

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Prestasi Belajar

I. Pengertian Prestasi Belajar

Prestasi belajar dari dua kata yaitu prestasi dan belajar. Prestasi itu sendiri adalah hasil dari suatu kegiatan yang telah dilaksanakan, diciptakan atau di kerjakan, baik secara individu maupun kelompok (Syaiful Bahri Djamarah, 1994, : 19). Sedangkan belajar adalah suatu aktivitas yang sadar akan tujuan yang akan dilakukan. Tujuan dalam belajar adalah terjadinya suatu perubahan baik dari dalam maupun luar individu tersebut. Prestasi belajar menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan oleh ilmu pengetahuan dalam suatu pengajaran di tempat pendidikan, yang lazimnya berbentuk nilai atau angka yang di berikan oleh guru. Menurut azwar prestasi belajar merujuk pada apa yang mampu di lakukan seseorang dan seberapa baik seseorang tersebut melakukannya dalam penguasaan bahan-bahan atau materi yang telah di ajarkan di tempat pendidikan (Syaifudin Azwar.2002:8-9).

Prestasi belajar adalah suatu istilah untuk meraih keberhasilan dalam mencapai tujuan belajar, setelah mengikuti proses belajar di dunia pendidikan. (Muryono, 2000 :246).

Menurut WJS. Poerdarminto, prestasi adalah hasil yang telah dicapai (dilakukan, dikerjakan dan sebagainya). Sedangkan menurut Mas'ud Khasan Abdul Qohar, prestasi adalah apa yang telah diciptakan, hasil pekerjaan, hasil yang menyenangkan hati yang diperoleh dengan jalan keuletan kerja. Sementara menurut Nasrun dan kawan-kawan, menjelaskan bahwa prestasi adalah penilaian pendidikan tentang perkembangan dan kemajuan murid yang berkenaan dengan penguasaan bahan pelajaran yang disajikan kepada mereka serta nilai-nilai yang terdapat dalam kurikulum. (Syaiful Bahri Djamarah, 1994 : 20).

Sedangkan menurut Porwadarminto (dalam Mila Ratnawati, 1996 : 206) yang dimaksud dengan prestasi adalah hasil yang telah dicapai, dilakukan atau dikerjakan oleh seseorang. Sedangkan prestasi belajar itu sendiri diartikan sebagai prestasi yang dicapai oleh seorang siswa pada jangka waktu tertentu dan dicatat dalam buku rapor sekolah.

Dari beberapa definisi diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa prestasi belajar merupakan hasil usaha belajar yang dicapai seorang siswa berupa suatu kecakapan dari kegiatan belajar akademik di sekolah pada jangka waktu tertentu yang dicatat pada setiap akhir periode di dalam bukti laporan yang disebut rapor.

II. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Siswa

Untuk meraih prestasi belajar yang baik banyak sekali faktor-faktor yang perlu diperhatikan. Menurut Sumadi Suryabrata (1998 : 233) Shertzer dan Stone (Winkle, 1997 : 591), secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi belajar dan prestasi belajar dapat digolongkan menjadi dua bagian, yaitu faktor internal dan faktor eksternal sebagaimana berikut :

1) Faktor Internal

Merupakan faktor yang berasal dari dalam diri siswa yang dapat mempengaruhi prestasi belajar. Faktor ini dapat dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu :

a) Faktor fisiologis

Dalam hal ini, faktor fisiologis yang dimaksud adalah faktor yang berhubungan dengan kesehatan dan pancaindra.

I. Kesehatan Badan

Untuk dapat menempuh studi yang baik siswa perlu memperhatikan dan memelihara kesehatan tubuhnya. Keadaan fisik yang lemah dapat menjadi penghalang bagi siswa dalam menyelesaikan program studinya. Dalam upaya memelihara kesehatan fisiknya, siswa perlu memperhatikan pola makan dan pola tidur, untuk memperlancar metabolisme dalam tubuhnya. Selain itu, untuk memelihara kesehatan bahkan juga dapat meningkatkan ketangkasan fisik dibutuhkan olahraga yang teratur.

II. Pancaindera

Berfungsinya pancaindra merupakan syarat dapatnya belajar itu berlangsung dengan baik. Dalam sistem pendidikan dewasa ini diantara pancaindra itu yang paling penting memegang peranan dalam belajar adalah mata dan telinga. Hal ini penting, karena

sebagian besar hal-hal yang dipelajari oleh manusia dipelajari melalui penglihatan dan pendengaran. Dengan demikian seorang anak yang memiliki cacat fisik atau bahkan cacat mental akan menghambat dirinya didalam menangkap pelajaran, sehingga pada akhirnya akan mempengaruhi prestasi belajarnya disekolah.

b) Faktor psikologis

Ada banyak faktor psikologis yang dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa, antara lain adalah :

I. Intelligensi

Pada umumnya, prestasi belajar yang ditunjukkan siswa mempunyai kaitan yang erat dengan tingkat kecerdasan yang dimiliki siswa. Menurut Binet (Winkle, 1997 : 529) hakikat intelegensi adalah kemampuan untuk menetapkan dan mempertahankan suatu tujuan, untuk mengadakan suatu penyesuaian dalam rangka mencapai tujuan itu dan untuk menilai keadaan diri secara kritis dan objektif. Taraf intelegensi ini sangat mempengaruhi prestasi belajar siswa, dimana siswa yang memiliki taraf intelegensi tinggi mempunyai peluang lebih besar untuk mencapai prestasi belajar yang lebih tinggi. Sebaliknya, siswa yang memiliki taraf intelegensi rendah diperkirakan juga akan memiliki prestasi belajar yang rendah. Namun bukanlah suatu yang tidak mungkin jika siswa dengan taraf intelegensi rendah memiliki prestasi belajar yang tinggi, begitu juga sebaliknya.

III. Sikap

Sikap yang pasif, rendah diri dan kurang percaya diri merupakan faktor yang menghambat siswa dalam menampilkan prestasi belajarnya. Menurut Sarlito Wirawan (1997 : 233) sikap adalah kesiapan seseorang untuk bertindak secara tertentu terhadap hal-hal tertentu. Sikap siswa yang positif terhadap mata pelajaran di sekolah merupakan langkah awal yang baik dalam proses belajar mengajar di sekolah.

IV. Motivasi

Menurut Irwanto (1997 : 193) motivasi adalah penggerak perilaku. Motivasi belajar adalah pendorong seseorang untuk belajar. Motivasi timbul karena adanya keinginan atau kebutuhan-kebutuhan dalam diri seseorang. Seseorang berhasil dalam belajar karena ia ingin belajar. Sedangkan menurut (Winkle, 1997 : 39) motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan memberikan arah pada kegiatan belajar itu, maka tujuan yang dikehendaki siswa tercapai. Motivasi belajar merupakan faktor psikis yang bersifat non intelektual. Perannya yang khas ialah dalam hal gairah atau semangat belajar, siswa yang termotivasi kuat akan mempunyai energi untuk melakukan kegiatan belajar.

2) Faktor Eksternal

Selain faktor- faktor yang ada di dalam diri siswa, ada hal-hal lain diluar dari yang dapat mempengaruhi prestasi belajar yang akan diraih, antara lain adalah :

a) Faktor lingkungan keluarga

I. Sosial ekonomi keluarga

Dengan status sosial ekonomi yang memadai, seseorang lebih berkesempatan mendapat fasilitas belajar yang lebih baik, mulai dari buku, alat tulis hingga pemilihan sekolah.

II. Pendidikan orang tua

Orang tua yang telah menempuh jenjang pendidikan tinggi cenderung lebih memperhatikan dan memahami pentingnya pendidikan bagi anak-anaknya, dibandingkan dengan yang mempunyai jenjang pendidikan yang lebih rendah.

III. Perhatian orangtua dan suasana hubungan antara anggota keluarga

Dukungan dari keluarga merupakan suatu pemacu semangat berprestasi bagi seseorang. Dukungan dalam hal ini bisa secara langsung, berupa pujian atau nasihat, maupun secara tidak langsung, seperti keluarga yang harmonis.

b) Faktor lingkungan sekolah

I. Sarana dan prasarana

Kelengkapan fasilitas sekolah seperti papan tulis, OHP, LCD, akan membantu kelancaran proses belajar mengajar di

sekolah, selain bentuk ruangan, sirkulasi udara dan lingkungan sekitar sekolah juga dapat mempengaruhi proses belajar mengajar.

II. Kompetensi guru dan siswa

Kualitas guru dan siswa sangat penting dalam meraih prestasi, kelengkapan sarana dan prasarana tanpa disertai kinerja yang baik dari para penggunanya akan sia-sia belaka. Bila seorang siswa merasa kebutuhannya untuk berprestasi dengan baik di sekolah terpenuhi, misalnya dengan tersedianya fasilitas dan tenaga pendidik yang berkualitas, yang dapat memenuhi rasa keingintahuannya, hubungan dengan guru dan teman-temannya berlangsung harmonis, maka siswa akan memperoleh iklim belajar yang menyenangkan. Dengan demikian, ia akan terdorong untuk terus menerus meningkatkan prestasi belajarnya.

III. Kurikulum dan metode mengajar

Hal ini meliputi materi dan bagaimana cara memberikan materi tersebut kepada siswa. Metode pembelajaran yang lebih interaktif sangat diperlukan untuk menumbuhkan minat dan peran serta siswa dalam kegiatan pembelajaran. Sarlito Wirawan (1994 : 122) mengatakan bahwa faktor yang paling penting adalah faktor guru. Jika guru mengajar dengan arif , bijaksana, tegas, memiliki disiplin tinggi, luwes dan mampu membuat siswa menjadi senang akan pelajaran, maka prestasi belajar siswa akan cenderung tinggi, paling tidak siswa tersebut tidak bosan dalam mengikuti pelajaran.

c) Faktor lingkungan masyarakat

I. Sosial budaya

Pandangan masyarakat tentang pentingnya pendidikan akan mempengaruhi kesungguhan pendidik dan peserta didik. Masyarakat yang masih memandang rendah pendidikan akan enggan mengirimkan anaknya ke sekolah dan cenderung memandang rendah pekerjaan guru atau pengajar.

II. Partisipasi terhadap pendidikan

Bila semua pihak telah berpartisipasi dan mendukung kegiatan pendidikan, mulai dari pemerintah (berupa kebijakan dan anggaran) sampai pada masyarakat bawah, setiap orang akan lebih menghargai dan berusaha memajukan pendidikan dan ilmu pengetahuan.

III. Bentuk-Bentuk Prestasi Belajar

Bentuk-bentuk prestasi belajar di sekolah umumnya mencakup tiga hal, yaitu : kognitif, afektif, dan psikomotorik. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Tim Dosen IKIP Malang (dalam Muzakil, 2010:52) yang menyatakan bahwa, bentuk kemampuan dalam proses belajar mengajar adalah kognitif, afektif, dan psikomotorik. Berdasarkan hal tersebut maka dapat diuraikan sebagai berikut :

a. Prestasi dalam bentuk kognitif

Yang dimaksud bentuk kognitif, adalah kemampuan untuk menyatakan kembali atau memproduksi kembali apa yang telah diterima. Ketrampilan

kognitif dapat dikembangkan melalui proses belajar mengajar. Sedangkan untuk dapat mengembangkan ketrampilan ini dituntut keterlibatan orang tua dan guru. Terjadinya perubahan ketrampilan kognitif ini bertahap, cepat, atau lambat tergantung dengan kondisi anak.

b. Prestasi dalam bentuk afektif

Yang dimaksud dengan sikap adalah kecenderungan emosional pada diri individu untuk menanggapi atau merespon objek yang ada disekitarnya, baik secara positif maupun negatif. Perilaku afektif meliputi : sikap, apresiasi, nilai-nilai, menikmati, menghormati, menyenangkan, menghina, dan sebagainya. Dapat dikatakan bahwa proses belajar dalam bentuk sikap adalah perubahan-perubahan atau pemecahan persoalan untuk diambil suatu tindakan yang sesuai dengan pelajaran yang telah dipelajari atau diajarkan baik di sekolah maupun hasil belajar di rumah.

c. Prestasi belajar dalam bentuk psikomotorik

Prestasi belajar dalam bentuk psikomotorik yaitu perubahan tingkah laku yang berupa ketrampilan. Ketrampilan ini dapat dilihat dalam kegiatan anak sehari-hari, terutama dalam bidang ketrampilan atau skill. Sebagian dari kemampuan ini tidak ada hubungannya dengan sekolah, misalnya: Belajar, Bersepeda, pertukangan elektronika, atau menggunakan alat-alat sederhana yang biasa ada di rumahtangga. Tetapi ada juga yang diperoleh di sekolah, seperti terampil menulis, membaca, mengetik, menggunakan busur derajat dan lain-lannya, yang setidaknya diperlukan dalam kehidupan.

IV. Upaya Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa

Adapun bentuk upaya dalam proses meningkatkan prestasi belajar siswa antara lain:

a. Penetapan Tujuan

Tujuan menunjukkan arah dari suatu usaha, sedangkan arah menunjukkan jalan yang harus ditempuh. Setiap kegiatan mempunyai tujuan tertentu karena berhasil tidaknya suatu kegiatan diukur sejauh mana kegiatan tersebut mencapai tujuan.

b. Bahan dan alat

Dalam proses belajar mengajar, metode merupakan komponen yang ikut menentukan berhasil tidaknya program pengajaran dan tujuan pendidikan. Adapun menentukan metode adalah suatu cara yang dilakukan dengan fungsinya merupakan alat untuk mencapai suatu tujuan.

c. Bahan atau materi

Dalam pemilihan materi atau bahan yang akan diajarkan harus sesuai dengan kemampuan siswa yang selalu berpedoman pada tujuan yang ditetapkan.

d. Evaluasi

Evaluasi ini lakukan untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan metode, alat dan bahan atau materi yang digunakan untuk mencapai yang diinginkan (Uzer Usman, Lilis Setiowati, 2001 : 9-10).

V. Prestasi Belajar Ditinjau Dari Perspektif Islam

Sejatinya manusia dalam rentang hidupnya tidak pernah lepas dari belajar semenjak lahir hingga akhir hayatnya. Mengenai tema belajar khususnya jika kita mau menganalisa lebih dalam tentang peristiwa ketika Nabi Muhammad SAW pertama kali menerima wahyu yang disampaikan oleh malaikat Jibril 'Iqro' yang berarti bacalah ketika kita analogikan, pintu ilmu akan terbuka atau dapat dikuasai ketika kita melihat kemudian membacanya sehingga kemudian kita tahu atau paham akan sesuatu. Dan sumber dari segala segala sumber pengetahuan itu sendiri adalah Allah SWT, oleh karena-NYA Allah memberikan wahyu lewat malaikat Jibril kepada nabi Muhammad SAW agar mengetahui eksistensi dari jagat dan Allah itu sendiri sebagai Sang Maha Pencipta melalui proses belajar yang disebut wahyu pada saat itu.

Bahkan di dalam kandungan Al-Qur'an juga ada anjuran untuk berdoa memohon ilmu pengetahuan, karena manusia tidak akan bisa membangun dan mencapai kemajuan tanpa didasari pengetahuan. Sebagaimana dalam surat (Al – Baqarah:269)

يَذَكِّرُ مَا كَثِيرًا خَيْرًا أَوْ تِي فَقَدَ الْحِكْمَةَ يُؤْتِ وَمَنْ بَشَاءَ مِنَ الْحِكْمَةِ يُؤْتِي

الْأَلْبَابِ أُولُوا إِلَّا

Artinya : Allah menganugerahkan Al hikmah (kefahaman yang dalam tentang Al Quran dan As Sunnah) kepada siapa yang dikehendaki-Nya. dan barangsiapa yang dianugerahi hikmah, ia benar-benar Telah dianugerahi karunia yang banyak. dan Hanya orang-orang yang berakallah yang dapat mengambil pelajaran (dari firman Allah).

Allah juga memerintahkan kita belajar sebagaimana firman Allah SWT dalam surat (Al-Alaq 1-4)

مَرَعَلَّمَ الَّذِي ﴿٢﴾ الْأَكْرَمُ وَرَبُّكَ أَقْرَأُ ﴿٣﴾ عَلَّقِي مِنَّ الْإِنْسَانَ خَلَقَ الَّذِي رَبِّكَ بِاسْمِ أَقْرَأُ ﴿٤﴾
بِالْقَا ﴿٥﴾

Artinya. Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang Menciptakan, Dia Telah menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah, dan Tuhanmulah yang Maha pemurah, Yang mengajar (manusia) dengan perantaran kalam[1589], Maksudnya: Allah mengajar manusia dengan perantaraan tulis baca.

Ayat diatas adalah ayat pertama yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW. Kata pertama ialah “bacalah”, hal ini menandakan bahwa pertamakali manusia diperintahkan untuk (belajar) membaca, maka secara otomatis manusia diperintahkan untuk bisa atau berprestasi dalam belajar.

B. Dukungan Sosial

I. Pengertian Dukungan Sosial

Kuntjoro (2002:2) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan bantuan atau dukungan yang diterima individu dari orang-orang tertentu dalam kehidupannya dan berada dalam lingkungan sosial tertentu menurut si penerima merasa diperhatikan, dihargai dan dicintai. Orang yang menerima dukungan sosial terkadang belum tentu bisa memahami makna dukungan sosial yang diberikan orang lain.

Dukungan sosial merupakan merupakan pertukaran individu tersebut memberi bantuan kepada orang lainnya. Dalam Taylor, dkk (1997:436) Sherbourne dan Hays berpendapat bahwa dukungan sosial juga datang dari pasangan atau patner, keluarga, temansosial atau komunitas, kelompok, teman kerja atau pimpinan disebuah pekerjaan.

Menurut Cobb dalam Shinta (1995:36) dukungan sosial adalah pemberian informasi baik secara verbal maupun non verbal, pemberian bantuan tingkah laku atau materi yang didapat dari hubungan sosial yang akrab atau hanya disimpulkan dari keberadaan mereka yang membuat individu merasa diperhatikan, bernilai dan dicintai sehingga dapat menguntungkan bagi kesejahteraan individu yang menerima. Hal yang sama diungkapkan oleh Gottlieb dalam Smet (1994:135) yang menyatakan bahwa dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal dan non verbal, bantuan yang nyata atau tindakan yang diberikan oleh orang lain atau didapat karena hubungan mereka dengan lingkungan dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi dirinya. Dalam hal ini orang yang merasa memperoleh dukungan sosial secara emosional merasa lega karena diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya, agar mereka dapat mencari jalan keluar untuk memecahkan masalahnya.

Winbust dkk (dalam Smet, 1994:135), mengemukakan bahwa dukungan sosial adalah hubungan yang akrab atau tergantung dari kualitas hubungan keakrabannya, selain itu beliau juga menjelaskan bahwa dukungan yang bermutu kurang baik atau banyak pertentangan jauh lebih banyak mempengaruhi kekurangan dukungan yang dirasakan dari pada tidak ada hubungan sama sekali.

Sarason (dalam Kuntjoro, 2002) mengatakan bahwa dengan dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita. Sarason berpendapat bahwa dukungan sosial itu selalu mencakup dua hal yaitu :

- a. Jumlah dukungan sosial yang tersedia, merupakan persepsi individu terhadap sejumlah orang yang dapat diandalkan saat individu membutuhkan bantuan (pendekatan berdasarkan kuantitas).
- b. Tingkatan kepuasan atas dukungan sosial yang diterima, berkaitan dengan persepsi individu bahwa kebutuhannya akan terpenuhi (pendekatan berdasarkan kualitas).

Sarafino (1998:97) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan atau bantuan yang diperoleh individu dari orang lain dimana orang lain disini dapat diartikan sebagai individu perorangan atau kelompok. Hal tersebut menunjukkan bahwa segala sesuatu yang ada di lingkungan menjadi dukungan sosial atau tidak, tergantung pada sejauh mana individu merasakan hal tersebut sebagai dukungan sosial .

Menurut Effendi dan Tjahjono (1992:218) dukungan sosial merupakan transaksi interpersonal yang ditujukan dengan memberi bantuan kepada individu lain dan bantuan itu diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan . Dukungan sosial berperan penting dalam memelihara keadaan psikologis individu yang mengalami tekanan, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis karena adanya perhatian dan pengertian akan menimbulkan perasaan memiliki, meningkatkan harga diri dan kejelasan identitas diri serta memiliki perasaan positif mengenai diri sendiri.

Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan hubungan interpersonal yang di dalamnya berisi pemberian bantuan yang melibatkan aspek-aspek yang terdiri dari informasi, perhatian emosi, penilaian

dan bantuan instrumental yang diperoleh individu melalui interaksi dengan lingkungan, dimana hal itu memiliki manfaat emosional atau efek perilaku bagi penerima, sehingga dapat membantu individu dalam mengatasi masalahnya.

II. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Pendapat Sheridan & Radmacher (1992 : 11) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan transaksi interpersonal yang melibatkan aspek-aspek informasi, perhatian emosi, penilaian, dan bantuan instrumental. Ciri-ciri setiap aspek tersebut oleh Smet (1994 :97) dan Taylor (1995 :35), dijelaskan sebagai berikut :

1. Informasi dapat berupa saran-saran, nasehat dan petunjuk yang dapat dipergunakan oleh korban dalam mencari jalan keluar untuk pemecahan masalahnya.
2. Perhatian emosi berupa kehangatan, kepedulian dan dapat empati yang meyakinkan korban, bahwa dirinya diperhatikan orang lain.
3. Penilaian berupa penghargaan positif. Dorongan untuk maju atau persetujuan terhadap gagasan atau perasaan individu lain.
4. Bantuan instrumental berupa dukungan materi seperti benda atau barang yang dibutuhkan oleh korban dan bantuan finansial untuk biaya pengobatan, pemulihan maupun biaya hidup sehari-hari selama korban belum dapat menolong dirinya sendiri.

Berdasarkan penjelasan di atas dukungan sosial mencakup dukungan informasi berupa saran nasehat, dukungan perhatian atau emosi berupa kehangatan, kepedulian dan empati, dukungan instrumental berupa bantuan materi

atau finansial dan penilaian berupa penghargaan positif terhadap gagasan atau perasaan orang lain.

III. Sumber-Sumber Dukungan Sosial

Sumber dukungan sosial merupakan aspek penting untuk diketahui dan dipahami. Dengan pengetahuan dan pemahaman tersebut, seseorang akan tahu pada siapa dia akan mendapatkan dukungan sosial yang sesuai dengan situasi dan keinginan yang spesifik sehingga dukungan sosial memiliki makna yang berarti bagi kedua belah pihak.

Menurut Wangmuba (2009) sumber dukungan sosial yang natural terbebas dari beban dan label psikologis terbagi atas :

1. Dukungan sosial utama bersumber dari keluarga

Mereka adalah orang-orang terdekat yang mempunyai potensi sebagai sumber dukungan dan senantiasa bersedia untuk memberikan bantuan dan dukungannya ketika individu membutuhkan. Keluarga sebagai suatu sistem sosial, mempunyai fungsi-fungsi yang dapat menjadi sumber dukungan utama bagi individu, seperti membangkitkan perasaan memiliki antar sesama anggota keluarga, memastikan persahabatan yang berkelanjutan dan memberikan rasa aman bagi anggota-anggotanya.

Menurut Argyle (dalam Veiel & Baumann, 1992) bila individu dihadapkan pada suatu stresor maka hubungan intim yang muncul karena adanya sistem keluarga dapat menghambat, mengurangi, bahkan mencegah timbulnya efek negatif stresor karena ikatan dalam keluarga dapat

menimbulkan efek buffering (penangkal) terhadap dampak stresor. Munculnya efek ini dimungkinkan karena keluarga selalu siap dan bersedia untuk membantu individu ketika dibutuhkan serta hubungan antar anggota keluarga memunculkan perasaan dicintai dan mencintai. Intinya adalah bahwa anggota keluarga merupakan orang-orang yang penting dalam memberikan dukungan instrumental, emosional dan kebersamaan dalam menghadapi berbagai peristiwa menekan dalam hidup.

2. Dukungan sosial bersumber dari sahabat atau teman

Suatu studi yang dilakukan oleh Argyle & Furnham (dalam Veiel & Baumann, 1992) menemukan tiga proses utama dimana sahabat atau teman dapat berperan dalam memberikan dukungan sosial. Proses yang pertama adalah membantu material atau instrumental. Stres yang dialami individu dapat dikurangi bila individu mendapatkan pertolongan untuk memecahkan masalahnya. Pertolongan ini dapat berupa informasi tentang cara mengatasi masalah atau pertolongan berupa uang. Proses kedua adalah dukungan emosional. Perasaan tertekan dapat dikurangi dengan membicarakannya dengan teman yang simpatik. Harga diri dapat meningkat, depresi dan kecemasan dapat dihilangkan dengan penerimaan yang tulus dari sahabat karib. Proses ketiganya adalah integrasi sosial. Menjadi bagian dalam suatu aktivitas waktu luang yang kooperatif dan diterimanya seseorang dalam suatu kelompok sosial dapat menghilangkan perasaan kesepian dan menghasilkan perasaan sejahtera serta memperkuat ikatan sosial

3. Dukungan sosial dari masyarakat

Dukungan ini mewakili anggota masyarakat pada umumnya disekitar individu. Dalam hal ini masyarakat diwakili oleh orang-orang yang sering berinteraksi secara intens dengan individu yang bersangkutan. Dukungan yang diterima melalui sumber yang dekat akan mempunyai arti dan berkaitan dengan kesinambungan dukungan yang diberikan, yang akan mempengaruhi keakraban dan tingkat kepercayaan penerima dukungan.

Sedangkan Rook dan Dooly (dalam Kuntjoro,2002) berpendapat bahwa ada dua sumber dukungan sosial yaitu :

a. Dukungan sosial natural

Dukungan ini diterima seseorang melalui interaksi sosial dalam kehidupannya secara spontan dengan orang yang disekitarnya misalnya anggota keluarga, teman dekat atau relasi, dan dukungan sosial bersifat non-formal.

b. Dukungan sosial artifical

Yaitu dukungan sosial yang dirancang dalam kebutuhan primer seseorang misalnya dukungan sosial akibat bencana alam. Sumber dukungan sosial yang bersifat natural berbeda dengan dukungan sosial yang bersifat artifical dalam sejumlah hal perbedaan tersebut perbedaan tersebut terletak dalam beberapa hal sebagai berikut :

- a) Keberadaan sumber dukungan sosial natural bersifat apa adanya tanpa dibuat-buat, sehingga diperoleh dan bersifat spontan.
- b) Sumber dukungan sosial natural memiliki kesesuaian dengan norma

yang berlaku tentang kapan sesuatu harus diberikan.

- c) Sumber dukungan sosial yang natural berakar dari hubungan yang telah berakar lama.
- d) Sumber dukungan sosial yang natural memiliki keragaman dalam penyampaian dukungan sosial, nilai dari pemberian, barang-barang nyata hingga sekedar menemui seseorang dengan menyampaikan salam.
- e) Sumber dukungan sosial yang natural terbebas dari beban dan label psikologis.

Dukungan sosial terpenting berasal dari keluarga (Rodin dan Salovey dalam Smet, 1994:33). Melengkapi pendapat tersebut Gorvey (dalam Gottlieb 1983:19) menyatakan bahwa dukungan sosial lebih sering didapat dari relasi yang terdekat yaitu keluarga atau sahabat. Kekuatan dukungan sosial yang berasal dari relasi yang terdekat merupakan salah satu proses psikologis yang dapat menjaga perilaku sehat dari dalam diri seseorang.

Dari paparan mengenai sumber-sumber dukungan sosial yang telah dibahas di atas dapat dipahami bahwasannya dukungan sosial yang diterima individu dapat diperoleh dari anggota keluarga, teman sebaya, dan organisasi kemasyarakatan yang diikuti.

IV. Faktor - Faktor Mempengaruhi Terbentuknya Dukungan Sosial

Myers mengemukakan bahwa ada sedikitnya tiga faktor yang mendorong seseorang untuk memberikan dukungan yang positif diantaranya :

a. Empati, yaitu turut merasakan kesusahan orang lain dengan tujuan mengantisipasi emosi dan memotifasi tingkah laku untuk mengurangi kesusahan dan meningkatkan kesejahteraan orang lain.

b. Norma dan nilai sosial, yang berguna untuk mendorong individu menjalankan kewajiban dalam kehidupan.

c. Pertukaran sosial, yaitu hubungan timbal balik perilaku sosial antara cinta, pelayanan, informasi. Keseimbangan dalam pertukaran akan menghasilkan hubungan interpersonal yang memuaskan. Pengalaman akan pertukaran secara timbal balik ini membuat individu lebih percaya bahwa orang lain akan menyediakan bantuan.

V. **Dukungan Sosial Dalam Derspektif Islam**

Islam selalu mengajarkan kasih sayang kepada semua makhluk dan berbuat kebaikan untuk semuanya. Selain itu Islam juga menganjurkan untuk saling mendukung antar sesama orang islam. Saling mendukung atau solidaritas inilah merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Secara etimologi arti dari solidaritas adalah kesetiakawanan atau kekompakan. Islam adalah agama yang mempunyai unsur syari'ah, akidah, muamalah, dan akhlak. Solidaritas dalam kehidupan sehari – hari mencakup semua hal tersebut. Solidaritas bersifat kemanusiaan dan mengandung nilai luhur, tidaklah aneh kalau solidaritas ini merupakan sebuah hal yang harus ada. Islam salah satu wahana untuk meningkatkan ketakwaan dan kesalehan sosial. Sebagaimana tercantum dalam Surat Al-Maidah ayat 2 :

غُونَ الْحَرَامِ الْبَيْتِ آمِينَ وَلَا الْقَلْبِيدِ وَلَا الْهَدَىٰ وَلَا الْحَرَامِ الشَّهْرَ وَلَا اللَّهَ شَعِيرٍ تَحْلُوا أَلَاءَ مَنْوَالَّذِينَ يَتَأَيُّهَا
 الْمَسْجِدِ عَنِ صَدُّوكُمْ أَنْ قَوْمٍ شَنَّانٍ تَجْرٍ مِنْكُمْ وَلَا فَاصْطَادُوا حَلَلْتُمْ وَإِذَا أَوْرِضُونَآرَبِهِمْ مِنْ فَضْلًا يَبْتِ
 شَدِيدُ اللَّهِ إِنْ اللَّهُ وَآتَقُوا وَالْعُدْوَانَ إِلَّا تَمْرَ عَلَى تَعَاوَنُوا وَلَا وَالْتَقُوا الْبِرَّ عَلَى وَتَعَاوَنُوا تَعْتَدُوا وَأَنَّ الْحَرَامِ
 الْعِقَابِ

Artinya : “dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. dan bertakwalah kamu kepada Allah, Sesungguhnya Allah Amat berat siksa-Nya.”

Inilah pondasi nilai Islam yang merupakan sistem sosial, dimana dengannya martabat manusia terjaga, begitu juga akan mendatangkan kebaikan bagi pribadi, masyarakat dan kemanusiaan tanpa membedakan suku, bahasa dan agama.

Lebih spesifik lagi, solidaritas dibagi menjadi beberapa kelompok solidaritas (dukungan sosial). Dukungan sosial merupakan suatu wujud dorongan atau dukungan yang berupa perhatian, kasih sayang, atau berupa penghargaan kepada individu lain. Dukungan sosial terdiri beberapa aspek, yaitu :

A. Dukungan emosional

Dukungan ini mencakup ungkapan empati, kasih sayang, kepedulian, dan perhatian terhadap individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti pemberian perhatian atau afeksi serta bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain. Dalam Al Qur'an Allah SWT berfirman dalam surat Al-Balad ayat 17 :

بِالْمَرْحَمَةِ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا أَلَاءَ مَنْوَالَّذِينَ مِنْ كَانَ تُمْرٌ

Artinya : “dan Dia (tidak pula) Termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang.”

B. Dukungan penghargaan

Dukungan ini terjadi lewat ungkapan positif untuk seseorang, dorongan untuk maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan positif dengan orang lain. Dukungan penghargaan melalui ungkapan positif dan dorongan untuk maju bisa diartikan sebagai perkataan yang baik dan sopan kepada orang lain. Seperti yang tertera dalam surat Al-Israa' ayat 53:

لَا نَسْنُكَانَ الشَّيْطَانَ إِن بَيْنَهُمْ يَنْزَعُ الشَّيْطَانَ إِن أَحْسَنُ هِيَ الَّتِي يَقُولُوا الْعِبَادِي وَقُل
 مُبِينًا عَدُوًّا

Artinya : “*dan Katakanlah kepada hamha-hamba-Ku: "Hendaklah mereka mengucapkan Perkataan yang lebih baik (benar). Sesungguhnya syaitan itu menimbulkan perselisihan di antaramereka. Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagi manusia."*

C. Dukungan instrumental

Dukungan ini meliputi dukungan secara langsung sesuai dengan yang dibutuhkan oleh seseorang, seperti memberikan pinjaman uang atau menolong pekerjaan. Salah satu bentuk dukungan sosial yaitu saling membantu dalam setiap pekerjaan, hal tersebut tertuang dalam surat Al-Maidah ayat 2:

أَمِ الْبَيْتِ آمِينَ وَلَا الْقَلْبِيدَ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا الْحَرَامَ الشَّهْرَ وَلَا اللَّهَ شَعِيرَ تَحْلُوا أَلَاءَ آمَنُوا الَّذِينَ يَأْتِيهَا
 عَنْ صَدُوكُمْ أَن قَوْمِ شَنْتَانُ تَجْرٍ مِنْكُمْ وَلَا فَاصْطَادُوا حَلَلْتُمْ وَإِذْ أَوْضَوْنَا رِيَّهُمْ مِنْ فَضْلًا يَبْتَغُونَ الْحَرْ
 إِنِ اللَّهُ وَأَنْتَقُوا أَوْ الْعُدُونَ إِلَّا تَمْرَعَلَى تَعَاوَنُوا أَوْلَى وَالتَّقْوَى الْبِرِّ عَلَى وَتَعَاوَنُوا أَعْتَدُوا أَنَّ الْحَرَامِ الْمَسْجِدِ
 الْعِقَابِ شَدِيدُ اللَّهِ

Artinya : “*dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. dan bertakwalah kamu kepada Allah, Sesungguhnya Allah Amat berat siksa-Nya."*

Kandungan ayat tersebut adalah saling tolong menolong dan memberikan dukungan kepada sesama dengan mengerjakan sesuatu yang baik, dan tidak diperbolehkan tolong menolong dalam keburukan”.

D. Dukungan informasi

Dukungan ini mencakup pemberian nasihat, petunjuk, saran atau umpan balik yang diperoleh dari orang lain. Sehingga individu dapat membatasi masalahnya dan mencoba mencari jalan keluar untuk memecahkan masalahnya. Dalam Al Qur'an disebutkan dalam surat Al-Ashr ayat 3:

بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا الصَّالِحَاتِ وَعَمَلُوا أَعْمَالَهُ الَّذِينَ لَا

Artinya : “ kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menepati kesabaran.”

C. Self-Efficacy

I. Pengertian Self Efficacy (Efikasi Diri)

Self-Efficacy dikemukakan pertama kali oleh Bandura sebagai penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan (Alwisol,2004).

Bandura (dalam Feist & Feist, 2010 : 212) mendefinisikan efikasi diri sebagai “keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan”. Bandura beranggapan bahwa “keyakinan atas efikasi seseorang adalah landasan dari agen manusia”. Manusia yang yakin bahwa mereka dapat melakukan sesuatu yang mempunyai potensi untuk dapat mengubah kejadian di lingkungannya, akan lebih mungkin untuk bertindak dan lebih mungkin untuk

menjadi sukses daripada manusia yang mempunyai efikasi diri yang rendah (Feist, 2010 : 212).

Menurut Jerusalem dan Schwarzer (dikutip Manara, 2008 : 27) mendefinisikan efikasi diri merupakan keyakinan bahwa seseorang dapat melakukan tugas yang sulit, atau mengatasi kesulitan dengan kemampuan yang dimilikinya.

Dari uraian beberapa tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan dan kepercayaan yang ada dalam diri individu akan kemampuan yang dimiliki dirinya untuk melakukan sesuatu sehingga dapat membentuk perilaku yang sesuai dengan harapan yang diinginkan. Pada penelitian ini efikasi diri mengacu pada keyakinan seseorang yang berhubungan dengan proses pencapaian kematangan karir.

II. Dimensi *Self-Efficacy*

Bandura (1997) membedakan *Self-Efficacy belief* kedalam beberapa dimensi yaitu *level, generalis, dan strength*.

- a. Dimensi *level* mengacu pada taraf kesulitan tugas yang diyakini individu akan mampu mengatasinya. Tingkat *self-efficacy* seseorang berbeda satu sama lain. Tingkat kesulitan sebuah tugas, apakah sulit atau mudah akan menentukan *self-efficacy*. Pada suatu tugas atau aktivitas, jika tidak terdapat suatu halangan yang berarti untuk diatasi, maka tugas tersebut akan sangat mudah dilakukan dan semua orang pasti mempunyai *self-efficacy* yang tinggi pada permasalahan ini. Sebagai contoh, Bandura (1997) menjelaskan tentang kemampuan meloncat pada seorang atlet.

Seorang atlit menilai kekuatan dari keyakinannya bahwa dia mampu melampaui kayu penghalang pada ketinggian yang berbeda. Seseorang dapat memperbaiki atau meningkatkan *self-efficacy belief* dengan mencari kondisi yang mana dapat menambah tantangan dan kesulitan yang lebih tinggi levelnya .

- b. *Generality*. Dimensi ini mengacu pada variasi situasi dimana penilaian tentang *self-efficacy* dapat diterapkan. Seseorang dapat menilai dirinya memiliki *efficacy* pada banyak aktifitas atau pada aktifitas tertentu saja. Dengan semakin banyak *self-efficacy* yang dapat diterapkan pada berbagai kondisi, maka semakin tinggi *self-efficacy* seseorang.
- c. *Strength*. Dimensi ini terkait dengan kekuatan dari *self-efficacy* seseorang, ketika berhadapan dengan tuntutan tugas atau suatu permasalahan. *Self-efficacy* yang lemah dapat dengan mudah ditiadakan dengan pengalaman yang menggelisahkan ketika menghadapi sebuah tugas. Sebaliknya orang yang memiliki keyakinan yang kuat akan bertekun pada usahanya meskipun pada tantangan dan rintangan yang tak terhingga. Dia tidak mudah dilanda kemalangan. Dimensi ini mencangkup pada derajat kemantapan individu terhadap keyakinannya. Kemantapan inilah yang menentukan ketahanan dan keuletan individu.

Dari uraian di atas bisa disimpulkan bahwa dimensi *self-efficacy* meliputi taraf kesulitan tugas yang dihadapi individu, derajat kemantapan individu

terhadap keyakinan tentang kemampuannya, dan variasi situasi dimana penilaian *self-efficacy* dapat diterapkan.

III. Sumber *Self-efficacy*

Bandura (dalam Alwisol,2004) menyatakan bahwa *self-efficacy* didapat dari salah satu atau kombinasi dari empat sumber, yaitu :

a. *Performance Accomplishment* (Pengalaman performansi)

Adalah prestasi yang pernah dicapai pada masa lalu. Sebagai sumber performansi masa lalu menjadi pengubah *self-efficacy* yang paling kuat pengaruhnya. Pencapaian keberhasilan akan memberi dampak *efficacy* yang berbeda-beda, tergantung proses pencapaiannya.

b. *Vicarious Experience* (Pengalaman Vikarius)

Diperoleh melalui model sosial. *Efficacy* akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya *efficacy* akan menurun jika mengamati orang yang kemampuannya kira-kira sama dengan dirinya ternyata gagal.

c. *Social Perssuation* (Persuasi sosial)

Self-efficacy juga dapat diperoleh, diperkuat atau dilemahkan melalui persuasi sosial. Dampak dari sumber ini terbatas, tetapi pada kondisi yang tepat persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi *self-efficacy*. Kondisi ini adalah rasa percaya kepada pemberi persuasi dan sifat realistik dari apa yang dipersuasikan.

d. *Emotional / Physoligical States* (Pembangkitan Emosi)

Keadaan emosi yang mengikuti suatu kegiatan akan mempengaruhi *self-*

efficacy dibidang kegiatan itu. Emosi yang kuat, takut, cemas, stress, dapat mempengaruhi *self-efficacy*. Namun bisa terjadi peningkatan emosi (yang tidak berlebihan) dapat meningkatkan *self-efficacy*.

Dari penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa tinggi rendahnya *self-efficacy* seseorang dipengaruhi oleh pengalaman hidupnya, perilaku seseorang yang diamati, keadaan emosi dalam menghadapi suatu tugas tertentu.

IV. Aspek-aspek *Self-Efficacy*

Bandura (dalam Corsini, 1994:368) membagi aspek-aspek efikasi diri menjadi empat aspek yaitu :

a. Aspek Kognisi

Kemampuan seseorang memikirkan cara-cara yang digunakan dan merancang tindakan yang akan diambil untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Agar tujuan tercapai maka setiap orang mempersiapkan diri dengan pemikiran-pemikiran terdepan, sehingga dapat dilakukan tindakan yang tepat. Fungsi utama berpikir memungkinkan seseorang untuk memprediksi kejadian sehari-hari yang akan berdampak pada masa depan. Asumsi timbul pada aspek kognisi adalah semakin efektif kemampuan seseorang dalam analisis berfikir dan dalam berlatih mengungkapkan ide-ide atau gagasan pribadi maka akan mendukung seseorang bertindak dengan cepat untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

b. Aspek Motivasi

Kemampuan seseorang memotivasi diri melalui pikirannya untuk melakukan suatu tindakan dan keputusan untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Motivasi seseorang timbul dari pemikiran optimis dari dalam dirinya untuk mewujudkan tujuan yang diharapkan. Motivasi dalam efikasi diri digunakan untuk memprediksi kesuksesan dan kegagalan seseorang.

c. Aspek Afeksi

Kemampuan mengatasi perasaan emosi yang timbul pada diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Afeksi terjadi secara alami dalam diri seseorang dan berperan dalam menentukan intensitas pengalaman emosional. Afeksi ditunjukkan dengan mengontrol kecemasan dan perasaan depresif yang menghalangi pola pikir yang benar untuk mencapai tujuan.

d. Aspek Seleksi

Kemampuan seseorang untuk menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat sehingga dapat mencapai tujuan diharapkan. Seleksi tingkah laku ini dapat mempengaruhi perkembangan personal. Asumsi yang timbul pada aspek ini yaitu ketidakmampuan individu dalam melakukan seleksi tingkah laku sehingga membuat perasaan tidak percaya diri, bingung dan mudah menyerah ketika menghadapi situasi yang sulit.

Jadi, berdasarkan keterangan di atas aspek *self-efficacy* terdiri dari aspek kognitif, motivasi, afeksi, dan seleksi . Yang mana dari setiap aspek

tersebut apabila diamati memiliki kesinambungan antara aspek yang satu dengan yang lain sehingga sangat mempengaruhi *self-efficacy* itu sendiri dalam rentang kehidupan seseorang.

V. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self-Efficacy* (Efikasi Diri)

Menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2010 : 213) efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat sumber informasi utama. Berikut ini adalah empat unsur-unsur informasi tersebut.

1. Pengalaman Keberhasilan (*mastery experience*)

Sumber informasi ini memberikan pengaruh besar pada efikasi diri individu karena didasarkan pada pengalaman-pengalaman pribadi individu secara nyata yang berupa keberhasilan dan kegagalan. Pengalaman keberhasilan akan menaikkan efikasi diri individu, sedangkan pengalaman kegagalan akan menurunkannya. Setelah efikasi diri yang kuat berkembang melalui serangkaian keberhasilan, dampak negatif dari kegagalan-kegagalan yang umum akan berkurang. Bahkan kemudian kegagalan diatasi dengan usaha-usaha tertentu yang dapat memperkuat motivasi diri apabila seseorang menemukan lewat pengalaman bahwa hambatan tersulit pun dapat diatasi melalui usaha yang terus-menerus.

2. Pengalaman orang lain (*vicarious experience*)

Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan efikasi diri individu dalam mengerjakan tugas yang sama. Begitu pula sebaliknya, pengamatan terhadap kegagalan orang lain akan menurunkan penilaian

individu mengenai kemampuannya dan individu akan mengurangi usaha yang akan dilakukan.

3. Persuasi verbal (*verbal persuasion*)

Pada persuasi verbal, individu diarahkan dengan saran, nasihat, dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinannya tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki yang dapat membantu mencapai tujuan yang diinginkan. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan. Menurut Bandura (1997), pengaruh persuasi verbal tidaklah terlalu besar karena tidak memberikan suatu pengalaman yang dapat langsung dialami atau diamati individu. Dalam kondisi yang menekan dan kegagalan terus-menerus, pengaruh sugesti akan cepat lenyap jika mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan.

4. Kondisi fisiologis dan emosional (*psychological and emotional state*)

Individu akan mendasarkan informasi mengenai kondisi fisiologis mereka untuk menilai kemampuannya. Ketegangan fisik dalam situasi yang menekan dipandang individu sebagai suatu tanda ketidakmampuan karena hal itu dapat melemahkan performansi kerja individu. Begitu pula dengan emosi yang kuat biasanya akan mengurangi performa, saat kita mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan akut, atau tingkat stress tinggi, kemungkinan akan mempunyai ekspektasi efikasi yang rendah.

Berdasarkan pembahasan di atas *self-efficacy* seseorang dapat dipengaruhi oleh dinamika dari pengalaman keberhasilan pribadi,

pengalaman orang lain, persuasi verbal, kondisi fisiologis dan emosional yang bersangkutan.

VI. Indikator *Self-Efficacy*

Menurut Brown dkk (dalam Widiyanto, 2006 : 25), indikator dari *self-efficacy* mengacu pada dimensi *self-efficacy* yaitu *level*, *sterngh*, dan *generality*. Dengan melihat ketiga dimensi ini, maka terdapat beberapa indikator dari *self-efficacy* yaitu :

- a. Yakin dapat menyelesaikan tugas tertentu.

Individu yakin bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas tertentu yang mana individu sendirilah yang menetapkan target apa yang harus diselesaikan.

- b. Yakin dapat memotifasi diri untuk melakukan tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas.

Individu mampu menumbuhkan motivasinya untuk melakukan serangkaian kegiatan yang diperlukan dalam rangka menyelesaikan tugas.

- c. Yakin bahwa diri mampu berusaha dengan keras, gigih, dan tekun.

Individu mempunyai ketekunan dalam rangka menyelesaikan tugas dalam rangka dengan menggunakan segala daya yang dimiliki.

- d. Yakin bahwa diri mampu bertahan menghadapi hambatan dan kesulitan.

Individu mampu bertahan saat menghadapi kesulitan dan hambatan yang muncul, serta mampu bangkit dari kegagalan.

- e. Yakin dapat menyelesaikan permasalahan di berbagai situasi.

Individu mempunyai keyakinan menyelesaikan permasalahan tidak terbatas pada kondisi atau situasi tertentu saja.

VII. *Self Efficacy* Dalam Islam

Self efficacy merupakan keyakinan individu akan kemampuan dalam menyelesaikan tugas untuk mencapai sebuah keberhasilan. Orang beriman dianjurkan agar selalu optimis dan yakin bahwa ia mampu menghadapi berbagai permasalahan. Allah berfirman dalam al-Qur'an surat al-Baqarah ayat 286 yang berbunyi :

نَا إِن تُوَا حِذْنَا لَا رِنَّا أَكْتَسَبْتَ مَا وَعَلَيْهَا كَسَبَتْ مَالَهَا وَسَعَهَا إِلَّا نَفْسًا اللَّهُ يُكَلِّفُ لَا
رِنَّا قَبْلَنَا مِنَ الَّذِينَ عَلَى حَمَلْتَهُ كَمَا إِصْرًا عَلَيْنَا تَحْمِلُ وَلَا رِنَّا أَوْ تَسِي
فَأَنْصُرْنَا مَوْلَانَا أَنْتَ وَأَرْحَمْنَا لَنَا وَأَغْفِرْ عَنَّا وَأَعْفُ بِهٖ لَنَا طَاقَةَ لَا مَا تَحْمِلْنَا وَلَا
الْكَافِرِينَ الْقَوْمِ عَا

Artinya : “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengankesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. Mereka berdoa : “Ya Tuhan kami, janganlah engkau hukum kami jika kami lupa atau kami bersalah. Ya Tuhan kami janganlah engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maafilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir. (QS: al-Baqarah: 286)

Dari ayat al-Qur'an diatas dijelaskan bahwa permasalahan-permasalahan yang ada diberikan pada manusia berdasarkan kadar kemampuan seseorang. Seorang individu tidak akan diberikan sebuah permasalahan diluar kemampuannya.

Dengan memahami ayat di atas umat Islam akan selalu yakin bahwa dirinya mampu menghadapi tugas dan permasalahan yang ada karena setiap permasalahan yang dihadapi pasti masih berada dalam batas kemampuan manusia. Dengan konsep berfikir seperti ini individu akan selalu berfikir dan mengambil tindakan untuk langkah penyelesaian, karena ia yakin bahwa ia mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan dan tugas yang ada.

Hal ini sejalan dengan kajian efikasi diri yang menyatakan bahwa keberhasilan individu dalam menyelesaikan tugas atau permasalahan sebelumnya akan meningkatkan keyakinannya terhadap kemampuan yang ia miliki dalam memecahkan berbagai permasalahan.

Manusia harus mempunyai keyakinan akan kemampuannya karena Allah telah memberikan berbagai potensi pada manusia dan telah menyempurnakan penciptaannya.

Sebagaimana Allah berfirman dalam surat At-Tiin ayat 4

تَقْوِيمًا حَسَنًا فِي الْإِنْسَانِ خَلَقْنَا لَقَدْ

Artinya : *Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya. (QS: at-Tiin: 4)*

Individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan selalu berusaha agar dapat menyelesaikan permasalahan yang ada, serta tidak mudah berputus asa ketika menghadapi kesulitan. Umat Islam diperintahkan agar tidak mudah berputus asa terhadap berbagai kesulitan karena dibalik hal tersebut

pasti ada kemudahan yang diberikan oleh Allah kepada hamba-Nya yang bertawakal.

Dari kajian ayat al-Qur'an dan Hadits di atas, maka dapat dipahami bahwa Islam memerintahkan manusia agar mempunyai keyakinan akan kemampuan dirinya untuk melakukan berbagai tindakan dalam menghadapi tugas perkembangan dan permasalahan hidup salah satunya adalah masalah tentang karir dan masa depan. Karena berdasarkan ayat dan hadits di atas bahwa manusia telah diberi potensi dan Allah menjadikan manusia sebaik-baiknya penciptaan, serta diberikan rahmat. Dan pertolongan dari Allah Swt selalu ada selama manusia mau berusaha, dan permasalahan-permasalahan hidup merupakan cobaan yang tidak akan melebihi kadar kemampuan yang ada pada manusia. Sehingga dengan meyakini apa yang telah disampaikan oleh Allah dalam al-Qur'an serta Hadits nabi, maka manusia akan mempunyai keyakinan (efikasi diri) tinggi terhadap kemampuan yang dimilikinya.

D. Hubungan Dukungan Sosial dan *Self-Efficacy* terhadap Prestasi Belajar Siswa

Ada beberapa sumber dukungan sosial yang dapat diperoleh individu dari lingkungan sekitar secara natural maupun dalam suatu jaringan yang bersifat formal (Heaney dan Israel, 1996). Sumber dukungan sosial yang bersifat natural diperoleh melalui interaksi sosial

dengan orang-orang yang berada di sekitar secara spontan, seperti keluarga, guru, dan sahabat.

Seperti para guru, staf administrasi dan teman-teman sekelas dapat mempengaruhi semangat belajar seorang siswa. Para guru dapat selalu menunjukkan sikap dan perilaku yang simpatik dan memperlihatkan suri tauladan yang baik dan rajin khususnya dalam hal belajar, misalnya rajin membaca dan berdiskusi, dapat menjadi daya dorong yang positif bagi kegiatan belajar siswa. Sedangkan kondisi masyarakat di daerah lingkungan kumuh yang serba kekurangan dan banyak anak-anak pengangguran, misalnya akan sangat mempengaruhi aktifitas belajar siswa. Paling tidak, siswa tersebut akan menemukan kesulitan ketika menemukan teman belajar atau berdiskusi, atau meminjam alat-alat belajar tertentu yang kebetulan belum dimilikinya (dalam Syah,2006).

Disisi lain Slameto (1999) mengemukakan, kehidupan masyarakat di sekitar siswa juga berpengaruh terhadap belajar siswa. Seperti kondisi masyarakat yang kurang atau tidak terpelajar, penjudi, suka mencuri dan mempunyai kebiasaan yang tidak baik, akan mempengaruhi kepada anak (siswa) yang berada di lingkungan tersebut. Anak ikut tertarik berbuat seperti yang dilakukan orang-orang disekitarnya.

Orang tua adalah faktor yang berpengaruh terhadap kemajuan anak. Orang tua yang dapat mendidik anak-anaknya dengan cara memberikan pendidikan yang baik tentu akan sukses dalam belajarnya. Sebaliknya orang tua yang tidak mengindahkan pendidikan anak-anaknya,

acuh tak acuh bahkan tidak memperhatikan sama sekali tentu tidak akan berhasil dalam belajarnya (dalam Ahmadi, 2002)

Menurut Patterson & dan Loeber, 1984 (dalam Syah 2006) yang lebih banyak mempengaruhi kegiatan belajar ialah orang tua dan keluarga siswa itu sendiri. Sifat-sifat orang tua, praktik pengelolaan keluarga dan demografi keluarga (letak rumah), semuanya dapat memberi dampak baik atau buruk terhadap kegiatan belajar dan hasil belajar yang dicapai oleh siswa, Contohnya seperti, kebiasaan yang diterapkan orang tua siswa dalam mengelola keluarga yang keliru, seperti kelalaian orang tua dalam memonitor kegiatan anak dapat menimbulkan dampak yang lebih buruk lagi.

Disisi lain Bandura (1997) mengemukakan istilah self efisiensi diri sebagai keyakinan bahwa seseorang mampu menguasai situasi tertentu. *Self Efficacy* mempengaruhi persepsi, motivasi, dan tindakan seseorang dalam berbagai cara. Kedudukan *self-efficacy* yang tinggi dapat menjadi faktor pembangkit motivasi untuk bertindak atau pengontrol penyesuaian diri dengan seseorang, sebaliknya *self-efficacy* yang rendah bisa menjadi penghambat utama dalam pencapaian tujuan perilaku tertentu (Schwaszer & Rener, 2000 : Brown, 2002). *Self-Efficacy* merupakan salah satu potensi yang ada pada faktor kognitif manusia yang merupakan bagian dari penentu tindakan manusia selain lingkungan dan dorongan internal.. Bandura (dalam Pervin & Jhon 2001) menyatakan bahwa *self-efficacy*

merupakan aspek yang paling penting dari persepsi yang merupakan bagian kognitif.

Jerusalem dan Schwarzer (dalam Hudson 2007) mendefinisikan *self-efficacy* merupakan keyakinan bahwa seseorang dapat melakukan tugas yang sulit atau mengatasi kesulitan dengan kemampuan yang dimilikinya. Reivic & Shatte (dalam kurniawan 2008) menyatakan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan diri menggambarkan akan dapat menyelesaikan masalah, serta keyakinan akan kemampuan diri untuk sukses. Dari penjelasan diatas dengan adanya self effikasi yang dimiliki seseorang dalam dirinya akan dapat menyelesaikan masalah, termasuk masalah dalam hal belajar yang dialami oleh siwa sehingga nantinya akan mampu menghadapi tantangan yang ada dan menuai kesuksesan dalam hal ini prestasi belajar.

Keyakinan yang didasari oleh batas-batas kemampuan yang dirasakan akan menuntun pelajar berperilaku secara mantap dan efektif menurut Jordan (dalam Prakosa,1996).

Menurut Kuntjoro (2002) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan bantuan atau dukungan yang diterima individu dari orang-orang tertentu dalam kehidupannya dan berada dalam lingkungan sosial tertentu menurut si penerima merasa diperhatikan, dihargai, dan dicintai. Sedangkan menurut Effendi dan Tjahjono (1992:218) dukungan sosial merupakan transaksi interpersonal yang ditujukan dengan memberi bantuan kepada individu lain dan bantuan itu diperoleh dari orang yang

berarti individu yang bersangkutan. Dukungan sosial berperan penting dalam memelihara keadaan psikologis individu yang mengalami tekanan, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis karena adanya perhatian dan pengertian akan menimbulkan perasaan memiliki, meningkatkan harga diri dan kejelasan identitas diri serta memiliki perasaan positif mengenai diri sendiri. Hal yang sama diungkapkan oleh Gottlieb dalam Smet (1994:135) yang menyatakan bahwa dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal dan non verbal, bantuan yang nyata atau tindakan yang diberikan oleh orang lain atau didapat karena hubungan mereka dengan lingkungan dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku pada dirinya. Dalam hal ini orang yang merasa memperoleh dukungan sosial secara emosional merasa lega karena diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya, agar mereka dapat mencari jalan keluar untuk memecahkan masalahnya.

Alur pemikiran dari beberapa tokoh diatas memiliki keterkaitan dengan konstruk yang dimiliki Bandura dalam hal dorongan atau motivasi yang ada untuk mengatasi tekanan atau permasalahan.

Bandura (1997) mengemukakan istilah *self-efficacy* sebagai keyakinan bahwa seseorang mampu mengatasi situasi tertentu. *Self-efficacy* mempengaruhi persepsi, motivasi, dan tindakan seseorang dalam berbagai cara. Kedudukan *self-efficacy* yang tinggi dapat menjadi faktor pembangkit motivasi untuk bertindak atau pengontrol penyesuaian diri

seseorang, sebaliknya *self-efficacy* yang rendah bisa menjadi penghambat utama dalam pencapaian tujuan perilaku tertentu (Schawazer & Rener, 2000; Brown, 2002). Lebih lanjut, Bandura (1997) menjelaskan bahwa *self-efficacy* memberikan kontribusi yang besar terhadap motivasi seseorang. Ini mencangkup bagaimana seseorang merumuskan tujuan atau target untuk dirinya, sejauh mana orang memperjuangkan target itu, sekuat apa orang itu mampu mengatasi masalah yang muncul dan setangguh apa orang itu bisa menghadapi kegagalan.

Self-efficacy berhubungan dengan keyakinan diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Orang bisa memiliki apa yang diharapkan sesuai dengan kenyataan hasilnya atau sebaliknya mengharap terlalu tinggi dari hasil nyata yang dapat dicapai. Seseorang percaya bahwa ia dapat mengerjakan sesuai dengan tuntutan situasi dan memperkirakan hasil sesuai kemampuan diri, orang itu akan bekerja keras dan bertahan mengerjakan tugas sampai selesai (Alwisol, 2007). Dan seharusnya keyakinan yang didasari oleh batas-batas kemampuan yang dirasakan akan menuntun pelajar berperilaku secara mantap dan efektif menurut Jordan (dalam Prakosa, 1996).

E. Hipotesis

Maka berdasarkan pada pembahasan diatas, Hipotesis dalam penelitian ini adalah: Ada pengaruh antara dukungan sosial, *self-efficacy* dengan prestasi belajar pada siswa kelas XISMAN 1 Kraksaan Probolinggo.