

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Akhlak Tasamuh

1. Definisi Akhlak Tasamuh

Tasamuh dalam bahasa Indonesia berarti toleransi. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), toleransi adalah kata benda yang memiliki beberapa makna. Toleransi dapat diartikan sebagai sikap atau sifat toleran, yaitu kemampuan untuk menerima dan menghormati perbedaan pandangan, keyakinan, atau kebiasaan orang lain. Selain itu, toleransi juga dapat merujuk pada batas yang masih diperbolehkan, misalnya dalam hal penambahan, pengurangan, atau penyimpangan yang dapat diterima dalam pengukuran kerja. Kata kerja yang berkaitan dengan toleransi meliputi "bertoleransi," yang berarti bersikap toleran, serta "menoleransi," yang bermakna mendiamkan atau membiarkan sesuatu terjadi. Secara umum, toleransi mencakup sikap menghargai dan menerima perbedaan dalam berbagai aspek kehidupan. (Kemendikbud, 2022)

Dalam Kamus Kontemporer Arab-Indonesia, kata tasamuh berasal dari akar kata **سَمَحَ**, yang memiliki arti "memberikan," "memberi izin," atau "membolehkan." Jika kata tersebut berubah menjadi **سَمِحَ** (dengan huruf mim berbaris dhammah), maka artinya menjadi "toleran" atau "murah hati." Selain itu, kata **سَمِحَ** (dengan huruf mim berbaris sukun) juga diartikan sebagai "toleransi." Kata ini memiliki banyak makna yang serupa, seperti **رَحْبُ الصُّدْرِ** dan **جَوَادٌ كَرِيمٌ**, yang bermakna "kelapangan dada" dan "murah hati." Sementara itu, istilah **سَمَاحَةٌ** atau **رَحَابَةُ صَدْرٍ** juga dihubungkan dengan "kedermawanan," "kelapangan dada," serta "kemurahan hati." Kata **سَمَاحٌ** dan **سَمَاحَةٌ** memiliki arti lebih luas, mencakup "izin," "legitimasi," "lisensi," "maaf," dan "keadaan lapang dada." Istilah ini juga mencerminkan sikap saling menghormati keunikan masing-masing individu tanpa merasa terancam oleh keyakinan atau hak-hak orang

lain. Dengan demikian, tasamuh tidak hanya mengacu pada toleransi, tetapi juga kelapangan hati, kemurahan hati, dan penghormatan terhadap perbedaan (Ali & Muhdlor, 1996).

Pengertian tasamuh dapat dipahami sebagai sikap suka hidup rukun dengan siapa saja, memberikan kebebasan kepada orang lain untuk berpendapat atau memiliki pandangan yang berbeda, serta tidak menghalangi kebebasan berpikir dan berkeyakinan orang lain. Dalam bahasa Inggris, tasamuh diterjemahkan sebagai *tolerance*, yang berasal dari kata *tolerance*. Istilah ini mengandung makna sikap membiarkan, mengakui, dan menghormati keyakinan orang lain tanpa harus menyetujui atau menerima pandangan tersebut secara pribadi (Almunawar, 2005).

Menurut Umar bin Abdul Aziz (2006) akhlak tasamuh dapat diartikan sebagai sikap lapang dada dalam berinteraksi dengan orang lain, yang melibatkan pengabaian terhadap perbedaan yang ada dalam hubungan timbal balik. Sikap ini mencerminkan nilai-nilai kasih sayang, kedamaian, keadilan, dan kebajikan dalam kehidupan sosial. (dalam Shafira & Siregar, 2022)

Perbedaan di antara manusia tidak seharusnya menjadi alasan untuk memunculkan pertentangan, melainkan dijadikan sebagai sarana untuk saling melengkapi dan mempererat tali persaudaraan. Allah menegaskan hal ini dalam firman-Nya pada QS. Al-Hujurat (49): 13, yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ

أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقْوَىٰ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾ [الحجرات: 13-13]

Artinya: “Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi

Allah ialah orang yang paling takwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal.” [Al Hujurat:13]

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah menciptakan manusia dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian menjadikannya berbangsa-bangsa, bersuku-suku, dan memiliki berbagai perbedaan, termasuk warna kulit. Perbedaan ini tidak dimaksudkan untuk saling mencemooh atau merendahkan, melainkan untuk saling mengenal, memahami, dan tolong-menolong. Meskipun manusia diciptakan dengan keberagaman, Allah hanya memandang kemuliaan berdasarkan tingkat ketakwaan seseorang. Ayat ini juga mengingatkan manusia untuk tidak bersikap sombong karena kedudukan, pangkat, kekayaan, atau garis keturunan, karena semua itu bukanlah ukuran kemuliaan di sisi Allah. (Shihab, 2012)

Menurut Syekh Salim bin Hilali, toleransi memiliki beberapa karakteristik yang mencerminkan nilai-nilai luhur dalam Islam (Aminah, 2015). Karakteristik tersebut meliputi:

- a) Kerelaan hati yang lahir dari kemuliaan dan kedermawanan.
- b) Kelapangan dada yang muncul dari kebersihan hati dan ketakwaan.
- c) Kelemah-lembutan yang didasarkan pada kemudahan dalam berinteraksi.
- d) Ekspresi wajah yang ceria sebagai wujud kegembiraan.
- e) Sikap rendah hati terhadap sesama muslim, bukan karena kehinaan, tetapi sebagai bentuk penghormatan.
- f) Kemudahan dalam berhubungan sosial (mu'amalah) tanpa adanya penipuan atau ketidakjujuran.
- g) Kesederhanaan dalam berdakwah di jalan Allah tanpa basa-basi atau sikap berlebihan.
- h) Kepatuhan dan ketundukan kepada agama Allah tanpa merasa berat hati.

2. Faktor Akhlak Tasamuh

Nurjaman (2020) menjelaskan bahwa ada tiga faktor utama yang memengaruhi akhlak tasamuh pada individu (dalam Shafira, 2020):

a) Kepribadian

Kepribadian seseorang berperan penting dalam membentuk akhlaknya. Individu dengan kepribadian optimis, santai, aktif, dan suka bersosialisasi, yang juga memiliki pemahaman agama yang baik, cenderung menunjukkan akhlak tasamuh.

b) Lingkungan

Sosialisasi dalam lingkungan sekitar sangat memengaruhi pembentukan perilaku seseorang. Lingkungan keluarga, sekolah, maupun pertemanan memberikan pengaruh signifikan terhadap kemunculan akhlak tasamuh. Interaksi yang positif dalam lingkungan tersebut dapat mendukung individu untuk mengembangkan sikap toleransi.

c) Pengetahuan

Tingkat pengetahuan juga menjadi faktor yang memengaruhi seseorang dalam berakhlak. Akhlak tasamuh, sebagai cerminan toleransi dalam Islam, erat kaitannya dengan pemahaman terhadap ilmu agama dan sosial. Oleh karena itu, individu dengan akhlak tasamuh biasanya memiliki pengetahuan yang baik tentang Islam dan prinsip-prinsip sosial.

3. Aspek Akhlak Tasamuh

Umar bin Abdul Aziz (2006) menjelaskan aspek-aspek skala tasamuh yaitu sebagai berikut (dalam Shafira, 2020):

a) Mengasihi dan Menyayangi Orang Lain

Dengan menunjukkan kasih sayang, seseorang dapat mengembangkan empati dan mampu merespons berbagai tindakan serta peristiwa di sekitarnya. Sikap ini tercermin melalui saling

tolong-menolong, serta penerimaan terhadap kelebihan dan kekurangan orang lain tanpa diskriminasi.

b) Menjaga Kedamaian

Kedamaian tercipta dengan tidak memaksakan persatuan dalam keyakinan, melainkan dengan menciptakan rasa aman dan nyaman di lingkungan. Hal ini meliputi saling memaafkan, menghindari dendam, melupakan kesalahan, menghindari prasangka buruk, serta bersikap empati dalam menyelesaikan masalah tanpa memaksakan kehendak atau menyakiti melalui ucapan maupun tindakan.

c) Berlaku Adil

Adil berarti memberikan perlakuan yang baik dan setara kepada semua orang. Setiap individu memiliki hak yang sama untuk diperlakukan dengan bijaksana, proporsional, dan sesuai dengan porsinya. Hal ini memastikan keseimbangan dalam hubungan antar manusia.

d) Berbuat Kebajikan

Kebajikan diwujudkan melalui perilaku yang layak, seperti berinteraksi dengan cara yang baik, menjadi pemaaf, serta saling menghormati dan memuliakan sesama. Sikap ini menciptakan suasana yang harmonis dalam setiap interaksi.

4. Dampak Tasamuh

Sikap terpuji yang timbul dari saling menghormati sesama dapat memberikan dampak positif yang signifikan, yaitu (Shafira, 2020):

- a) Akhlak tasamuh membantu individu dalam mengelola konflik secara tenang dan rasional, sehingga memperkuat rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan.
- b) Keterbukaan dalam menerima perbedaan dan menjalin relasi sosial membuat mahasiswa merasa lebih percaya diri dalam interaksi sosial, yang pada akhirnya meningkatkan efikasi diri mereka.

- c) Tasamuh juga menumbuhkan sikap reflektif dan keterbukaan terhadap umpan balik, di mana mahasiswa tidak hanya menerima kritik dengan lapang dada, tetapi juga menjadikannya sebagai alat pengembangan diri.
- d) Sikap toleran dan tenang yang terkandung dalam tasamuh dapat mengurangi stres akademik, karena mahasiswa tidak mudah terpancing emosi dalam situasi tertekan, sehingga mereka merasa lebih mampu mengelola proses belajar.
- e) Dengan terbiasa menerima berbagai sudut pandang, mahasiswa menjadi lebih mandiri dalam berpikir dan mengambil keputusan, yang memperkuat keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri dalam menyelesaikan tugas akademik.

B. Efikasi Diri

1. Definisi Efikasi Diri

Bandura (1994) menjelaskan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengevaluasi, melaksanakan tugas, dan mencapai hasil yang diinginkan dalam berbagai situasi. Efikasi diri meliputi elemen seperti rasa percaya diri, kemampuan adaptasi, kualitas dan kuantitas keterampilan kognitif, serta tindakan yang diambil dalam situasi penuh tekanan. Kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas bergantung pada tingkat kesulitan tugas tersebut serta keterampilan individu dalam menghadapi tantangan yang ada (dalam Fitriyah dkk., 2019).

Locke dkk. (1984) menemukan bahwa peserta didik dengan tingkat efikasi diri yang lebih tinggi menunjukkan motivasi kognitif yang lebih besar. Hal ini mendorong mereka untuk bertindak dengan konsistensi, pencegahan, dan tujuan yang jelas selama proses pembelajaran serta dalam menghadapi berbagai tantangan belajar (dalam Fitriyah dkk., 2019).

Baron dan Byrne (2004) menjelaskan bahwa efikasi diri mencakup tiga komponen utama, yaitu efikasi diri sosial, efikasi pengaturan diri, dan efikasi diri akademik. Efikasi diri akademik merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik serta mengatur aktivitas belajarnya dengan baik (dalam Fitriyah dkk., 2019).

Alwisol (2004) menyatakan bahwa efikasi diri akademik, ketika didukung oleh tujuan yang terarah dan pemahaman yang baik mengenai pencapaian akademik, memungkinkan individu untuk memperkirakan keberhasilan dalam perilaku akademiknya di masa depan. Efikasi diri seseorang dapat dipengaruhi secara berbeda, tergantung pada metode yang digunakan untuk mencapai keberhasilan akademik tersebut (dalam Fitriyah dkk., 2019).

- a. Keberhasilan dalam menyelesaikan tugas yang menantang memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan efikasi diri, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas tertentu. Ketika individu berhasil mengatasi tantangan sulit, perasaan puas dan bangga yang muncul akan memperkuat keyakinan mereka untuk menghadapi tantangan serupa di masa depan.
- b. Menyelesaikan tugas secara mandiri memberikan dampak yang lebih kuat dalam membangkitkan efikasi diri dibandingkan dengan keberhasilan dalam membantu orang lain. Ketika seseorang berhasil menyelesaikan tugas seorang diri, mereka merasakan pencapaian yang sepenuhnya merupakan hasil dari usaha mereka. Setiap langkah yang diambil, setiap hambatan yang diatasi, dan setiap keputusan yang dibuat adalah buah dari upaya pribadi. Keberhasilan ini memperkuat keyakinan bahwa individu memiliki kemampuan yang diperlukan untuk mengatasi tantangan tanpa bergantung pada orang lain.

- c. Kegagalan yang dialami dalam suasana emosional biasanya memiliki dampak yang lebih ringan dibandingkan dengan kegagalan dalam kondisi yang lebih optimal. Ketika seseorang mengalami kegagalan dalam situasi emosional yang tidak stabil, seperti saat merasa sedih, marah, atau stres, mereka cenderung lebih mudah menerima kegagalan tersebut. Hal ini terjadi karena mereka menyadari bahwa kondisi emosional mereka berpengaruh terhadap kinerja dan hasil yang diperoleh.
- d. Orang yang sering meraih keberhasilan, meskipun terkadang menghadapi kegagalan, biasanya tidak akan mengalami penurunan efikasi diri yang signifikan. Hal ini disebabkan oleh pengalaman sukses yang terus-menerus, yang membangun dasar kepercayaan diri yang kokoh. Setiap kali mereka mencapai keberhasilan, keyakinan bahwa mereka mampu mencapai tujuan semakin diperkuat.

Dengan demikian, menurut Jess dan Gregory (2008), efikasi diri seseorang bergantung pada kompetensi yang dibutuhkan dan diinginkan untuk berbagai aktivitas, serta kondisi fisiologis yang menyertainya, seperti menghadapi kegagalan, kelelahan, kecemasan, atau kesedihan. Untuk mempertahankan efikasi diri, individu perlu mampu mengendalikan diri, mengatasi masalah secara efektif, dan menghadapi situasi yang mengganggu. Dengan cara ini, individu akan lebih termotivasi untuk menyelesaikan tindakan, kegiatan, atau tugas dengan tujuan tertentu (Fitriyah dkk., 2019)

2. Sumber Efikasi Diri

Bandura mengemukakan bahwa ada beberapa sumber efikasi diri (dalam Laily & Wahyuni, 2018)

- a. Pengalaman Keberhasilan dan Pencapaian Prestasi (*Enactive Attainment and Performance Accomplishment*) Pengalaman langsung individu menjadi sumber utama ekspektasi efikasi

diri. Ketika seseorang berhasil mencapai prestasi tertentu, pengalaman ini meningkatkan keyakinan dan penilaian terhadap efikasi diri mereka. Keberhasilan tersebut memperkuat ketekunan dan kegigihan dalam menghadapi tantangan, serta mengurangi kemungkinan kegagalan di masa depan.

- b. Pengalaman Vikarius (*Vicarious Experience*) Mengamati perilaku dan pengalaman orang lain menjadi elemen yang signifikan dalam proses pembelajaran individu. Melalui pendekatan ini, seseorang dapat meningkatkan efikasi dirinya, terutama jika ia melihat kesamaan kemampuan antara dirinya dan individu yang menjadi model pembelajaran. Bahkan, jika ia merasa memiliki kompetensi yang lebih unggul, keyakinannya terhadap kemampuan sendiri dapat tumbuh lebih kuat, sehingga memperkuat motivasi untuk menghadapi tantangan serupa.
- c. Persuasi Verbal (*Verbal Persuasion*) Persuasi verbal terjadi ketika individu menerima dorongan atau sugesti dari orang lain yang memperkuat keyakinan bahwa mereka mampu menghadapi tantangan atau menyelesaikan tugas tertentu. Bentuk persuasi ini dapat meningkatkan motivasi individu untuk berusaha lebih keras dalam mencapai tujuan dan meraih kesuksesan. Namun, efikasi diri yang terbentuk melalui metode ini cenderung tidak bertahan lama jika individu kemudian menghadapi pengalaman traumatis atau situasi yang tidak menyenangkan yang melemahkan keyakinan tersebut.
- d. Kondisi Fisik dan Emosional (*Physiological and Emotional States*) Kondisi fisik dan emosi individu memainkan peran penting dalam membentuk efikasi diri. Tekanan fisik dan emosional, seperti kegelisahan, ketakutan, kecemasan, stres berat, atau kelemahan fisik, dapat mengurangi keyakinan

individu terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan tertentu, terutama jika hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan. Sebaliknya, suasana hati yang positif dan stabil dapat meningkatkan efikasi diri, mendorong individu untuk lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan.

3. Komponen Efikasi Diri

Bandura mengemukakan bahwa efikasi diri individu dapat berbeda-beda berdasarkan tiga aspek utama, yaitu: *magnitude* (tingkat kesulitan), *strength* (kekuatan), dan *generality* (generalitas). Ketiga aspek ini berkontribusi secara signifikan terhadap kinerja individu. Penjelasan lebih lanjut mengenai masing-masing aspek adalah sebagai berikut (dalam Laily & Wahyuni, 2018):

- a. *Magnitude* (Tingkat Kesulitan). Aspek *magnitude* mengacu pada tingkat kesulitan tugas yang dihadapi individu. Dalam hal ini, individu cenderung memilih tugas yang sesuai dengan persepsi mereka terhadap kemampuan diri, baik yang mudah, menengah, maupun sulit. Komponen ini memengaruhi keputusan individu untuk terlibat dalam perilaku tertentu yang dianggap dapat dikelola, sekaligus menghindari aktivitas yang dirasakan melampaui batas kemampuan mereka. Pemahaman terhadap aspek ini penting untuk menjelaskan bagaimana individu menetapkan prioritas dan batasan dalam bertindak.
- b. *Generality* (umum) ini berkaitan dengan luasnya tugas yang dihadapi serta keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas tersebut. Aspek ini meliputi sejauh mana kemampuan seseorang terbatas pada aktivitas atau situasi tertentu, ataukah kemampuan tersebut dapat diterapkan pada berbagai jenis aktivitas dan kondisi yang berbeda. Sebagian individu mungkin merasa percaya diri dalam menangani tugas di berbagai bidang, sementara yang lainnya hanya merasa kompeten dalam konteks yang lebih spesifik.

c. *Strength* (kekuatan) ini berkaitan dengan sejauh mana keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas dengan baik, serta seberapa teguh keyakinan tersebut. Keteguhan ini berpengaruh pada daya tahan dan kegigihan individu dalam menghadapi tantangan. Individu dengan efikasi diri rendah cenderung cepat menyerah ketika menghadapi kegagalan, sementara individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan terus berusaha meskipun dihadapkan pada hambatan dan kesulitan yang signifikan.

4. Faktor yang mempengaruhi Efikasi Diri

Menurut Bandura, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi efikasi diri (dalam Laily & Wahyuni, 2018):

- a. Usia: Individu yang lebih tua umumnya memiliki lebih banyak pengalaman hidup dan kesempatan untuk menghadapi berbagai situasi dibandingkan dengan individu yang lebih muda, yang biasanya memiliki pengalaman yang lebih terbatas. Dengan akumulasi pengalaman tersebut, individu yang lebih tua cenderung lebih mampu mengatasi berbagai tantangan hidup dengan efektif, karena mereka telah belajar dari berbagai peristiwa dan rintangan yang dialami sepanjang hidup mereka.
- b. Jenis kelamin: Perbedaan jenis kelamin juga merupakan faktor yang memengaruhi efikasi diri. Bandura mengemukakan bahwa perempuan sering kali menunjukkan tingkat efikasi diri yang lebih tinggi dalam mengelola berbagai tugas dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini terutama terlihat pada perempuan yang menjalankan peran ganda, baik sebagai ibu rumah tangga maupun sebagai profesional. Kombinasi peran ini memungkinkan perempuan untuk mengembangkan keterampilan multitasking, ketahanan, dan rasa percaya diri yang lebih besar. Sebaliknya, laki-laki cenderung lebih terfokus pada satu peran, seperti pekerjaan,

sehingga dinamika pengembangan efikasi diri mereka mungkin berbeda.

- c. **Tingkat pendidikan:** Efikasi diri seseorang berkembang melalui pengalaman belajar yang diperoleh selama proses pendidikan formal. Individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki efikasi diri yang lebih kuat karena mereka telah memperoleh lebih banyak pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman yang relevan melalui pendidikan formal. Selain itu, paparan terhadap berbagai situasi pembelajaran yang beragam membantu individu tersebut dalam mengembangkan kepercayaan diri untuk menghadapi tantangan dan menyelesaikan berbagai tugas secara efektif.
- d. **Pengalaman:** Efikasi diri berkembang melalui proses pembelajaran yang dialami individu di lingkungan kerja atau organisasi tempat mereka beraktivitas. Pengalaman ini melibatkan proses adaptasi terhadap situasi baru dan pembelajaran dari tugas-tugas yang dijalankan. Semakin banyak pengalaman yang diperoleh individu dalam menghadapi berbagai tantangan dan menyelesaikan tanggung jawab, semakin besar pula tingkat efikasi diri yang terbentuk, karena pengalaman tersebut membantu membangun rasa percaya diri terhadap kemampuan mereka untuk berhasil di masa depan.

5. Karakteristik Efikasi Diri

Menurut Bandura, terdapat beberapa karakteristik individu yang memiliki efikasi diri (Laily & Wahyuni, 2018):

- a. **Individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi:** Mereka percaya pada kemampuan diri untuk menangani berbagai peristiwa dan situasi dengan baik, serta menunjukkan ketekunan yang kuat dalam menyelesaikan tugas. Keyakinan diri yang mereka miliki membuat mereka memandang kesulitan sebagai tantangan yang

perlu dihadapi, bukan sebagai ancaman. Mereka juga memiliki antusiasme dalam menghadapi situasi baru. Individu seperti ini cenderung menetapkan tujuan yang menantang dan menunjukkan komitmen yang tinggi terhadap pencapaian tersebut. Mereka bekerja keras dalam setiap usaha, bahkan meningkatkan upaya mereka saat menghadapi kegagalan. Selain itu, mereka fokus pada tugas yang sedang dihadapi, merancang strategi yang efektif untuk mengatasi hambatan, dan memiliki kemampuan untuk cepat bangkit setelah mengalami kegagalan. Dalam situasi stres atau ancaman, mereka tetap percaya diri bahwa mereka mampu mengendalikan keadaan dan menemukan solusi yang tepat.

- b. Individu dengan tingkat efikasi diri yang rendah: Mereka cenderung merasa tidak berdaya, sering kali diliputi perasaan sedih, apatis, dan cemas. Ketika dihadapkan pada tugas-tugas yang sulit, mereka lebih memilih untuk menghindarinya daripada mencoba menyelesaikannya. Selain itu, mereka mudah menyerah saat menghadapi rintangan, memiliki aspirasi yang rendah, serta komitmen yang lemah terhadap pencapaian tujuan. Dalam situasi yang penuh tantangan, individu ini sering kali terfokus pada kekurangan diri, kesulitan yang dihadapi, dan kemungkinan kegagalan daripada mencari solusi. Mereka juga mengalami kesulitan dalam memulihkan rasa percaya diri setelah mengalami kegagalan, sehingga cenderung lambat untuk bangkit kembali dan mencoba menghadapi tantangan berikutnya.

6. Dampak Efikasi Diri

Secara psikologis, persepsi individu terhadap kemampuan dirinya memiliki pengaruh yang mendalam pada cara mereka berpikir, merasa, dan bertindak. Bandura (1994) mengemukakan bahwa efikasi diri setelah terbentuk cenderung stabil dan sulit untuk diubah. Kekuatan efikasi diri ini akan menjadi faktor penentu utama dalam

membimbing perilaku seseorang. Berikut adalah beberapa dampak yang dihasilkan dari terbentuknya efikasi diri (Lianto, 2019):

a. Menentukan Pemilihan Perilaku.

Efikasi diri memiliki peran penting dalam menentukan pilihan perilaku individu. Seseorang cenderung memilih aktivitas atau tugas di mana mereka merasa memiliki kemampuan yang lebih besar untuk melaksanakannya dengan baik, dibandingkan dengan tugas lain yang mereka anggap sulit atau berada di luar kapasitas mereka. Keyakinan terhadap kemampuan diri ini bertindak sebagai pemicu yang mendorong munculnya suatu perilaku, di mana individu lebih termotivasi untuk mengambil tindakan pada bidang yang mereka yakini dapat mereka kuasai.

b. Menentukan Besarnya Upaya dan Daya Juang terhadap Hambatan.

Efikasi diri juga berperan dalam menentukan sejauh mana individu berusaha dan bertahan ketika menghadapi hambatan atau situasi yang menantang. Bandura menyatakan bahwa efikasi diri memengaruhi kekuatan dan ketahanan individu dalam mengatasi kesulitan. Individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih gigih dan optimis dalam menghadapi tantangan, karena mereka memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan diri untuk menyelesaikan tugas. Hal ini juga mengurangi kecemasan terkait kemampuan mereka, sehingga mereka dapat berfokus pada penyelesaian masalah. Selain itu, upaya yang dilakukan akan lebih maksimal karena individu percaya bahwa usaha yang mereka lakukan memiliki peluang besar untuk membuahkan hasil.

c. Menentukan Cara Pikir dan Reaksi Emosional.

Efikasi diri memengaruhi cara individu berpikir dan merespons secara emosional terhadap situasi yang dihadapi. Individu dengan tingkat efikasi diri yang rendah cenderung meragukan kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas atau

menghadapi tantangan. Mereka sering kali memandang masalah yang muncul sebagai hambatan yang jauh lebih besar daripada kenyataan, sehingga sikap pesimis, mudah menyerah, dan perasaan tertekan lebih mendominasi. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri yang tinggi melihat tugas-tugas sulit sebagai tantangan menarik yang perlu diselesaikan. Mereka memiliki cara pikir yang lebih positif dan konstruktif, serta emosi yang stabil. Hal ini mendorong mereka untuk lebih terbuka dalam mencari solusi, menghadapi masalah dengan tenang, dan mempertahankan fokus dalam upaya mengatasi berbagai kendala yang muncul.

d. Prediksi Perilaku yang Akan Muncul.

Efikasi diri dapat memprediksi perilaku individu dalam berbagai situasi, termasuk dalam konteks akademik seperti penyusunan skripsi. Individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki minat dan motivasi yang besar dalam menyelesaikan tugas ini. Mereka secara aktif berinteraksi dengan dosen pembimbing dan memanfaatkan berbagai sumber daya akademik untuk mendukung proses mereka. Dalam penyusunan skripsi, mereka lebih kreatif dalam menemukan solusi terhadap berbagai permasalahan yang dihadapi dan bekerja keras dengan rasa ikhlas, didorong oleh keyakinan yang kuat terhadap kemampuan diri mereka untuk berhasil. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri yang rendah cenderung menunjukkan perilaku yang kurang proaktif. Mereka lebih tertutup, kurang terlibat dalam interaksi dengan pembimbing atau sumber daya lain, dan merasa terhambat oleh berbagai kesulitan yang muncul. Bagi mereka, tantangan dalam menyusun skripsi lebih terlihat sebagai hambatan besar daripada peluang untuk berkembang dan menyelesaikan tugas. Akibatnya, mereka sering kali mengalami stagnasi dalam proses penyusunan.

C. Mahasiswa

1. Definisi Mahasiswa

Mahasiswa adalah individu yang terdaftar dalam program pendidikan tinggi di berbagai institusi seperti universitas, institut, atau akademi. Secara etimologis, kata "mahasiswa" berasal dari dua kata, yaitu "maha" yang berarti "ter" dan "siswa" yang berarti "pelajar," sehingga istilah ini dapat diartikan sebagai "pelajar yang unggul" atau "terpelajar." Tidak hanya terfokus pada pembelajaran akademik, mahasiswa juga memanfaatkan ilmu yang mereka peroleh untuk berkontribusi melalui inovasi dan kreativitas dalam bidang keahlian mereka (Sari & Aziz, 2022).

Siswoyo (Lastary & Rahayu, 2018) mendefinisikan mahasiswa sebagai individu yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi, baik di institusi negeri maupun swasta, atau lembaga lain yang setara. Mahasiswa dikenal dengan karakteristik intelektualnya yang tinggi, kemampuan berpikir kritis, serta keahlian dalam perencanaan dan pengambilan keputusan. Karakteristik tersebut menunjukkan kompetensi mereka dalam berpikir logis dan bertindak dengan cepat serta tepat. Hal ini tampak dalam berbagai aktivitas sehari-hari mahasiswa, baik dalam proses belajar maupun keterlibatan mereka dalam organisasi dan kegiatan lainnya (Sari & Aziz, 2022).

Mahasiswa tingkat akhir adalah individu yang secara resmi masih terdaftar sebagai peserta pendidikan tinggi dan biasanya berada pada rentang usia 21 hingga 24 tahun, sebagaimana dijelaskan oleh Winkel. Pada tahap ini, mahasiswa telah menyelesaikan semua mata kuliah teori dan sedang fokus pada penyelesaian tugas akhir, yaitu skripsi. Di Indonesia, skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang diwajibkan bagi mahasiswa program sarjana (S1). Karya ilmiah ini bertujuan untuk mengkaji permasalahan atau fenomena dalam bidang tertentu menggunakan metode dan kaidah ilmiah yang sesuai. Sebagai prasyarat kelulusan, skripsi menjadi tolok ukur utama untuk

mengevaluasi sejauh mana mahasiswa mampu memahami, mengolah, dan mengaplikasikan pengetahuan yang telah mereka pelajari selama masa studi (Nugraha, 2018).

Berdasarkan definisi yang telah dijelaskan, mahasiswa tingkat akhir merupakan individu yang sedang melanjutkan pendidikan tinggi di perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta, yang telah menuntaskan sebagian besar mata kuliah sesuai kurikulum. Pada tahap ini, fokus utama mereka adalah penyelesaian tugas akhir berupa skripsi, yang menjadi salah satu persyaratan utama untuk memperoleh gelar Sarjana. Penyusunan skripsi sering kali disertai dengan berbagai tantangan, seperti pelaksanaan penelitian, pengolahan dan analisis data, serta penulisan laporan berdasarkan kaidah ilmiah. Keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi tidak hanya mencerminkan kemampuan akademik mahasiswa tetapi juga menjadi tonggak penting dalam perjalanan pendidikan mereka. Pencapaian ini membuka peluang bagi mahasiswa untuk meraih gelar Sarjana sekaligus memperluas potensi karier di masa mendatang.

2. Gambaran Perkembangan Psikologis Mahasiswa

Ditinjau dari segi usia, mahasiswa biasanya terdiri dari pemuda dan pemudi yang berada dalam rentang usia 18 hingga 30 tahun, dengan mayoritas berada pada kelompok usia 18 hingga 25 tahun. Fase ini merupakan periode penting dalam kehidupan mahasiswa yang, menurut Ahmadi dan Sholeh (2005), berada pada tahap akhir masa remaja hingga awal masa dewasa atau dewasa muda. Dalam tahap perkembangan ini, salah satu tugas utama individu adalah memantapkan pendirian hidup. Proses tersebut melibatkan pengujian dan peneguhan terhadap nilai-nilai, prinsip, dan tujuan yang telah dipilih sebelumnya. Tujuannya adalah untuk membangun landasan pendirian hidup yang lebih kokoh dan definitif, yang akan menjadi pijakan dalam menghadapi tanggung jawab dan tantangan di masa mendatang.

Pada masa remaja akhir, yang bertepatan dengan tahun-tahun awal sebagai mahasiswa bagi mereka yang melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi, proses pematangan biologis dan fisiologis mulai melambat dan akhirnya mencapai tahap kematangan penuh. Tahap ini umumnya dianggap tercapai ketika pertumbuhan tinggi badan berhenti, sekitar usia 20 hingga 21 tahun. Seiring berjalannya waktu, masalah-masalah yang terkait dengan perubahan fisiologis dan biologis juga semakin berkurang, sementara individu semakin mantap dalam menemukan pendirian hidupnya. Beberapa ahli menggambarkan proses penemuan atau penentuan pendirian hidup ini sebagai bagian dari penemuan identitas diri (*self-identity*), di mana individu mulai mengenali dan mengokohkan identitasnya, yang selaras dengan nilai-nilai tertentu yang mereka anut dan jalani (Ahmadi & Sholeh, 2005).

Sarlito (Sarwono, 2013) menjelaskan bahwa tahap akhir masa remaja merupakan periode transisi menuju kedewasaan yang ditandai oleh pencapaian lima aspek penting, yaitu:

1. Peningkatan minat yang stabil terhadap fungsi intelektual, di mana individu mulai mengembangkan minat yang lebih mendalam terhadap pengetahuan dan kemampuan berpikir rasional.
2. Egosentrisitas, yang pada awalnya ditunjukkan dengan keinginan untuk mencari kesempatan bersatu dengan orang lain serta mengeksplorasi pengalaman baru.
3. Pembentukan identitas seksual yang bersifat final, yang berarti individu mencapai pemahaman dan penerimaan terhadap identitas seksualnya dalam konteks sosial.
4. Perubahan dari egosentrisme ke keseimbangan antara kepentingan pribadi dan hubungan dengan orang lain, yang menandakan adanya kematangan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat dan saling mendukung.

5. Pengembangan "dinding" yang memisahkan diri pribadi dari interaksi dengan masyarakat umum, sebuah proses yang membantu individu menjaga identitas pribadi dan batasan diri.

Rentang usia dewasa terbagi menjadi tiga tahapan, yaitu (Hurlock, 1980):

1. Dewasa dini (early adulthood): 18 – 40 tahun
2. Dewasa madya (middle adulthood): 40 – 60 tahun
3. Dewasa akhir (late adulthood): 60 – meninggal dunia

Periode dewasa awal dipandang sebagai tahap transisi yang penting, di mana individu beradaptasi dengan perubahan kehidupan dan ekspektasi sosial yang baru. Proses adaptasi ini melibatkan pengambilan peran baru, seperti pasangan hidup, orang tua, pekerja, atau pencari nafkah. Di samping itu, menyesuaikan diri dengan harapan sosial melibatkan pengembangan sikap, keinginan, dan nilai-nilai baru yang sesuai dengan tugas-tugas perkembangan yang sedang dihadapi. Oleh karena itu, periode dewasa awal sering kali dipenuhi dengan tantangan, menjadikannya sebagai fase transisi yang krusial dalam kehidupan seseorang (Pieter & Lubis, 2010).

Adapun ciri-ciri masa dewasa awal yaitu ditandakan dengan:

- a) Periode Pengaturan

Periode pengaturan adalah fase di mana individu memperoleh kebebasan untuk mengambil keputusan dan merancang pilihan hidup mereka. Pada tahap ini, individu mulai mempersiapkan diri untuk memikul berbagai tanggung jawab. Salah satu ciri utama dari periode ini adalah proses pembentukan jalur karier yang bertanggung jawab, yang tidak hanya mencakup kemampuan untuk memenuhi kebutuhan ekonomi, tetapi juga untuk mencapai kepuasan jangka panjang. Di samping itu, periode ini juga mencakup pencarian pasangan hidup yang tepat, yang sering kali melibatkan berbagai

pengalaman hubungan untuk menemukan ikatan emosional yang lebih dalam (Anggraeni, 2023).

Pada tahap kedewasaan, individu umumnya mengkomitmenkan diri pada karier tertentu dan membentuk ikatan melalui perkawinan atau hubungan intim lainnya. Intimasi menggambarkan kemampuan seseorang untuk saling memperhatikan dan berbagi pengalaman dengan orang lain. Namun, ada individu yang mengalami kesulitan dalam membangun hubungan intim, yang mungkin disebabkan oleh ketakutan terhadap kemungkinan terluka secara emosional atau ketidakmampuan untuk berbagi beban dalam situasi sosial yang terisolasi. Kondisi ini bisa menjadi hambatan dalam tercapainya hubungan yang sehat dan mendalam.

b) Periode Produktif

Periode produktif adalah fase di mana individu mulai menjalani peran sebagai calon orangtua. Pada usia 20 hingga 30 tahun, banyak dewasa muda yang memutuskan untuk menikah dan membentuk keluarga. Beberapa di antaranya bahkan sudah menjadi kakek atau nenek sebelum mencapai usia dewasa akhir. Namun, ada juga sebagian dewasa muda yang memilih untuk menunda pernikahan. Keputusan ini sering kali didorong oleh keinginan untuk menyelesaikan pendidikan, meraih posisi pekerjaan yang lebih baik, atau merasa belum cukup siap secara emosional dan finansial untuk membentuk keluarga, sehingga memilih untuk menikah setelah usia 30 tahun (Anggraeni, 2023).

c) Periode Bermasalah

Pada awal masa dewasa dini, individu sering kali menghadapi berbagai masalah kompleks yang membutuhkan waktu dan energi besar untuk diselesaikan, seperti penyesuaian diri dengan tuntutan pekerjaan, pendidikan, atau pernikahan.

Beberapa faktor yang menyebabkan kesulitan dalam penyesuaian diri pada masa dewasa dini termasuk kurangnya persiapan untuk menghadapi tantangan, seperti kesulitan dalam mengelola peran ganda sebagai pekerja dan orangtua. Selain itu, masalah lainnya yang memperburuk masa dewasa dini mencakup terbatasnya hubungan interpersonal, kesulitan dalam meminta bantuan, ketidakmampuan menerima kritik, atau perasaan bahwa mereka bisa menyelesaikan masalah tanpa bantuan orang lain. Faktor-faktor ini bersifat personal dan seringkali memperburuk tantangan yang dihadapi pada masa dewasa dini (Anggraeni, 2023).

d) Masa Ketegangan Emosi

Pada awal hingga pertengahan usia 30-an, kebanyakan individu dewasa muda telah mengembangkan kemampuan untuk menangani masalah dengan lebih stabil, meskipun emosi mereka bisa tetap mempengaruhi keputusan dan reaksi. Ciri-ciri kedewasaan ini tetap konsisten sepanjang usia 30-an, meskipun intensitas emosi dapat bervariasi. Ketegangan emosional dapat menyebabkan kesulitan dalam beradaptasi dengan berbagai aspek kehidupan, yang memengaruhi kualitas hidup dan kepuasan pribadi. Ketegangan ini biasanya disebabkan oleh kekhawatiran mengenai pekerjaan, karier, pernikahan, atau hubungan dengan orang tua. Ketidakmampuan untuk mengelola perasaan ini dengan baik dapat menimbulkan gangguan emosional seperti stres dan depresi, yang dalam beberapa kasus bahkan meningkatkan risiko perilaku bunuh diri di kalangan dewasa muda (Anggraeni, 2023).

e) Masa Penyesuaian dengan Cara Hidup Baru

Pada fase dewasa muda, individu tidak hanya berfokus pada membangun hubungan dengan teman sebaya, tetapi juga

semakin berkembang dengan pengalaman sosial yang lebih luas. Nilai-nilai yang dimiliki dipertimbangkan melalui lensa kedewasaan, sering kali mengalami perubahan seiring dengan tuntutan kehidupan yang dihadapi. Proses ini, pada akhirnya, memperdalam pemahaman individu tentang makna kehidupan. Selama periode ini, seseorang mengalami pergeseran dari pola pikir egosentris menjadi pola pikir yang lebih realistis, yang menandakan perkembangan kedewasaan dalam menghadapi beragam tantangan hidup (Anggraeni, 2023).

3. Potensi Permasalahan yang Dihadapi Mahasiswa Tingkat Akhir

Saat memasuki semester terakhir studi, mahasiswa mulai dihadapkan pada berbagai tantangan baru. Pada semester awal hingga semester tujuh, mereka mungkin belum sepenuhnya menyadari masalah-masalah ini karena fokus utama mereka adalah menyelesaikan tugas-tugas akademis. Namun, setelah menyelesaikan sebagian besar kewajiban akademik dan memasuki tahap akhir studi, mahasiswa mulai menghadapi sejumlah permasalahan, antara lain (Anggraeni, 2023):

a. Tugas Akhir atau Skripsi

Skripsi, yang dalam beberapa program studi juga disebut sebagai Tugas Akhir, merupakan suatu kewajiban bagi mahasiswa untuk mengembangkan dan menulis sebuah karya ilmiah yang sesuai dengan disiplin ilmu yang mereka tekuni. Penulisan skripsi ini mengharuskan mahasiswa untuk menggabungkan pengetahuan dan keterampilan yang telah mereka pelajari, serta mampu untuk memahami, menganalisis, menggambarkan, dan menjelaskan permasalahan yang terkait dengan bidang studi yang diambil. Namun, pada kenyataannya, mahasiswa seringkali menemui berbagai tantangan dan hambatan yang menghambat proses penyelesaian studi mereka (Asmarani, 2021).

Tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi sering kali meliputi rasa malas, kesulitan berkomunikasi dengan dosen pembimbing, kesulitan mencari referensi atau bahan penelitian, terbatasnya sarana dan prasarana, serta kurangnya dukungan. Selain itu, kesulitan dalam manajemen waktu dan gangguan dari aktivitas lain, seperti pekerjaan paruh waktu, juga turut mempengaruhi. Beban berat yang dirasakan oleh mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi ini sering kali memunculkan perasaan negatif, seperti stres, kecemasan, rendah diri, frustrasi, dan hilangnya motivasi. Akibatnya, beberapa mahasiswa cenderung menunda penyelesaian skripsi mereka atau bahkan memutuskan untuk tidak melanjutkannya sama sekali.

b. Bingung Mencari Kerja

Masalah ini sering dihadapi oleh mahasiswa setelah mereka menyelesaikan kuliah. Meskipun memiliki nilai yang baik, banyak yang merasa kebingungan dalam menentukan langkah selanjutnya. Bagi mereka yang tidak memiliki dukungan finansial atau jaringan dari orang tua, tantangan ini menjadi lebih besar. Pertanyaan seperti "Apa yang harus saya pilih?", "Jalur mana yang seharusnya saya ambil?", "Di mana saya harus bekerja?", dan "Dari mana saya harus memulai?" sering kali sulit dijawab dengan pasti. Akibatnya, mahasiswa merasa kesulitan dalam membuat keputusan tentang masa depan mereka. Beberapa konsekuensi yang mungkin timbul akibat situasi ini antara lain (Anggraeni, 2023):

- 1) Waktu yang terbuang lebih banyak.
- 2) Proses menentukan pekerjaan atau pengabdian menjadi lebih rumit dan memakan waktu.
- 3) Kepercayaan diri mahasiswa menurun.
- 4) Mahasiswa akhirnya menjadi pengangguran.