

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Optimisme

2.1.1 Definisi Optimisme

Optimisme dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah orang yang selalu berpengharapan (berpandangan) baik dalam menghadap segala hal atau persoalan. Maka secara harfiah, optimisme dapat diartikan sebagai rasa percaya diri yang tinggi.

Seligman (Ghufron dan Rini, 2010) menyatakan optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berfikir positif dan mudah memberikan makna pada individu.

Lebih lanjut menurut Goleman (Ghufron dan Rini, 2010) melihat optimisme melalui sudut pandang kecerdasan emosional, yakni suatu pertahanan diri pada seseorang agar jangan sampai terjatuh dalam masa kebodohan, putus asa, dan depresi bila menghadapi kesulitan.

Dikatakan oleh Ibnu Qudamah al-Muqadasi (Jaelani, 2014), Optimis merupakan suatu yang terlintas di dalam hati yang merupakan harapan pada masa yang akan datang. Rasa lapang dada karena menantikan yang diharapkan dimana hal yang diharapkan itu memang mungkin terjadi.

Saphiro (2014) menjelaskan bahwa optimisme akan masa depan merupakan kecenderungan untuk memandang segala sesuatu dari segi dan kondisi yang baik, serta mengharapkan hasil yang paling memuaskan.

Menurut Idham Khalid (ghufron & Rini, 2010) menyatakan bahwa optimisme adalah paham atau keyakinan atas segala sesuatu dari segi yang baik dan menyenangkan. Sikap selalu mempunyai harapan yang baru dalam segala hal.

Berdasarkan beberapa pengertian para ahli yang telah diuraikan diatas, maka didapatkan kesimpulan bahwa optimisme adalah kepercayaan bahwa kejadian dimasa

depan akan memiliki hasil yang positif, orang yang optimis memiliki ekspektasi yang baik pada masa depan dalam kehidupannya dan mempunyai cara berfikir yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah.

2.1.2 Aspek-Aspek Optimisme

Menurut Caver (dalam Saidah,2013) Terdapat dua aspek pandangan utama mengenai optimisme, yaitu:

1. *Explanatory Style*

Merupakan pandangan yang melihat bahwa dalam menentukan kepercayaan seseorang, ditentukan berdasarkan pengalaman masa lampau. Pandangan ini didasarkan pada *person's attributional style* (Scheier dkk, 2011). *Attributional style* dibentuk oleh cara kita mempersepsikan, menjelaskan pengalaman masa lampau.

2. *Dispositional Optimism or Direct Belief*

Model Konstruk ini berusaha untuk mempelajari optimisme melalui kepercayaan langsung individu mengenai kejadian masa depan. Pendekatan ini lebih fokus pada kepercayaan optimistik mengenai masa depan, dibanding dengan *attributional theory* yang berusaha memahami mengapa individu optimis atau pesimis dan bagaimana mereka bisa menjadi seperti itu. Scheier & Carver (2011) menyatakan bahwa optimisme adalah kecenderungan disposisional individu untuk memiliki ekspektasi positif secara menyeluruh meskipun individu menghadapi kemalangan atau kesulitan dalam kehidupan.

Menurut Seligman (dalam Ghufroon & Rini, 2010),terdapat beberapa aspek dalam individu memandang suatu peristiwa/masalah berhubungan erat dengan gaya penjelasan yaitu:

1. Permanen (*Permanence*)

Gaya penjelasan peristiwa ini menggambarkan bagaimana individu melihat peristiwa berdasarkan waktu, yaitu bersifat sementara (*temporary*) dan menetap (*permanence*). Orang-orang yang mudah menyerah (pesimis) percaya bahwa penyebab kejadian-kejadian buruk yang menimpa mereka bersifat permanen selalu hadir mempengaruhi hidup mereka. Orang-orang yang melawan ketidakberdayaan (optimis) percaya bahwa penyebab kejadian buruk itu bersifat sementara.

Menurut Seligman, gaya optimis terhadap peristiwa baik berlawanan dengan gaya pesimis terhadap peristiwa buruk. Orang-orang yang percaya bahwa peristiwa baik memiliki penyebab yang permanen lebih optimis daripada mereka yang percaya bahwa penyebabnya temporer. Orang-orang yang optimis menerangkan peristiwa dengan mengaitkannya dengan penyebab permanen, contohnya watak dan kemampuan.

Orang-orang meyakini bahwa peristiwa baik memiliki penyebab permanen, ketika berhasil mereka berusaha lebih keras lagi pada kesempatan berikutnya. Orang yang menganggap peristiwa baik disebabkan oleh alasan temporer mungkin menyerah bahkan ketika berhasil, karena mereka percaya itu hanya suatu kebetulan. Orang yang paling bisa memanfaatkan keberhasilan dan terus bergerak maju begitu segala sesuatu mulai berjalan dengan baik adalah orang yang optimis.

2. Pervasif (*Universal-Spesific*)

Permanen adalah masalah waktu, pervasif adalah masalah ruang. Individu yang pesimis, menyerah di segala area ketika kegagalan menimpa satu area. Individu yang optimis mungkin memang tidak berdaya pada satu bagian kehidupan, tapi ia melangkah dengan mantap pada bagian lain .

3. Personalisasi (*Personalization*)

Individu yang optimis akan memandang kejadian baik yang menimpa mereka sebagai sesuatu yang berasal dari dalam diri mereka sendiri (internal) dan menganggap kejadian buruk yang menimpa mereka sebagai sesuatu yang berasal dari luar diri mereka (eksternal). Individu yang memiliki pandangan seperti ini akan membuat mereka tidak akan kehilangan harga diri ketika hal buruk menimpa mereka, sehingga tidak akan menyebabkan timbulnya perasaan tidak berharga dan tidak berbakat.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa ada beberapa aspek-aspek optimisme yaitu, *explanatory style*, *dispositional optimism or direct belief*, permanen (*permanence*), pervasive (*universal-specific*) dan personalisasi (*personalization*).

2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Optimisme

Beberapa hal yang mempengaruhi cara berfikir optimis dalam diri seseorang, diantaranya dari dalam dirinya sendiri dan dari luar dirinya. Faktor-faktor yang mempengaruhi optimisme menurut Medlin & Whiten (2013) dan Medlin, Green & Graither (2010), yaitu :

a. *Innovation and risk taking*

Merupakan sejauh mana para individu didorong untuk lebih inovatif dan tidak dibatasi dalam pengambilan resiko.

b. *Outcome orientation*

Merupakan sejauh mana individu memusatkan perhatian pada hasil, bukan proses yang digunakan untuk mencapai hasil

c. *Team orientation*

Merupakan sejauh mana individu mengorganisasikan kemampuan.

d. *People Orientation*

Merupakan sejauh mana kebijakan individu mempertimbangkan efek kebijakan manajemen terhadap orang-orang.

Menurut Vinacle (dalam Nurtjahjanti dan Ratnaningsih (2011) menjelaskan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi pola pikir pesimis-optimis, yaitu:

1. Faktor etnosentris, yaitu sifat-sifat yang dimiliki oleh suatu kelompok atau orang lain yang menjadi ciri khas dari kelompok atau jenis lain. Faktor etnosentris ini berupa keluarga, status sosial, jenis kelamin, agama dan kebudayaan
2. Faktor egosentris, yaitu sifat-sifat yang dimiliki tiap individu yang didasarkan pada fakta bahwa tiap pribadi adalah unik dan berbeda dengan pribadi lain. Faktor egosentris ini berupa aspek-aspek kepribadian yang memiliki keunikan sendiri dan berbeda antara pribadi yang satu dengan yang lain.

Jadi faktor-faktor yang mempengaruhi sikap optimisme seseorang sikap dalam diri seseorang yaitu, *innovation and risk taking, outcome orientation, team orientation, people orientation*, etnosentris dan egosentris.

2.1.4 Ciri-ciri Optimisme

Menurut Safaria (dalam Zulhanafi, 2013) berikut ini adalah ciri ciri individu memiliki optimisme tinggi, yaitu:

1. seseorang yang memiliki optimisme yang tinggi cenderung mendorong seseorang untuk tidak mudah menyerah sebelum bekerja keras.
2. Walaupun menghadapi tantang yang sulit, individu tersebut yakin bahwa dirinya mampu untuk memecahkan tantangan tersebut dengan sukses.
3. Orang yang optimis juga mampu untuk menjalani kehidupan yang lebih bahagia dari pada individu yang pesimis, karena orang optimis percaya bahwa

di balik kegagalan atau kesusahan terdapat sesuatu yang akan membahagiakan

Sedangkan menurut Ginnis yang dikutip (dalam Ika & Harlina, 2011) orang optimis mempunyai ciri-ciri khas, yaitu:

1. **Jarang terkejut oleh kesulitan.** Hal ini dikarenakan orang yang optimis berani menerima kenyataan dan mempunyai penghargaan yang besar pada hari esok. **Mencari pemecahan sebagian permasalahan.** Orang optimis berpandangan bahwa tugas apa saja, tidak peduli sebesar apapun masalahnya bisa ditangani kalau kita memecahkan bagian-bagian dari yang cukup kecil. Mereka membagi pekerjaan menjadi kepingan-kepingan yang bisa ditangani.
2. **Merasa yakin bahwa mampu mengendalikan atas masa depan mereka.** Individu merasa yakin bahwa dirinya mempunyai kekuasaan yang besar sekali terhadap keadaan yang mengelilinginya. Keyakinan bahwa individu menguasai keadaan ini membantu mereka bertahan lebih lama setelah lain-lainnya menyerah.
3. **Memungkinkan terjadinya pembaharuan secara teratur.** Orang yang menjaga optimisnya dan merawat antusiasmenya dalam waktu bertahun-tahun adalah individu yang mengambil tindakan secara sadar dan tidak sadar untuk melawan entropy (dorongan atau keinginan) pribadi, untuk memastikan bahwa sistem tidak meninggalkan mereka.
4. **Menghentikan pemikiran yang negatif.** Optimis bukan hanya menyela arus pemikirannya yang negatif dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih logis, mereka juga berusaha melihat banyak hal sedapat mungkin dari segi pandangan yang menguntungkan.

5. **Meningkatkan kekuatan apresiasi.** Yang kita ketahui bahwa dunia ini, dengan semua kesalahannya adalah dunia besar yang penuh dengan hal-hal baik untuk dirasakan dan dinikmati.
6. **Menggunakan imajinasi untuk melatih sukses.** Optimis akan mengubah pandangannya hanya dengan mengubah penggunaan imajinasinya. Mereka belajar mengubah kekhawatiran menjadi bayangan yang positif.
7. **Selalu gembira bahkan ketika tidak bisa merasa bahagia.** Optimis berpandangan bahwa dengan perilaku ceria akan lebih merasa optimis.
8. **Merasa yakin bahwa memiliki kemampuan yang hampir tidak terbatas untuk diukur.** Optimis tidak peduli berapapun umurnya, individu mempunyai keyakinan yang sangat kokoh karena apa yang terbaik dari dirinya belum tercapai.
9. **Suka bertukar berita baik.** Optimis berpandangan, apa yang kita bicarakan dengan orang lain mempunyai pengaruh yang penting terhadap suasana hati kita.
10. **Membina cinta dalam kehidupan.** Optimis saling mencintai sesama mereka. Individu mempunyai hubungan yang sangat erat. Individu memperhatikan orang-orang yang sedang berada dalam kesulitan, dan menyentuh banyak arti kemampuan. Kemampuan untuk mengagumi dan menikmati banyak hal pada diri orang lain merupakan daya yang sangat kuat yang membantu mereka memperoleh optimisme.

Jadi menurut beberapa pendapat diatas, ciri-ciri individu yang memiliki sikap optimis adalah tidak mudah menyerah, percaya diri, tidak merasa pesimis, jarang terkejut oleh kesulitan, yakin mampu mengendalikan masa depan, terjadi pembaruan secara teratur, menghentikan pemikiran negative, meningkatkan kekuatan apresiasi, menggunakan

imajinasi untuk melatih sukses, selalu gembira, yakin kemampuan yang hamper tidak terbatas, suka bertukar berita baik dan membina cinta dalam kehidupan.

2.1.5 Dampak Optimisme

Berdasarkan beberapa penelitian yang dilakukan terhadap optimisme, disimpulkan bahwa optimisme sangat membantu individu dalam berbagai bidang. Optimisme akan lebih cepat menerima kenyataan akan kondisi yang dihadapinya sekarang dibandingkan dengan individu yang pesimis. Optimisme berkaitan dengan kondisi kesehatan yang lebih baik. Individu dengan optimisme rendah lebih membutuhkan psikoterapi dibandingkan dengan individu yang memiliki optimisme yang tinggi (Karlsson, 2011).

Ketika individu memiliki ekspektasi, maka individu akan mampu menghadapi kesulitan yang dihadapinya dan mencari penyelesaian dari masalah tersebut meskipun sulit. Individu yang memiliki kepercayaan tentang masa depan akan terus mengeluarkan usaha walaupun menghadapi masa sulit, sedangkan individu yang ragu akan berhenti mengeluarkan usahanya (Sarafino & Smith, 2011).

Kimhi, Estel dan Shahr (2013) mengatakan bahwa Optimisme seseorang dapat mempengaruhi efikasi diri dan harga diri seseorang. Semakin tinggi nilai optimisme maka semakin baik pula efikasi diri yang dimiliki. Sama halnya dengan optimisme dan tingkat stress, semakin tinggi nilai optimisme maka semakin rendah tingkat stres nya.

Menurut Synder & Lopez (dalam octaviani, 2012) Harapan individu yang positif terhadap hasil apa yang telah ia kerjakan (optimisme) meningkatkan kepercayaan diri dari individu tersebut. Memiliki rasa keyakinan yang tinggi pun sangat penting sebab individu pasti dapat menanggulangi kejadian dan situasi secara efektif di masa depan dalam dunia kerjanya.

Menurut Ubaedi (dalam nadia, 2012) terdapat beberapa dampak dari seseorang yang memiliki sikap optimisme yakni,

1. Memberikan energi yang positif

Esensi menjadi orang yang optimis adalah menghindarkan diri dari kondisi batin yang terpuruk, hanyut dan larut dalam realitas buruk. Menurut studi pakar kesehatan mengatakan bahwa, orang yang optimis jauh dari berbagai penyakit, seperti distress, depresi dan lain-lain

2. Sebagai perlawanan

Tingkat perlawanan seseorang terdapat masalah atau hambatan yang dihadapi terkait dengan tingkat optimisnya. Orang yang optimis kuat biasanya punya perlawanan yang kuat pula untuk menyelesaikan masalah. Sebaliknya, orang yang memiliki sikap pesimis punya tingkat perlawanan yang sangat lemah, cenderung lebih mudah menyerah dibanding menghadapi realitas

3. Sebagai sistem pendukung

Optimisme juga sebagai sistem pendukung, apabila seseorang menginginkan keberhasilan, maka ia akan berfikir akan berhasil, memiliki kemauan untuk berhasil, dan melakukan sikap yang dibutuhkan untuk berhasil.

Dari beberapa pendapat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa dampak dari optimisme yaitu, Optimisme akan lebih cepat menerima kenyataan akan kondisi yang dihadapinya sekarang, ketika individu memiliki ekspektasi, maka individu akan mampu menghadapi kesulitan yang dihadapinya, memberikan energi positif, sebagai perlawanan dan sebagai system pendukung.

2.1.6 Optimisme dalam Perspektif Islam

Optimisme merupakan sikap selalu mempunyai harapan baik dalam segala hal serta kecenderungan untuk mengharapkan hasil yang menyenangkan. Optimisme dapat

juga diartikan berpikir positif. Jadi optimisme lebih merupakan paradigma atau cara berpikir. Bersikap optimis dalam islam adalah wujud keyakinan hamba kepada RobbNya, sebagai hamba Allah kita tidak boleh merasa rendah diri karena kita punya Allah yang Maha Kuasa atas segala sesuatu lagi Maha Pemberi.

Dalam surat Ali Imran ayat 139, Allah SWT berfirman:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

"Janganlah kamu bersikap lemah (pesimis), dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamu adalah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman".

Bertolak belakang dengan optimisme, pandangan pesimistis akan menganggap kegagalan dari sisi yang buruk. Umumnya seorang pesimis sering kali menyalahkan diri sendiri atas kesengsaraannya. Ia menganggap bahwa kemalangan bersifat permanen dan hal itu terjadi karena sudah nasib, kebodohan, ketidakmampuan, atau kejelekannya. Akibatnya, ia pasrah dan tidak mau berupaya.

Dari Abu Hurairah RA berkata, Rasulullah SAW bersabda: *"Allah berfirman "Aku tergantung persangkaan hambaKu pada diri-Ku, dan Aku bersamanya apabila ia mengingatKu ". (Shahih Bukhori, Hadits No. 6856)*

Allah itu sesuai dengan persangkaan hamba-Nya. Jika seseorang sudah tidak percaya pada dirinya sendiri, merasa tidak mampu, selalu ragu-ragu, maka kemungkinan besar itulah yang akan terjadi. Akan tetapi jika kita yakin kita bisa dan mau mencoba dengan usaha yang optimal maka insya Allah dengan pertolongan Allah kita akan bisa mencapai hasil yang terbaik, bahkan kadang-kadang terasa tidak masuk akal sebelumnya. Ketika alam pikir kita mengatakan kita tidak mampu maka seluruh organ-organ tubuh kita juga akan merespon sama.

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ لَمْ
 يَرْتَابُوا وَجَاهَدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ
 أُولَئِكَ هُمُ الصَّادِقُونَ

"*Sesungguhnya orang-orang yang beriman itu hanyalah orang-orang yang percaya (beriman) kepada Allah dan Rasul-Nya, kemudian mereka tidak ragu-ragu dan mereka berjuang (berjihad) dengan harta dan jiwa mereka pada jalan Allah. Mereka itulah orang-orang yang benar.*" (QS. Al Hujuraat:15)

2.2 Efikasi Diri

2.2.1 Definisi Efikasi Diri

Menurut kamus besar bahasa Indonesia kata efikasi (*efficacy*) diartikan sebagai kemujaraban atau kemanjuran. Maka secara harfiah, Efikasi diri dapat diartikan sebagai kemujaraban diri.

Menurut Bandura (Ghufron dan Rini, 2010), efikasi diri berhubungan dengan keyakinan seseorang untuk mempergunakan kontrol pribadi pada motivasi, kognisi, afeksi pada lingkungan sosialnya. Efikasi diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu melaksanakan tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi rintangan. Selanjutnya Bandura menjelaskan bahwa individu cenderung menghindari atau bahkan lari dari situasi yang diyakini bahwa individu tidak mampu untuk menghadapinya.

Menurut Lawrence A Pervin, Daniel Cervone dan Oliver P John, ekspektasi seseorang tentang kemampuannya sendiri untuk berprestasi merupakan kunci utama dalam kesejahteraan dan prestasi manusia. Ekspektasi ini sebagai persepsi kecakapan diri. Dengan demikian, kecakapan diri merujuk kepada persepsi individu tentang kemampuan mereka sendiri untuk bertindak dalam situasi di masa mendatang (Anwar, 2012)

Sementara Friedman dan Schustack mendefinisikan: "efikasi diri adalah ekspektansi-keyakinan (harapan) tentang

seberapa jauh individu mampu melakukan satu perilaku dalam suatu situasi tertentu” (dalam Woropinasti, 2010). Efikasi Diri berhubungan dengan keyakinan pribadi mengenai kompetensi dan kemampuan diri. Secara spesifik, hal tersebut merujuk pada keyakinan seseorang untuk menyelesaikan suatu tugas secara berhasil

Secara kontekstual, Bandura dan Wood (alwisol, 2010) menyatakan efikasi diri sebagai : *"beliefs in one's capabilities to mobilize the motivation, cognitive resources, and courses of action needed to meet given situational demands"*. Efikasi diri adalah keyakinan terhadap kemampuan seseorang untuk menggerakkan motivasi, sumber-sumber kognitif, dan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan-tuntutan dari situasi yang dihadapi.

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah suatu keyakinan individu bahwa ia mampu melakukan sesuatu dalam situasi tertentu yang ditunjukkan dengan mempunyai level atau tingkatan yang lebih tinggi dalam menghadapi kesulitan, menilai kemampuan berfungsi di berbagai aktivitas, dan mempunyai kekuatan untuk bertahan dengan usahanya.

2.2.2 Aspek-Aspek Efikasi Diri

Efikasi diri yang dimiliki seseorang berbeda-beda, dapat dilihat berdasarkan aspek yang mempunyai implikasi penting pada perilaku. Menurut Bandura (Ghufron dan Rini, 2010) ada tiga aspek dalam efikasi diri yaitu:

1. Tingkat/Level (*Magnitude*)

Level yaitu persepsi individu mengenai kemampuannya yang menghasilkan tingkah laku yang akan diukur melalui tingkat tugas yang menunjukkan variasi kesulitan tugas. Level merujuk pada tingkat kesulitan tugas yang diyakini dapat ditangani oleh individu. Keyakinan individu berimplikasi pada pemilihan tingkah laku berdasarkan hambatan atau tingkat kesulitan suatu tugas atau aktifitas. Individu terlebih

dahulu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuannya. Rentang kemampuan individu dapat dilihat dari tingkat hambatan atau kesulitan yang bervariasi dari suatu tugas atau aktifitas tertentu.

2. Kekuatan (*strength*)

Strength artinya kekuatan, yaitu orang yang mempunyai keyakinan yang kuat, mereka akan bertahan dengan usaha mereka meskipun ada banyak kesulitan dan hambatan.

3. Generalisasi (*generality*)

Individu menilai kemampuan mereka berfungsi di berbagai kegiatan tertentu. Aktivitas yang bervariasi menuntut individu yakin atas kemampuannya dalam melaksanakan tugas atau aktivitas tersebut, apakah individu merasa yakin atau tidak. Individu mungkin yakin akan kemampuannya pada banyak bidang atau hanya pada beberapa bidang tertentu, misalnya seorang mahasiswa yakin akan kemampuannya pada mata kuliah statistik tetapi ia tidak yakin akan kemampuannya pada mata kuliah Bahasa Inggris, atau seseorang yang ingin melakukan diet, yakin akan kemampuannya dapat menjalankan olahraga secara rutin, namun ia tidak yakin akan kemampuannya mengurangi nafsu makan, itulah mengapa dietnya tidak berhasil.

Selain itu dalam suatu kesempatan Corsini (Dalam Gerrits, 2016) mengatakan aspek-aspek efikasi diri, antara lain:

1. Kognitif

Yaitu bagaimana kemampuan individu memikirkan cara-cara yang digunakan dan merancang tindakan yang akan diambil untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

2. Motivasi

Yaitu kemampuan individu untuk memotivasi diri melalui pikirannya untuk melakukan tindakan dan membuat

keputusan dan tindakan serta mencapai tujuan yang diharapkan.

3. Afeksi

Yaitu kemampuan individu untuk mengatasi perasaan emosi yang ditimbulkan dari diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan, afeksi berperan pada pengaturan diri individu, terhadap pengaruh emosi.

4. Seleksi

Yaitu kemampuan individu untuk melakukan pertimbangan secara matang dalam memilih perilaku dan lingkungannya.

Uraian diatas dapat disimpulkan bahwa, aspek-aspek efikasi diri yaitu, tingkat atau level (*magnitude*), kekuatan (*strenght*), generalisasi (*generality*), kognitif, motivasi, afeksi dan seleksi.

2.2.3 Faktor-Faktor Efikasi Diri

Tinggi rendahnya Efikasi Diri seseorang dalam tiap tugas sangat bervariasi. Hal ini disebabkan oleh adanya beberapa faktor yang berpengaruh dalam mempersepsikan kemampuan diri individu. Menurut Kreitner & Kinicki (dalam Jordan, 2011: 152) ada beberapa yg mempengaruhi Efikasi Diri, antara lain:

1. Jenis kelamin

Orang tua sering kali memiliki pandangan yang berbeda terhadap kemampuan laki-laki dan perempuan. Terdapat perbedaan pada perkembangan kemampuan dan kompetensi laki-laki dan perempuan. Ketika laki-laki berusaha untuk sangat membanggakan dirinya, perempuan sering kali meremehkan kemampuan mereka. Hal ini berasal dari pandangan orang tua terhadap anaknya. Orang tua menganggap bahwa wanita lebih sulit untuk mengikuti pelajaran dibanding laki-laki, walaupun prestasi akademik mereka tidak terlalu berbeda. Semakin seorang wanita menerima perlakuan stereotype gender ini, maka semakin rendah penilaian mereka terhadap kemampuan dirinya. Pada beberapa bidang pekerjaan

tertentu para pria memiliki Efikasi Diri yang lebih tinggi dibanding dengan wanita, begitu juga sebaliknya wanita unggul dalam beberapa pekerjaan dibandingkan dengan pria.

2. Usia

Efikasi Diri terbentuk melalui proses belajar sosial yang dapat berlangsung selama masa kehidupan. Individu yang lebih tua cenderung memiliki rentang waktu dan pengalaman yang lebih banyak dalam mengatasi suatu hal yang terjadi jika dibandingkan dengan individu yang lebih muda, yang mungkin masih memiliki sedikit pengalaman dan peristiwa-peristiwa dalam hidupnya. Individu yang lebih tua akan lebih mampu dalam mengatasi rintangan dalam hidupnya dibandingkan dengan individu yang lebih muda, hal ini juga berkaitan dengan pengalaman yang individu miliki sepanjang rentang kehidupannya.

3. Tingkat pendidikan

Efikasi Diri terbentuk melalui proses belajar yang dapat diterima individu pada tingkat pendidikan formal. Individu yang memiliki jenjang yang lebih tinggi biasanya memiliki Efikasi Diri yang lebih tinggi, karena pada dasarnya mereka lebih banyak belajar dan lebih banyak menerima pendidikan formal, selain itu individu yang memiliki jenjang pendidikan yang lebih tinggi akan lebih banyak mendapatkan kesempatan untuk belajar dalam mengatasi persoalan-persoalan dalam hidupnya.

4. Pengalaman

Efikasi Diri terbentuk melalui proses belajar yang dapat terjadi pada suatu organisasi ataupun perusahaan dimana individu bekerja. Efikasi Diri terbentuk sebagai suatu proses adaptasi dan pembelajaran yang ada dalam situasi kerjanya tersebut. Semakin lama seseorang bekerja maka semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki individu tersebut dalam pekerjaan tertentu, akan tetapi tidak menutup kemungkinann bahwa efikasi diri yang dimiliki oleh individu tersebut justru cenderung menurun atau

tetap. Hal ini juga sangat tergantung kepada bagaimana individu menghadapi keberhasilan dan kegagalan yang dialaminya selama melakukan pekerjaan.

Menurut Bandura faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri adalah (Alwisol, 2010):

1. Pencapaian prestasi

Apabila seseorang pernah mengalami keberhasilan dimasa lalu maka dapat meningkatnya efikasi dirinya. Keberhasilan yang di dapatkan akan meningkatkan efikasi diri yang dimiliki seseorang sedangkan kegagalan akan menurunkan efikasi dirinya. Apabila keberhasilan yang di dapatkan seseorang lebih banyak karena faktor-faktor di luar dirinya, biasanya tidak akan membawa pengaruh terhadap peningkatan efikasi diri. Akan tetapi, apabila keberhasilan itu di dapat melalui hambatan yang besar dan merupakan hasil perjuangan sendiri maka hal itu akan membawa pengaruh terhadap peningkatan efikasi diri.

2. Pengalaman orang lain

Individu yang orang lain berhasil dalam melakukan suatu aktivitas dan memiliki kemampuan sebanding dapat meningkatkan efikasi dirinya. Pengalaman keberhasilan orang lain yang memiliki kemiripan dengan individu dalam mengerjakan tugas yang sama. Efikasi tersebut didapat melalui social models yang biasanya terjadi pada diri seseorang yang kurang pengetahuan tentang kemampuan dirinya sehingga melakukan modeling. Namun efikasi diri yang di dapat tidak akan berpengaruh bila model yang diamati tidak memiliki kemiripan atau berbeda dengan model.

3. Persuasi Verbal

Individu diarahkan dengan saran, nasihat, bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinan seseorang bahwa kemampuan-kemampuan yang ia dimiliki dapat membantu untuk mencapai apa yang diinginkan. Informasi tentang kemampuan yang di sampaikan secara verbal oleh seseorang yang berpengaruh biasanya digunakan untuk

menyakinkan seseorang bahwa ia mampu melakukan tugas.

4. Kondisi emosional

Seseorang akan lebih mungkin mencapai keberhasilan jika tidak terlalu sering mengalami keadaan yang menekan karena dapat menurunkan prestasinya dan menurunkan keyakinan kemampuan dirinya. Kecemasan dan stres yang terjadi dalam diri seseorang ketika melakukan tugas sering diartikan suatu kegagalan. Pada umumnya seseorang cenderung akan mengharapkan keberhasilan dalam kondisi yang tidak diwarnai oleh ketegangan dan tidak merasakan adanya keluhan. Efikasi diri biasanya ditandai oleh rendahnya tingkat stres dan kecemasan sebaliknya efikasi diri yang rendah ditandai oleh tingkat stres dan kecemasan yang tinggi pula.

Jadi faktor- faktor efikasi diri yaitu, jenis kelamin yang membedakan perkembangan kemampuan dan kompetensi, usia individu, tingkat pendidikan individu, pengalaman hidup yang dapat dari proses belajar individu itu sendiri, pencapaian prestasi, pengalaman orang lain, persuasi verbal dan kondisi emosional.

2.2.4 Efikasi Diri dalam Perspektif Islam

Allah dalam Alquran telah mengatakan bahwa setiap orang akan mampu menghadapi peristiwa apapun yang terjadi karna Allah berjanji dalam Al-Quran bahwa Allah tidak akan membebani seseorang melainkan dengan sesuatu kemampuannya, seperti dalam firman Allah dalam surah Al-baqarah ayat 286 yang berbunyi:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا
 اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ
 عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا
 مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا
 فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿١٢٦﴾

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebaikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdo’a): Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang yang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri ma’afilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir”.

Ayat di atas dapat disimpulkan bahwa Allah SWT tidak akan membebani dengan sesuatu yang berada di luar kemampuannya. Maka timbul keyakinan bahwa apapun yang terjadi, kita akan mampu menghadapinya. Ayat ini juga mengisyaratkan bahwa setiap orang memiliki kemampuan sebagai bekal untuk menjalani kehidupan ini, maka setiap orang hendaknya meyakini bahwa banyak kemampuan yang telah dimiliki menjadi potensi sebagai modal untuk kesuksesan.

Allah SWT tidak membebani seseorang di atas kemampuannya, setiap orang mendapat pahala atas segala perbuatan baiknya, dan mendapat siksa atas segala perbuatan buruknya, ucapkanlah kalimat itu dalam setiap do’amu, bermakna, janganlah engkau siksa kami ya Allah SWT atas segala kelalaian kami dan kesalahan kami, dan janganlah engkau bebankan kepada kami beban-beban

yang berat, yang kami tidak mampu melaksanakannya, sebagaimana engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami, janganlah engkau pikulkan kepada kami beban dan cobaan yang kami tidak mampu memikulnya

Dari ayat di atas jelas mengatakan bahwa semua permasalahan pasti bisa diatasi karena besar kecilnya permasalahan disesuaikan dengan kemampuan setiap hamba atau individu, yang mana Allah SWT menganjurkan kepada umat-Nya agar selalu berfikir positif dan yakin akan kemampuan dalam dirinya untuk mengatasi segala permasalahan dalam hidupnya

2.2.5 Dampak Efikasi Diri

Maslow (dalam Rani, 2013) mengatakan efikasi juga dipengaruhi oleh penilaian pribadi tentang hal kemampuan dirinya tersebut. Penilaian yang salah atau keliru terhadap kemampuan diri akan berdampak signifikan terhadap efikasi diri orang tersebut. Penilaian diri yang tepat akan mendorong individu untuk melakukan suatu tugas atau tantangan dengan realistis dan memberikannya motivasi internal untuk pengembangan diri dalam mencapai proses aktualisasi diri yang sehat.

Sebagaimana telah dijelaskan dalam pembahasan diatas, menurut Corsini (dalam Nevid, 2011) bahwa efikasi diri mampu memberi beberapa perubahan terhadap perilaku individu. Adapun dampak-dampak efikasi diri yaitu:

1. Pilihan Perilaku

Adanya efikasi diri yang dimiliki, individu akan menetapkan tindakan apa yang akan ia lakukan dalam menghadapi suatu tugas untuk mencapai tujuan yang diinginkannya.

2. Pilihan Karir

Efikasi diri merupakan mediator yang cukup berpengaruh terhadap pemilihan karir seseorang. Bila seseorang merasa mampu melaksanakan tugas-tugas dalam karir tertentu maka biasanya ia akan memilih karir tersebut.

3. Kuantitas usaha dan keinginan untuk bertahan pada suatu tugas

Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi biasanya akan berusaha keras untuk menghadapi kesulitan dan bertahan dalam mengerjakan suatu tugas bila mereka telah mempunyai keterampilan prasyarat. Sedangkan individu yang mempunyai efikasi diri yang rendah akan terganggu oleh keraguan terhadap kemampuan diri dan mudah menyerah bila menghadapi kesulitan dalam mengerjakan tugas.

4. Kualitas Usaha

Penggunaan strategi dalam memproses suatu tugas secara lebih mendalam dan keterlibatan kognitif dalam belajar memiliki hubungan yang erat dengan efikasi diri yang tinggi. Siswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung akan memperlihatkan penggunaan kognitif dan strategi belajar yang lebih bervariasi.

Maka dapat diambil kesimpulan bahwa dampak dari efikasi diri adalah motivasi internal untuk pengembangan diri dalam mencapai proses aktualisasi diri yang sehat, pilihan perilaku, pilihan karir, kuantitas usaha dan keinginan untuk bertahan pada suatu tugas dan kualitas usaha.

2.3 Hubungan Antara Efikasi diri dengan Optimisme Mendapatkan Pekerjaan Pada Mahasiswa Jurusan Ekonomi Universitas Bina Darma Palembang

Efikasi diri adalah perasaan yang timbul dari dalam diri berupa keyakinan dalam menjalani suatu hal sedangkan optimisme adalah suatu keyakinan dari dalam diri yang berkaitan dengan keyakinan akan meraih suatu hal yang positif atas apa yang dilakukannya (Tan & Tan, 2013). Optimisme seseorang dapat memengaruhi efikasi diri dan harga diri seseorang. Semakin tinggi nilai optimisme maka semakin baik pula efikasi diri yang dimiliki (Kimhi, Eshel, & Shahar, 2013)

Efikasi diri merupakan salah satu faktor yang memengaruhi optimisme terhadap pencapaian karir. Bandura (dalam Valentino, 2014) mengartikan efikasi diri sebagai keyakinan manusia pada kemampuan mereka untuk melatih sejumlah ukuran pengendalian terhadap fungsi diri mereka dan kejadian-kejadian lingkungannya. Efikasi diri menyebabkan individu merasa memiliki keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif. Diteruskan dengan meyakini diri sendiri bahwa dirinya mampu mencapai keberhasilan dan sukses pada masa mendatang.

Efikasi diri sangat diperlukan oleh mahasiswa untuk memengaruhi optimisme terhadap pencapaian karir di masa mendatang. Penelitian Carifio dan Rhodes (dalam Fathul, 2014) mengungkapkan bahwa efikasi diri memiliki korelasi positif dengan variabel optimis. Mahasiswa memiliki keyakinan untuk terus berusaha mendapatkan pekerjaan setelah ia menyelesaikan study di universitasnya. Efikasi diri dapat memengaruhi kinerja seseorang. Efikasi diri dapat menyebabkan seseorang lebih sukses (Hinton, Simpson, & Smith, 2010)

Efikasi adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. Seligman (dalam Robbins, 2011) memberi definisi optimisme sebagai "bereaksi terhadap kehidupan dari sudut pandang kekuatan diri". Psikologi optimisme berada dalam ilmu kognitif, ia bukan sihir.

Rottinghaus, Day, dan Borgen (dalam Rocky, 2014) mengungkapkan bahwa variabel-variabel yang dapat memengaruhi optimisme terhadap pencapaian karir antara lain rasa optimis, efikasi diri, pengaruh nilai positif dan negatif dan faktor kepribadian. Efikasi diri merupakan salah satu faktor yang memengaruhi optimisme terhadap pencapaian karir.

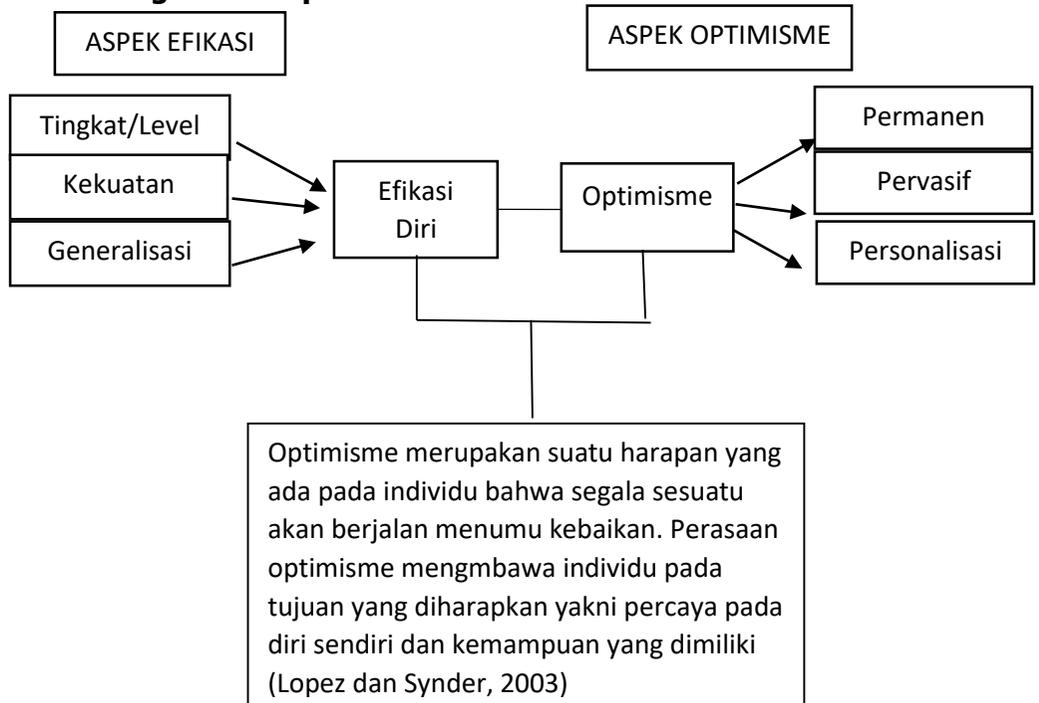
Bandura (Ghufron dan Rini, 2010) mengartikan efikasi diri sebagai keyakinan manusia pada kemampuan

mereka untuk melatih sejumlah ukuran pengendalian terhadap fungsi diri mereka dan kejadian-kejadian lingkungannya. Efikasi diri menyebabkan individu merasa memiliki keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif

Sebuah studi yang dilakukan Morton, Megler, dan Boman, di sebuah universitas di Australia pada tahun 2013 menyatakan bahwa, kemampuan beradaptasi dipengaruhi beberapa hal penting, yakni tingkat optimisme, tingkat efikasi diri, dan tingkat stres mahasiswa. Pada studi tersebut didapatkan hubungan efikasi diri dan optimisme mahasiswa yang berbanding lurus. Semakin tinggi nilai optimisme seseorang maka semakin baik pula efikasi diri yang dimilikinya. Hal tersebut menjadikan optimisme sebagai salah satu prediktor dalam penilaian efikasi diri seseorang. Semakin tinggi nilai efikasi diri maka optimisme semakin baik, begitu pula sebaliknya (dalam Irfan, 2014).

Selanjutnya sikap optimis dari mahasiswa dalam memandang setiap situasi dan kondisi, terutama yang berkaitan dengan dunia kerja. Mahasiswa yang selalu optimis merupakan individu yang mampu mengendalikan dirinya untuk tetap berfikir positif akan pencapaian terhadap tujuan dan mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan dan mendapatkan pekerjaan setelah lulus kuliah. Dengan selalu berfikir positif dapat mengendalikan dan mengarahkan tingkah laku untuk menyelesaikan permasalahan dan hambatan yang dihadapi dalam mencapai tujuan dan harapan. Individu yang optimis adalah individu yang mampu memandang masalah dengan cara yang baik dan menyelesaikan masalahnya dengan baik juga. Selanjutnya individu yang optimis selalu bisa mempersiapkan diri untuk menghadapi kesulitan. Individu merasa yakin mempunyai pengendalian atas pemikiran negatif, meningkatkan kekuatan apresiasi, menggunakan imajinasi untuk melatih kesuksesan (Mc Ginnis dalam Mutmainah, 2012).

2.4 Kerangka Konseptual Penelitian



2.5 Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas maka hipotesis yang diajukan dalam peneliti ini adalah:

Ada hubungan antara efikasi diri dengan optimisme dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa Jurusan Ekonomi di Universitas Bina Darma Palembang

