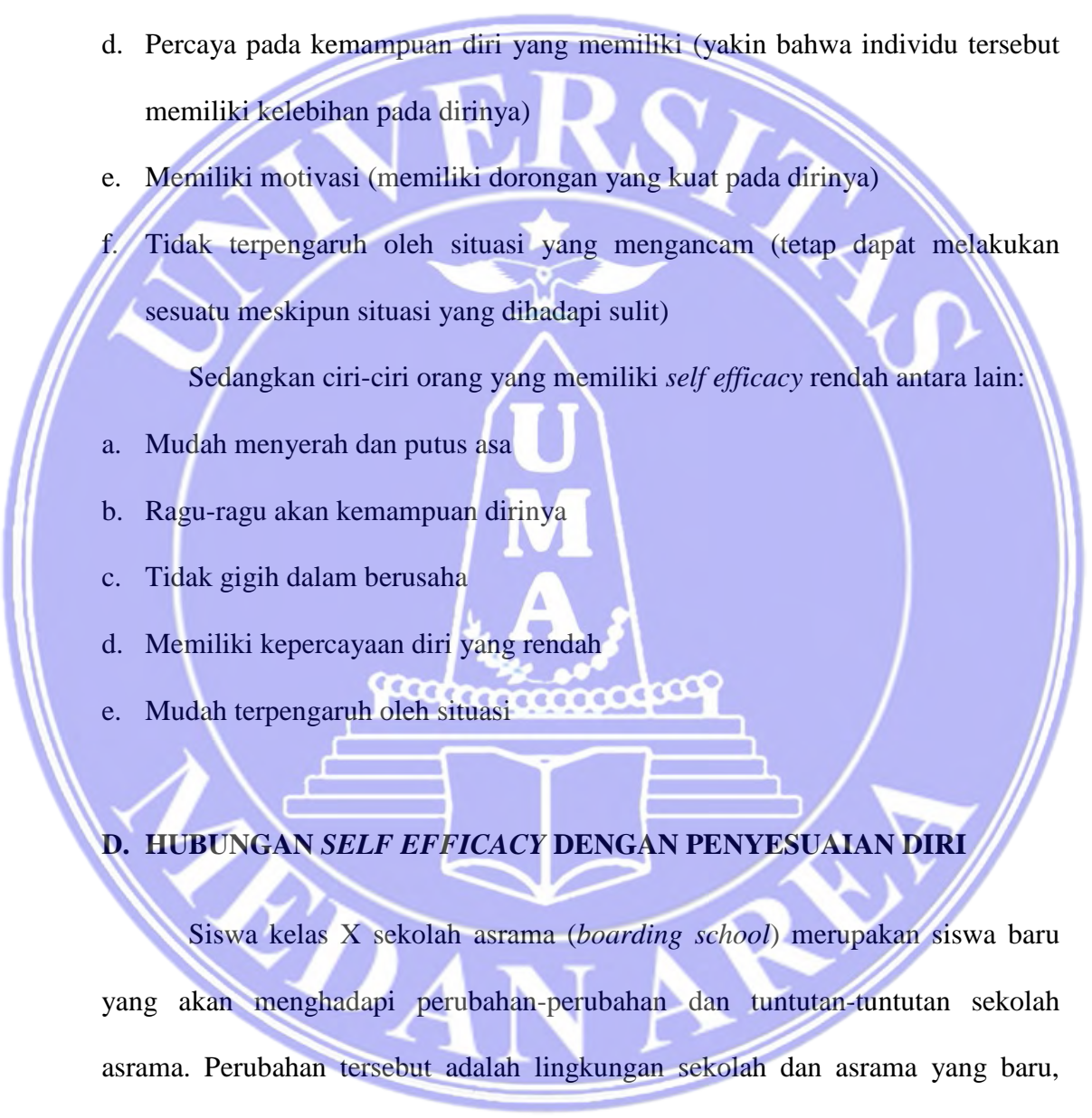
Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa proses-proses dalam *Self-efficacy* meliputi proses kognitif, proses motivasi, proses afeksi, dan proses seleksi.

**5. Ciri- ciri *self efficacy***

Menurut Robbins (2001) ciri-ciri orang memiliki *self efficacy* yang tinggi antara lain :

- a. Dapat menangani secara efektif situasi yang mereka hadapi (dapat mengatasi masalah dengan baik)



- 
- b. Yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan (Percaya bahwa dapat mengatasi masalah)
  - c. Gigih dalam berusaha (Semangat berusaha dalam mencapai sesuatu)
  - d. Percaya pada kemampuan diri yang memiliki (yakin bahwa individu tersebut memiliki kelebihan pada dirinya)
  - e. Memiliki motivasi (memiliki dorongan yang kuat pada dirinya)
  - f. Tidak terpengaruh oleh situasi yang mengancam (tetap dapat melakukan sesuatu meskipun situasi yang dihadapi sulit)

Sedangkan ciri-ciri orang yang memiliki *self efficacy* rendah antara lain:

- a. Mudah menyerah dan putus asa
- b. Ragu-ragu akan kemampuan dirinya
- c. Tidak gigih dalam berusaha
- d. Memiliki kepercayaan diri yang rendah
- e. Mudah terpengaruh oleh situasi

#### **D. HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN PENYESUAIAN DIRI**

Siswa kelas X sekolah asrama (*boarding school*) merupakan siswa baru yang akan menghadapi perubahan-perubahan dan tuntutan-tuntutan sekolah asrama. Perubahan tersebut adalah lingkungan sekolah dan asrama yang baru, pengajar dan teman baru, atruan dan irama kehidupan asrama, serta perubahan lain sebagai akibat jauh dari orang tua. Sementara tuntutan yang harus dihadapi siswa adalah tuntutan dalam bidang akademik, kemandirian, tanggung jawab,

perubahan-perubahan dan tuntutan-tuntutan tersebut dapat menimbulkan stress, jika siswa tidak dapat menyesuaikan diri dengan kondisi yang ada.

Penyesuaian diri adalah suatu kemampuan dalam memberikan respon baik mental maupun tingkah laku untuk mencapai keselarasan antara tuntutan dari dalam diri dengan tuntutan dari lingkungan sehingga dapat memenuhi kebutuhannya Schneiders (1964). Penyesuaian diri merupakan proses yang terus berlangsung dalam kehidupan individu Runyon dan Haber (1984). Siswa yang mampu menghadapi perubahan-perubahan lingkungan dapat dikatakan berhasil dalam menyesuaikan diri siswa kelas X sekolah asrama (*boarding school*) dipengaruhi beberapa faktor, diantaranya adalah kondisi psikologis. Banyak variabel-variabel yang terkait dalam kondisi psikologis, salah satunya adalah *self efficacy* (efikasi diri).

*Self efficacy* (efikasi diri) diartikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengerjakan tugas, untuk mengatur aktivitas belajarnya sendiri, untuk mewujudkan harapan akademik baik dari diri sendiri maupun dari orang lain Baron dan Byne (2003). *Self efficacy* merupakan atribut internal yang dimiliki siswa yang dapat memotivasi dan mengarahkan perilaku untuk mencapai tujuannya. Bandura (1997) menjelaskan bahwa pendapat atau keyakinan yang dimiliki oleh seseorang mengenai kemampuannya dalam menampilkan suatu bentuk perilaku dan hal ini berhubungan dengan situasi yang dihadapinya, sangat menentukan seberapa besar usaha yang dikeluarkan dan seberapa besar ia dapat bertahan dalam menghadapi kesulitan yang dihadapinya, dalam hal ini tuntutan yang ada di sekolah asrama.

Siswa dengan *self efficacy* yang tinggi setuju dengan pernyataan seperti “saya tahu bahwa saya akan mampu mempelajari materi dalam kelas ini” dan “saya rasa saya mampu melakukan aktivitas ini dengan baik. apabila individu telah merasa yakin dengan kemampuan yang dimilikinya, maka individu dapat menggunakan pengetahuan dan keterampilan yang dimilikinya secara efektif dalam mengatasi atau menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapinya. Ketika siswa dengan *self efficacy* tinggi menghadapi suatu tugas akademik, ia akan menghadapi tugas tersebut dengan keinginan besar dan ia menemui suatu hambatan, ia akan lebih tekun berusaha.

Siswa yang memiliki *self efficacy* yang rendah dalam menghadapi tugas akademik yang ada, cenderung menghindari tugas-tugas akademik yang dirasanya berat dan diluar batasan kemampuannya. Siswa dengan *self efficacy* yang rendah tersebut cenderung mengurangi usaha dan mudah menyerah ketika menemui rintangan. Kegagalan yang dialami siswa diatribusikan pada kurangnya kemampuan yang dimilikinya, sehingga pasrah pada keterbatasan yang dirasakannya.

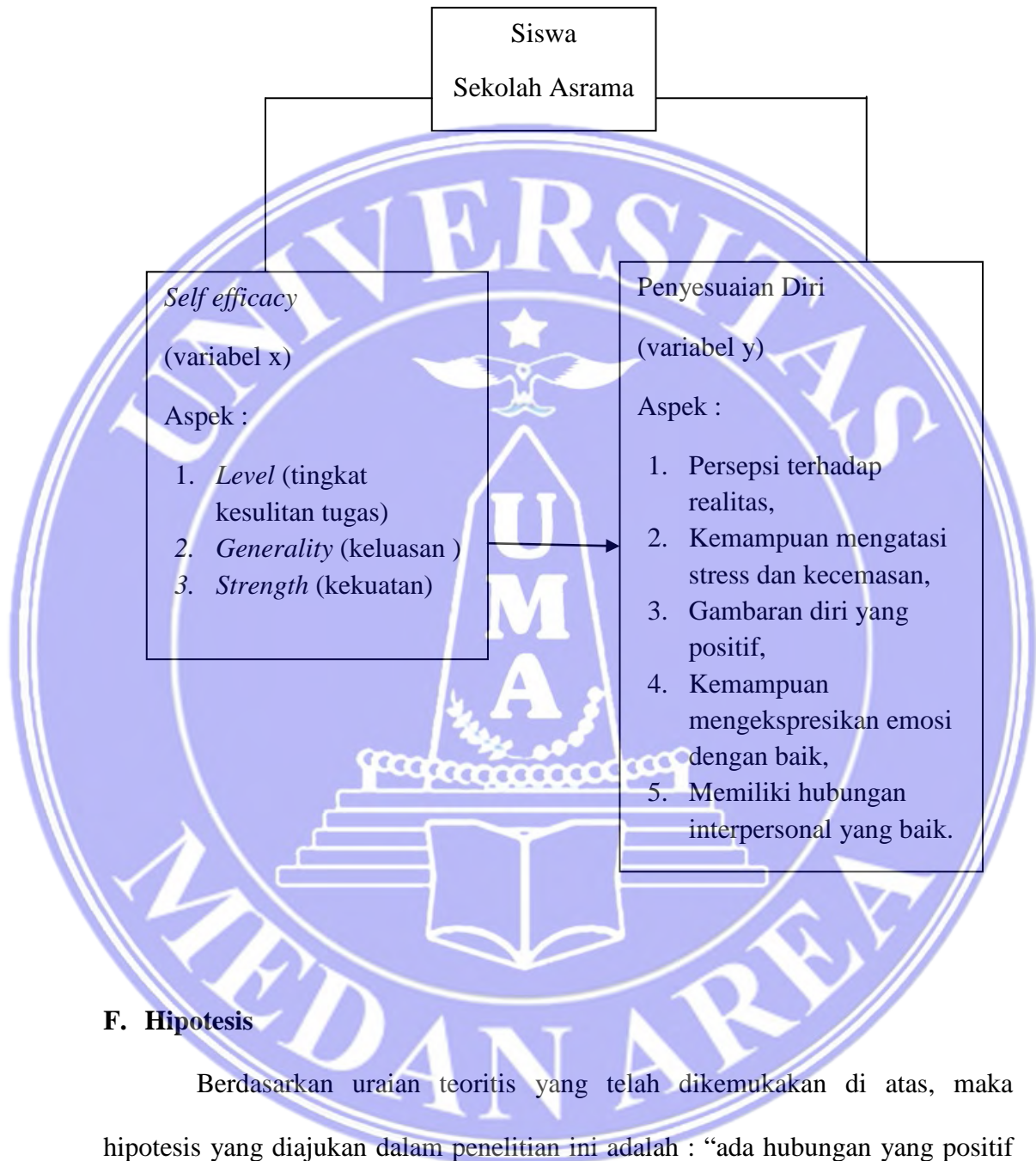
Penjelasan diatas menunjukkan bahwa *self-efficacy* mempengaruhi bagaimana individu mengerjakan tugas akademik yang dibebankan padanya, sehingga dapat menentukan keberhasilan pencapaian prestasi siswa di sekolah asrama. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Suryabrata (1993) yang mengatakan prestasi belajar seseorang dipengaruhi oleh dua faktor, salah satu faktor internal seperti *self efficacy*.



Pencapaian prestasi yang tinggi dapat membentuk gambaran yang diri yang positif bagi siswa. Konsep diri positif tersebut bersumber dari penilaian individu terhadap dirinya sendiri dan penilaian orang lain terhadap individu. Konsep diri yang positif merupakan salah satu aspek penyesuaian diri individu Runyon dan Haber (1984), disamping itu individu yang memiliki prestasi akademik yang menonjol lebih diterima oleh lingkungannya sehingga mempermudah individu dalam proses penyesuaian diri.



## E. Kerangka Konseptual



## F. Hipotesis

Berdasarkan uraian teoritis yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah : “ada hubungan yang positif antara *self efficacy* dengan penyesuaian diri. Dengan asumsi yaitu semakin tinggi *self efficacy* individu, maka semakin baik penyesuaian dirinya. Sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* individu, maka semakin buruk penyesuaian dirinya”.