

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **I.1 Latar Belakang Masalah**

Dalam era globalisasi, remaja sebagai generasi penerus bangsa diharapkan dapat meneruskan pembangunan di Indonesia. Upaya yang dapat dilakukan pemerintah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, khususnya remaja adalah melalui pendidikan. Melalui pendidikan, remaja dapat membekali dirinya dengan pengetahuan dan ketrampilan agar dapat memberikan sumbangsih bagi bangsa Indonesia di masa yang akan datang. Maka, seiring dengan pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, pendidikan menjadi hal yang penting bagi bangsa Indonesia, khususnya mempersiapkan generasi muda sebagai alat penggerak dalam mengelola berbagai informasi yang ada (Djudju Sudjana, *Pikiran Rakyat*, 15 Februari 2005).

Sayangnya kualitas pendidikan di Indonesia saat ini belum mampu menyaingi negara-negara lainnya. Dalam bidang pendidikan, negara Indonesia mengalami ketertinggalan dibandingkan dengan negara-negara ASEAN lain seperti Malaysia dan Singapura. (*Koran Tempo*, 17 Juli 2006). Upaya yang dilakukan pemerintah dalam mengejar ketertinggalan dalam bidang pendidikan tercantum dalam Pers Depdiknas, dikatakan bahwa Indonesia menjalin kerjasama dalam bidang pendidikan dengan sembilan negara berpenduduk terbesar dunia (E-9). Indonesia akan mempelajari model pendidikan dari negara lain dan sebaliknya model Indonesia dapat dikembangkan oleh negara lain. "Prinsipnya saling berbagi

solusi yang efektif dan inovatif dari masing-masing negara untuk dapat dikerjasamakan," menurut Fasli Jalal, Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi (Dirjen Dikti) Departemen Pendidikan Nasional (Denpasar, Rabu 12 Maret 2008, sumber : Pers Depdiknas)

Program untuk saling mempelajari model pendidikan itu dilaksanakan dalam bentuk pertukaran pelajar, pertukaran pengajar, kurikulum. Program pertukaran pelajar memberikan gambaran bagaimana pelajar-pelajar di bagian dunia yang lain memperoleh pendidikan dan standar pendidikan yang diterapkan. Menurut Departemen Pendidikan Nasional program ini bertujuan untuk menciptakan saling pengertian dan merajut persahabatan antarbangsa. Lembaga 'X' adalah salah satu organisasi yang membuat program pertukaran pelajar. Lembaga 'X' membuat satu program yang disebut sebagai *Youth Exchange* atau pertukaran pelajar yang dicanangkan pada tahun 1929. Program *Youth Exchange* ini mengirimkan remaja ke negara-negara di seluruh dunia untuk mempelajari budaya-budaya baru yang dimiliki oleh setiap negara. Sudah 9000 pelajar di seluruh dunia yang telah disponsori oleh Lembaga 'X' dalam program *Youth Exchange* sejak tahun 1939 saat program ini mulai dijalankan.

Sebagai seorang remaja, peserta pertukaran pelajar harus mampu meninggalkan keluarga dan teman-temannya untuk berada di negara yang asing serta menyesuaikan dirinya selama satu tahun dengan keluarga angkat. Mereka akan bertemu dengan orang-orang baru dengan latar belakang budaya yang beraneka ragam dan belajar untuk mandiri di negara lain yang berbeda kebudayaan dan normanya. Peserta pertukaran pelajar memiliki misi untuk

menjalin persahabatan, memperkenalkan budaya dan bahasa, menjadi duta lembaga 'X', dan mengikuti pendidikan sekolah yang setara dengan usianya. Keberhasilan pencapaian misi tersebut yang menjadi tolak ukur keberhasilan peserta dalam menjalankan program pertukaran pelajar ini. Untuk dapat menjalankan hal tersebut peserta pertukaran pelajar harus memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimiliki terhadap pilihannya untuk mencapai tujuan, keyakinan ini disebut dengan *self-efficacy*.

*Self-efficacy* merupakan keyakinan tentang kemampuan seseorang dalam mengatur dan melaksanakan sumber-sumber dari tindakan yang dibutuhkan untuk mengatur situasi-situasi yang berhubungan dengan masa yang akan datang (Bandura, 2002). Keyakinan akan kemampuan diri ini akan mempengaruhi bagaimana mereka bertingkah laku dalam menjalani program pertukaran pelajar. Keyakinan (*efficacy*) akan kemampuan diri yang dimiliki setiap peserta pertukaran pelajar akan turut menentukan seberapa baik seorang peserta dapat menjalankan misi dalam program pertukaran pelajar.

Derajat tinggi atau rendahnya *self-efficacy* yang dimiliki oleh seorang peserta dapat terlihat dari kemampuan mereka menentukan pilihan; kemampuan mengerahkan usaha dalam mencapai tujuan; kemampuan untuk bertahan ketika dihadapkan dengan hambatan dan kegagalan; dan penghayatan perasaan ketika menghadapi berbagai situasi. Derajat *self-efficacy* akan mempengaruhi tingkah laku peserta dalam proses menjalankan misi dari program pertukaran pelajar.

Dalam program pertukaran pelajar ini biasanya pelajar akan dikirim selama satu tahun ke salah satu negara yang dipilih. Selama satu tahun tersebut peserta

pelajar akan di *rolling* untuk tinggal dengan 2-4 keluarga dengan latar belakang budaya berbeda yang juga merupakan anggota dari Lembaga 'X'. Maksudnya peserta dalam 3 bulan pertama akan tinggal dengan keluarga A, 3 bulan berikutnya tinggal dengan keluarga B, dan seterusnya. Waktu lama tinggalnya seorang peserta dalam satu keluarga bergantung pada berapa banyak peserta tersebut akan di *rolling*, bila terdapat 4 keluarga yang bersedia maka peserta akan tinggal dengan masing-masing keluarga selama 3 bulan, tetapi bila hanya 2 keluarga maka peserta akan tinggal selama 6 bulan pada masing-masing keluarga.

Meski ada *rolling* peserta akan tetap berada dalam distrik / kota yang sama, *rolling* yang dilakukan bergantung kepada keluarga angkat yang bersedia untuk menerima peserta. Kadang kala dalam kasus tertentu peserta hanya berpindah sebanyak dua kali bahkan tidak pindah, selama satu tahun berada dengan keluarga yang sama.

Pelajar akan bersekolah atau belajar di tempat kursus, yang sesuai dengan tingkat pendidikannya di negara asal. Manfaat yang didapatkan dengan mengikuti pertukaran pelajar adalah memiliki teman dengan latar belakang budaya berbeda dan mereka akan mencoba untuk mengenal serta mempelajari kebudayaan negara lain. Bagi orang-orang di negara yang dituju akan mendapatkan peluang untuk mempelajari bahasa, tradisi dan kehidupan negara Indonesia.

Berbagai manfaat tersebut tidak akan didapatkan apabila seorang peserta tidak memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya, karena keyakinan yang tinggi membuat peserta menjadi lebih mantap dalam menjalankan tugas yang diberikan dan hal ini mendukung keberhasilan pelaksanaan tugas-tugas.

Sedangkan, bila tidak yakin akan kemampuannya peserta menjadi tidak mantap dalam menjalankan tugas yang diberikan dan dapat membuat peserta gagal melaksanakan tugas-tugas dalam menjalankan program pertukaran pelajar ini.

Program pertukaran pelajar ini ada beberapa *issues* utama yang seringkali menjadi kendala bagi para peserta pertukaran pelajar, yang pertama adalah kesulitan bahasa. Sebaik mungkin persiapan dalam bahasa tetap akan menjadi sulit ketika harus membiasakan menggunakan bahasa baru di kehidupan sehari-hari. Masalah bahasa ini juga seringkali berdampak kepada masalah akademis, penggunaan bahasa Inggris sebagai pengantar pelajaran kadang membuat peserta kesulitan dalam mengikuti pelajaran. Oleh karenanya peserta harus selalu siap untuk menghadapi kesalahpahaman ketika berkomunikasi dan mampu bersikap sabar menghadapinya. Saat menghadapi masalah seperti ini peserta harus berusaha bicara dengan lebih jelas dan tenang, serta mencoba untuk memahami secara benar pembicaraan orang lain. Juga dapat mencari pertolongan kepada orang lain seperti guru, teman, orang tua angkat, atau penerjemah.

*Issues* kedua adalah *homesickness*, merupakan perasaan yang wajar terutama di waktu awal-awal. Pada awalnya peserta akan merasa terasing, sendiri, dan *excitement* mulai menghilang. Untuk melewatinya peserta harus tetap sibuk dengan berbagai kegiatan atau mencari orang lain yang juga ‘bernasib’ sama dengan peserta dan saling membicarakan perasaan masing-masing. Ketiga adalah pemakaian telepon dan internet, kedua hal ini akan menjadi masalah bila peserta tidak membatasi dalam penggunaannya. Pemakaian internet dan telepon selain berakibat pemborosan juga membuat peserta tidak bisa lepas dengan keluarga

sehingga sulit bagi peserta untuk beradaptasi dengan keadaan di negara yang ditujunya.

Untuk menjadi peserta pertukaran pelajar terdapat beberapa persyaratan yang harus dipenuhi oleh peserta. Dari persyaratan tersebut akan terlihat perilaku-perilaku pada peserta yang menunjukkan derajat *self-efficacy* untuk menjadi peserta pertukaran pelajar dalam mencapainya, seperti mengikuti kursus bahasa Inggris dan belajar lebih giat agar berprestasi dalam akademik, dan berusaha untuk mengenal kekayaan budaya sendiri, serta budaya asing.

Setelah persyaratan terpenuhi, terdapat peraturan utama dari program dan peraturan yang dibuat oleh keluarga angkat yang harus dipatuhi oleh peserta saat mengikuti program ini. Peraturan yang diterapkan pada setiap keluarga akan berbeda-beda. Peserta yang melanggar peraturan yang disepakati dengan lembaga 'X' akan ditarik dari program pertukaran pelajar sedangkan peserta yang melanggar peraturan yang diterapkan keluarga 'angkat' akan dikenakan peringatan dan bila kembali melanggar akan diberikan hukuman. Oleh karena itu pertukaran pelajar bisa dijalani dengan baik oleh pelajar yang memiliki motivasi tinggi, ramah, mudah beradaptasi, *extrovert*, peduli, dan berprestasi secara akademik (*student handbook youth exchange*).

Persyaratan dan peraturan yang harus dipatuhi akan memberikan pengaruh yang berbeda pada setiap peserta, peserta dengan *self-efficacy* yang tinggi akan menjadi tertantang dan semakin berkomitmen untuk menjadi peserta pertukaran pelajar, sedangkan peserta dengan *self-efficacy* yang rendah akan menghindari atau bahkan membatalkan keinginannya untuk menjadi peserta pertukaran pelajar

karena merasa persyaratan dan peraturan tersebut sebagai tekanan atau beban. Dari survey awal terhadap 4 orang alumni ditemukan bahwa 2 orang alumni yang diwawancara merasa semakin tertantang dengan persyaratan dan peraturan, 1 orang alumni merasa perlu menambah persiapan dengan mengikuti les bahasa kembali meskipun telah lulus atau menambah porsi les menari yang telah ia kuasai, sedangkan 1 alumni tidak memikirkan mengenai persyaratan ataupun peraturan.

Selain itu dari hasil survey awal pada alumni juga didapatkan, bahwa sebelum keberangkatan keempat alumni tersebut merasa tidak memiliki keyakinan diri untuk menjalankan program pertukaran pelajar. Peserta pertukaran pelajar juga merasakan adanya gejala stres ringan seperti sakit perut, keringat dingin, cemas sesaat sebelum hari keberangkatan mereka ke negara yang dituju, menurut mereka hal ini diakibatkan karena memikirkan akan berangkat sendiri tanpa didampingi oleh orang dewasa dan berada di negara yang sama sekali asing. Kondisi tersebut membuat mereka harus percaya diri terhadap kemampuan mereka yang telah dibekali saat masa orientasi dan terutama dalam berkomunikasi. Peserta akan kesulitan jika tidak mau menyesuaikan diri dan mencoba berkomunikasi dengan orang disekitarnya. *Self-Efficacy* atau keyakinan akan kemampuan yang dimiliki terhadap pilihannya untuk mencapai tujuan diperlukan untuk dapat menghindari kondisi yang telah disebutkan diatas.

Pada awalnya, para peserta merasa tidak memiliki keyakinan diri untuk menjalankan program pertukaran pelajar, namun para alumni peserta pertukaran pelajar tersebut mengakui bahwa mereka berusaha terus-menerus dan tidak

mudah putus asa meskipun menghadapi hambatan. Pada situasi-situasi tertentu, misalnya disaat mereka dihadapkan pada kesulitan berkomunikasi, peserta pertukaran pelajar tersebut tahu bagaimana harus menyikapi situasi tersebut dengan mengandalkan kepada kemampuan dan keyakinan yang dimilikinya. Pengalaman seperti berhasil lulus kursus bahasa asing dapat menumbuhkan keyakinan dirinya untuk mencoba menghadapi kesulitannya dalam berkomunikasi. Menurut Bandura (2002), seseorang yang memiliki *efficacy* yang kuat akan menentukan langkah dan cara yang tepat untuk dilakukan dalam mencapai tujuannya serta akan tetap bertahan dan berusaha mempertahankannya. Mereka juga dapat menghayati secara positif setiap hambatan dan kesulitan yang dihadapinya sebagai sesuatu yang harus diselesaikan.

Berdasarkan survey awal didapatkan bahwa salah satu situasi menghambat yang kerap muncul pada peserta pertukaran pelajar adalah bahwa peserta tidak selalu dapat menjalin relasi dengan orang-orang yang ditemuinya, seringkali mereka mengalami penolakan dari teman-teman sekolahnya karena menjadi siswa baru dengan latar belakang budaya yang berbeda, serta sulitnya mengikuti pelajaran di sekolah dengan bahasa asing. Dalam menghadapi situasi tersebut peserta yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan mencari jalan untuk menyelesaikannya, misalnya dengan meminta bantuan orang lain untuk membantu kesulitan yang dihadapinya. Namun untuk peserta yang *self-efficacy* rendah cenderung untuk menutup dirinya dengan menghindari melakukan kontak dengan orang lain dan mencari alasan atau kegiatan lain untuk tidak menghadiri kelas.



Meskipun kurang yakin pada awalnya dan adanya perasaan tertekan serta beban akan hambatan yang dihadapi, hasil wawancara kepada empat orang alumni untuk *survey* awal menunjukkan sebanyak 75% alumnus pertukaran pelajar mengatakan bahwa dirinya telah berhasil melaksanakan program pertukaran pelajar dengan menjalankan misi dari program tersebut dan telah merasakan manfaat yang diperoleh dari program pertukaran pelajar. Manfaat yang dirasakan telah didapat diantaranya; 25% mengatakan manfaatnya adalah pengalaman belajar di negara asing, 25% mengatakan menjadi lebih berani dan tertantang untuk mengikuti program lain yang berskala internasional, 75% mengatakan lebih percaya diri dan mendapatkan teman-teman dengan latar belakang budaya yang berbeda-beda dan lebih mandiri. Misi yang dicapainya adalah menjalin persahabatan dan menjalankan tugasnya sebagai duta lembaga 'X' dengan mempresentasikan Negara Indonesia baik dari segi budaya maupun bahasa.

Ke-empat alumnus yang diwawancarai untuk *survey* awal terdapat seorang alumnus yang menganggap kewajiban yang harus dijalankan terlampau sulit, tidak jarang pula mereka merasa lelah dan sakit, kadang hal ini mengakibatkan mereka ragu untuk dapat bertahan selama 1 tahun menjalankan program pertukaran pelajar. Situasi seperti ini dapat melemahkan *efficacy*. Alumnus tersebut merasa tidak dapat menghadapi kesulitan yang dihadapinya dan bertahan sampai batas waktu 1 tahun.

Berdasarkan hasil *survey* awal, peneliti ingin mengetahui derajat *self-efficacy* alumni dalam menghadapi tantangan untuk mengikuti program pertukaran pelajar, karena *self-efficacy* menentukan seberapa besar keyakinan

peserta dalam menghadapi tantangan. Disampaikan oleh Albert Bandura bahwa ia percaya bahwa *self-efficacy* merupakan faktor penting yang menentukan seorang remaja berhasil atau tidak (Bandura, 2002).

Berdasarkan pemaparan diatas mengenai fenomena dan derajat *Self-efficacy* pada alumnus program pertukaran pelajar. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai *Self-Efficacy* pada peserta yang mengikuti program pertukaran pelajar di lembaga 'X' Indonesia.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Bagaimana derajat *Self-efficacy* yang dimiliki oleh peserta pertukaran pelajar di lembaga "X" Indonesia.

## **1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Maksud Penelitian**

Untuk mengetahui gambaran *Self-efficacy* yang dimiliki oleh peserta pertukaran pelajar di lembaga "X" Indonesia.

### **1.3.2 Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui derajat *self-efficacy* yang dikaitkan dengan sumber-sumbernya, yaitu *mastery experience*, *vicarious experience*, *verbal persuasion*, dan *physiological and affective states* pada peserta pertukaran pelajar lembaga 'X' di Indonesia.

## **1.4 Kegunaan Penelitian**

### **1.4.1 Kegunaan Teoretis**

- Memberi masukan bagi bidang ilmu psikologi pendidikan mengenai *Self-efficacy* peserta pertukaran pelajar di lembaga “X” Indonesia.
- Memberi informasi bagi peneliti yang ingin meneliti lebih lanjut mengenai *Self-efficacy*, khususnya pada peserta pertukaran pelajar.

### **1.4.2 Kegunaan Praktis**

- Memberikan informasi kepada remaja dengan usia kisaran 15-19 tahun dan berminat untuk mengikuti program pertukaran pelajar mengenai *self-efficacy* yaitu pengertiannya, sumber-sumber yang mempengaruhi, dan prosesnya melalui *training self-efficacy* agar remaja dapat meningkatkan keyakinan akan kemampuannya dalam menjalani program pertukaran pelajar.
- Memberikan informasi kepada orang tua yang memiliki anak remaja yang tertarik mengikuti program pertukaran pelajar mengenai *self-efficacy* dan sumber-sumber *self-efficacy*, agar orang tua dapat membantu meningkatkan keyakinan anak terhadap kemampuannya dalam menjalankan program pertukaran pelajar.
- Memberikan informasi kepada lembaga ‘X’ terutama dalam divisi *youth exchanges* mengenai *self-efficacy* dan sumber-sumber *self-efficacy* dalam meningkatkan keyakinan pada peserta pertukaran pelajar untuk dijadikan bahan pertimbangan saat masa orientasi persiapan dalam pelaksanaan program pertukaran pelajar pada peserta.

### 1.5 Kerangka Pikir

Pertukaran pelajar adalah salah satu program utama di lembaga ‘X’, program pertukaran pelajar ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran multi budaya dan mengembangkan persahabatan. Mengikuti program pertukaran pelajar ini memberikan kesempatan bagi peserta untuk mendapatkan pengalaman yang unik. Seperti pengalaman belajar sekolah di luar negeri dengan latar belakang budaya berbeda, tinggal dengan keluarga ‘angkat’, dan mendapatkan pengalaman hidup di negara, sekolah, dan lingkungan sosial yang berbeda.

Peserta program pertukaran pelajar lembaga ‘X’ umumnya berusia 15-19 tahun, di mana pada usia tersebut peserta berada pada tahap perkembangan remaja. Masa remaja ialah masa di mana pengambilan keputusan meningkat (Santrock, 2002). Remaja mengambil keputusan-keputusan tentang masa depan, teman-teman mana yang dipilih, kuliah yang diambil, dll. Dibandingkan dengan anak-anak, remaja cenderung menghasilkan pilihan-pilihan, menguji situasi dari berbagai perspektif, mengantisipasi akibat dari keputusan-keputusan, dan mempertimbangkan kredibilitas sumber-sumber (Santrock 2002).

Remaja juga memiliki proses kognitif yang sedang berkembang dengan menambah wawasan dan relasi sosial yang baru. Pemikiran mereka semakin abstrak, logis, dan idealistis; lebih mampu menguji pemikiran diri sendiri, pemikiran orang lain, dan apa yang orang lain pikirkan tentang diri mereka; serta cenderung menginterpretasikan dan memantau dunia sosial (Santrock, 2002). Remaja dituntut untuk lebih mandiri dan menjadi pribadi yang bertanggung jawab

dalam melaksanakan tugasnya-tugasnya dalam setiap dimensi kehidupan. Salah satunya ialah tanggung jawab dalam bidang pendidikan yaitu dengan menuntut ilmu sebagai bekal bagi kehidupan di masa yang akan datang.

Peserta pertukaran pelajar yang berada pada masa perkembangan remaja diharapkan dapat memenuhi tugasnya untuk menjalin persahabatan, saling memperkenalkan budaya dan bahasa, menjadi duta lembaga 'X', dan mengikuti pendidikan sekolah. Mengingat beratnya tugas yang harus dijalankan oleh seorang peserta pertukaran pelajar yang berada dalam tahap perkembangan remaja, peserta memerlukan suatu keyakinan akan kemampuan dirinya dalam mengatur dan melaksanakan sumber-sumber dari tindakan yang dibutuhkan untuk mengatur situasi-situasi di masa yang akan datang untuk dapat menjalankan fungsinya secara optimal, yang disebut sebagai *self-efficacy* (Bandura, 2002).

*Self-efficacy* yang dimiliki oleh peserta pertukaran pelajar akan terlihat dari tingkah lakunya dalam kemampuan menentukan pilihan, kemampuan mengerahkan usaha dalam mencapai tujuan, kemampuan untuk bertahan ketika dihadapkan dengan hambatan, serta penghayatan perasaan ketika menghadapi berbagai situasi yang berkaitan dengan peran mereka saat menjalankan tugasnya ketika melaksanakan program pertukaran pelajar, yaitu menjalin persahabatan, saling memperkenalkan budaya dan bahasa, menjadi duta lembaga 'X', dan mengikuti pendidikan di sekolah.

Albert Bandura (1997) percaya bahwa *efficacy* merupakan faktor penting yang menentukan apakah seorang remaja dapat berhasil atau tidak dalam mengatur dan melaksanakan tindakan dalam menghadapi kesulitan atau hambatan

di masa yang akan datang. *Self-efficacy* menentukan seberapa besar keyakinan remaja dalam menghadapi tantangan. Apabila peserta pertukaran pelajar memiliki keyakinan yang tinggi terhadap kemampuan dirinya maka peserta menganggap tugas yang sulit sebagai tantangan yang harus dikuasai, bukan sebagai ancaman atau sesuatu yang harus dihindari. Semakin tinggi penghayatan terhadap *self-efficacy*, maka semakin baik pula fungsi yang dijalankan dalam pekerjaan, peserta juga akan lebih mudah mengatasi masalah serta meningkatkan dan mempertahankan usaha mereka pada saat menghadapi kegagalan. Sebaliknya, peserta dengan penghayatan keyakinan yang lemah akan kemampuan dirinya, saat dihadapkan dengan tugas yang sulit akan terpaku pada kelemahan diri dan hambatan-hambatan yang mereka hadapi dan cepat menyerah dalam menghadapi kesulitan.

Dalam Bandura, 2002, ada beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang dalam mencapai tujuannya. Kebanyakan perilaku seseorang dipengaruhi oleh faktor-faktor yang ada di sekitarnya sehingga untuk mencapai tujuannya tersebut, diperlukan pemahaman akan kekuatan yang mereka miliki dan keyakinan (*belief*) akan kemampuan yang mereka miliki kemudian mencoba melakukan suatu tindakan. Seperti yang disebutkan, keyakinan menjadi salah satu faktor yang dapat membantu seseorang mencapai tujuannya, dalam hal ini adalah *self-efficacy belief*. Jika seseorang tidak memiliki keyakinan bahwa ia dapat menghasilkan sesuatu maka ia tidak akan dapat mencoba untuk membuat sesuatu itu terjadi (Bandura, 2002). Pemahaman diatas, mendasari bahwa adanya pemahaman kognitif yang mempengaruhi *self-efficacy* seseorang kemudian *self-efficacy belief* mengatur

aspek yang ada di dalamnya, seperti pilihannya, berapa lama bertahan, berapa besar usaha, dan penghayatan perasaan.

Pengetahuan mengenai *self-efficacy* peserta pertukaran pelajar secara kognitif dapat dikembangkan melalui empat sumber pengaruh utama, yaitu: *mastery experiences*, *vicarious experiences*, *social persuasion* dan *physiological and affective states*. Keempat sumber tersebut tergantung pada bagaimana peserta menginterpretasikan sumber-sumber informasi yang diperolehnya tersebut. Pengalaman sumber informasi tersebut akan terlaksana dengan baik melalui empat proses utama dari *self-efficacy* yaitu: proses kognitif, motivasional, afektif, dan seleksi. Keempat proses inilah yang akan mempengaruhi derajat *self-efficacy* dan tingkah laku. Dengan kata lain, keempat proses ini akan mempengaruhi peserta pertukaran pelajar dalam proses berpikir, memotivasi dirinya, menghayati keadaannya dan menampilkan perilaku. (Bandura, 2002)

Peserta pertukaran pelajar dapat membentuk keyakinan dirinya berdasarkan salah satu sumber saja atau kombinasi dari berbagai sumber dalam pembentukan keyakinan diri mereka. Keempat sumber *self-efficacy* tersebut adalah kumpulan informasi bagi peserta yang kemudian diolah secara kognitif melibatkan penghayatan peserta akan pengalaman spesifik yang dialami.

Sumber yang pertama adalah *mastery experiences* merupakan pengalaman peserta dalam melakukan suatu hal, baik pengalaman keberhasilan maupun kegagalan yang dialaminya. Pengalaman yang pernah dialami oleh peserta sangat efektif untuk menciptakan penghayatan tentang *efficacy*. Seorang peserta yang sering berhasil mengatasi rintangan-rintangan baik di lingkungan sekolah,

lingkungan rumah, atau lingkungan sosialnya akan semakin yakin bahwa ia memiliki kemampuan yang baik untuk mengatasi setiap rintangan yang datang kepadanya. Sebaliknya peserta yang seringkali tidak berhasil mengatasi rintangan-rintangan baik di lingkungan sekolah, lingkungan rumah, atau lingkungan sosialnya akan mudah menyerah menghadapi rintangan di masa yang akan datang dan merasa tidak yakin pada kemampuan mereka.

*Self-efficacy* dapat terbentuk melalui *mastery experience* setelah melalui empat proses, pertama adalah proses kognitif. Proses kognitif akan mempengaruhi cara berpikir peserta, proses berpikir ini memiliki keterkaitan dengan *self-efficacy* yang tampak dalam usaha peserta. Peserta yang memiliki keyakinan tinggi, akan berpikir bahwa dirinya mampu melakukan suatu ketrampilan. Hal ini akan membuat peserta bekerja keras untuk mencapai keberhasilan, sehingga *performance*-nya semakin meningkat. Melalui proses kognitif peserta akan membayangkan skenario keberhasilan yang mendukung peserta dalam menghadapi misi pertukaran pelajar atau skenario kegagalan yang akan menghambat *efficacy* peserta. Dimana peserta akan belajar bahwa pengalaman berhasil dalam mengatasi rintangan akan membuat dirinya semakin yakin akan kemampuan yang dimiliki olehnya. Peserta dengan keyakinan yang tinggi akan berpikir bahwa dirinya mampu melakukan suatu ketrampilan berdasarkan pengalaman-pengalaman keberhasilan.

Kedua proses motivasional, proses ini membentuk keyakinan mengenai apa yang dapat dilakukan peserta pertukaran pelajar dalam mengarahkan perilakunya pada suatu tujuan tertentu. Proses motivasional ini memiliki



keterkaitan dengan *self-efficacy* yang tampak dalam kemampuan peserta untuk bertahan dalam menghadapi hambatan. Peserta dengan *self-efficacy* yang tinggi akan berusaha mengarahkan dan mempertahankan perilakunya dalam usaha pencapaian keberhasilan, juga akan tetap berusaha keras mengatasi setiap hambatan dan kesulitan yang dihadapi. Sebaliknya apabila peserta tidak dapat mempertahankan usahanya, maka hambatan tersebut gagal dilalui.

Melalui proses motivasional pada sumber *mastery experience, belief* peserta dari pemikiran-pemikiran sebelumnya mengenai pengalamannya dalam menghadapi hambatan dan kegagalan, akan mempengaruhi usaha mereka dalam menghadapi hambatan dan kegagalan. Hal ini membuat peserta yakin dapat mengarahkan perilakunya untuk mencapai suatu tujuan, dengan melihat pengalaman sebelumnya peserta dapat belajar untuk berusaha dan bertahan dalam mengatasi rintangan.

Ketiga proses afektif, yaitu proses mengatur keadaan emosional dan mengungkapkan alasan dari reaksi emosional. Proses ini memiliki keterkaitan dengan *self-efficacy* yang tampak dalam penghayatan perasaan peserta. Peserta pertukaran pelajar akan melakukan penghayatan mengenai seberapa tinggi stress yang mereka alami dalam situasi yang sulit. Peserta yang memiliki keyakinan akan kemampuannya akan mampu mengatur keadaan emosinya. Sedangkan peserta yang tidak yakin akan kemampuan dirinya dalam mengendalikan ancaman atau kesulitan, akan mengalami kecemasan yang tinggi yang akan membuat peserta terpaku pada perasaan mengenai ketidakmampuannya. Mereka membesarkan derajat ancaman yang mungkin terjadi dan merasa sangat cemas. Hal ini

membuat peserta menghayati stress. Proses afektif ini akan mempengaruhi tingkah laku peserta dalam penghayatan perasaannya. Ketika dihadapkan pada kesulitan, peserta akan mengalami berbagai penghayatan seperti rasa kecewa, cemas, dan *stress*. Untuk mengatasi hal tersebut, diharapkan peserta menyadari bahwa itu adalah reaksi yang normal dan berusaha menurunkan derajat penghayatannya.

Melalui proses afektif pada sumber *mastery experience*, peserta pertukaran pelajar akan melakukan penghayatan mengenai seberapa tinggi stress yang mereka alami saat menghadapi situasi yang sulit di masa yang lalu. Peserta yang memiliki pengalaman berhasil akan semakin yakin akan kemampuannya bahwa dirinya dapat mengendalikan ancaman dan dapat mengatur keadaan emosinya. Sehingga peserta tersebut tidak mengalami perasaan cemas yang berarti dan tidak menganggap kesulitan sebagai sesuatu yang mengancam dan mengganggu.

Keempat proses seleksi, proses ini memiliki keterkaitan dengan *self-efficacy* yang tampak dalam pilihan yang dibuat. Peserta akan menghindari aktivitas dan situasi yang mereka yakini di luar kemampuan mereka. Mereka dengan cepat melakukan aktivitas dan memilih situasi yang mereka nilai bahwa mereka mampu menanganinya. Peserta yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan memilih melakukan aktivitas yang menantang dan memiliki keyakinan akan keberhasilan dalam aktivitas yang dipilihnya. Sebaliknya peserta yang memiliki *self-efficacy* yang rendah akan menghindari aktivitas yang menantang dan kurang memiliki keyakinan untuk berhasil dalam aktivitas yang dilakukannya.

Melalui proses seleksi pada sumber *mastery experiences* peserta akan melihat kembali pengalaman di masa lalu dan memilah antara pengalaman berhasil dan pengalaman gagal, sehingga dari pengalaman yang gagal peserta akan belajar untuk menghindari aktivitas dan situasi yang mereka yakini di luar kemampuan mereka. Peserta akan melakukan aktivitas dan memilih situasi yang mereka nilai bahwa mereka mampu menanganinya berdasarkan pengalaman di masa yang lalu.

Sumber kedua *vicarious experiences* yaitu pengalaman yang dapat dialami oleh peserta pertukaran pelajar dari seorang model sosial. Pengaruh dari pengalaman terhadap model sosial ini akan semakin kuat jika model sosial yang diamati memiliki lebih banyak kesamaan karakteristik dengan dirinya (seperti berada di usia yang sama, memiliki kesamaan hobby, satu kelas, menyukai hal yang serupa). Seorang peserta pertukaran pelajar yang mengamati teman atau anggota keluarganya yang berhasil menjalankan program pertukaran pelajar di lembaga 'X' akan menimbulkan keyakinan pada dirinya untuk dapat melakukan hal yang sama. Sedangkan jika peserta mengamati teman atau anggota keluarga mengalami kegagalan atau tidak berhasil menjalankan program pertukaran pelajar di lembaga 'X' meski ia melihat temannya atau anggota keluarganya ini telah berusaha keras, akan merasa bahwa dirinya pun tidak memiliki kemampuan untuk menjalankan program pertukaran pelajar dengan baik.

*Self-efficacy* dapat terbentuk melalui *vicarious experiences* setelah melalui empat proses, pertama proses kognitif akan mempengaruhi cara berpikir peserta dengan melihat pengalaman yang dialami oleh model sosial. Disini peserta akan

belajar bahwa keberhasilan dari model sosialnya akan menimbulkan keyakinan pada diri mereka untuk mampu melakukan hal yang sama. Akan tetapi bila peserta melihat bahwa model sosialnya mengalami kegagalan walaupun dirinya telah berusaha dan bekerja keras secara terus menerus, maka peserta tersebut menjadi ragu untuk dapat mencapai hal yang sama.

Kedua proses motivasional, peserta yang telah melihat keberhasilan model sosialnya akan mengarahkan perilakunya untuk mencapai tujuan yang sama dengan model sosialnya. Peserta akan melihat usaha yang dilakukan oleh model sosialnya untuk membantu dirinya mengarahkan perilaku dan mempertahankan motivasinya sehingga berhasil mencapai tujuannya. Ketiga proses afektif, peserta akan menghayati seberapa tinggi stress yang dialami oleh model sosialnya saat menghadapi kesulitan, sehingga peserta tersebut akan belajar untuk mengendalikan situasi yang mengancam. Peserta yang melihat keberhasilan model sosialnya akan merasa tenang dan memandang kesulitan bukan sebagai ancaman tetapi sebagai tantangan yang harus dihadapi, sebaliknya peserta yang mengamati model sosialnya mengalami kegagalan akan merasa tidak yakin dan cemas serta cenderung menganggap kesulitan sebagai ancaman. Terakhir pada proses seleksi peserta akan mengarahkan perilakunya untuk menghindari aktivitas dan situasi yang mereka yakini mengancam dengan melihat pengalaman yang dialami oleh model sosialnya.

Sumber yang ketiga adalah *verbal persuasion*, yang berkaitan dengan pengalaman peserta pertukaran pelajar yang dipersuasi atau dukungan positif bahwa mereka mempunyai atau tidak mempunyai hal-hal yang dibutuhkan untuk

berhasil yang kemudian dapat membentuk suatu keyakinan diri. Seorang peserta yang diberi dukungan bahwa mereka memiliki atau tidak memiliki hal-hal yang dibutuhkan untuk berhasil atau tidak berhasil menjadi siswa pertukaran pelajar, akan membentuk keyakinan diri mereka mengenai kemampuan mereka. Seorang peserta yang diminta untuk mengikuti program pertukaran pelajar, didukung oleh guru atau orang tuanya yang mengatakan bahwa dirinya memiliki kemampuan-kemampuan yang dipersyaratkan untuk menjalankan program pertukaran pelajar. Peserta tersebut akan memiliki keyakinan yang lebih kuat terhadap kemampuannya dan cenderung akan meningkatkan usahanya untuk berhasil dalam menjalankan program pertukaran pelajar tersebut. Sebaliknya, seorang peserta yang dipersuasi bahwa ia tidak memiliki kemampuan yang dipersyaratkan untuk menjadi seorang peserta pertukaran pelajar oleh guru atau orang tuanya, cenderung akan meragukan kemampuannya.

*Self-efficacy* dapat terbentuk melalui *verbal persuasion* setelah melalui empat proses, pertama proses kognitif akan mempengaruhi cara berpikir peserta setelah mendapatkan dukungan mengenai hal-hal yang dimiliki oleh peserta, semakin banyak dukungan positif seperti pujian yang diberikan kepada peserta bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk berhasil akan meningkatkan keyakinan diri dalam menjalankan program pertukaran pelajar. Kedua proses motivasional peserta yang memiliki keyakinan untuk berhasil setelah menerima dukungan positif akan semakin yakin dalam mengarahkan perilakunya untuk mencapai tujuan dan terdorong untuk merancang kegiatan dan mengerahkan usaha yang lebih besar untuk menghadapi tugas-tugasnya untuk mencapai tujuan. Sebaliknya

peserta yang tidak diberikan dukungan positif akan mengalami penurunan *efficacy* terhadap kemampuannya.

Ketiga proses afektif, peserta akan menghayati keadaan emosional yang dialaminya saat diberikan dukungan. Peserta yang mendapat dukungan positif akan menghadapi tugas-tugas bukan sebagai hambatan tetapi sebagai tantangan, peserta tersebut tidak mengalami ketergugahan emosi yang berarti. Sebaliknya peserta yang tidak mendapatkan dukungan positif akan cenderung merasa ragu akan kemampuannya sehingga mengalami rasa cemas. Terakhir pada proses seleksi peserta akan mengarahkan perilakunya untuk mencapai tujuan bila merasa yakin akan kemampuannya karena telah diberikan dukungan positif dari orang lain, sebaliknya peserta akan menghindari aktivitas dan situasi yang mengancam, apabila tidak diberikan dukungan positif oleh orang lain yang membuat peserta tidak yakin dan meragukan kemampuannya.

Sumber terakhir yang juga memberikan informasi mengenai keyakinan diri peserta adalah *physiological and affective states*, yang berkaitan dengan reaksi *stress*, perubahan kondisi emosional dan keadaan fisik, seperti ketergugahan, kecemasan, *stress*, kelelahan, ketenangan, kekecewaan, kemarahan, dan kesedihan yang dirasakan peserta sewaktu menghadapi tugas atau tantangan. Peserta kerap kali menginterpretasikan ketergugahan fisiknya sebagai indikator dari kompetensi diri. Misalnya kecemasan yang dirasakan saat menjalankan tugas sebagai peserta pertukaran pelajar dapat mengurangi keyakinan peserta dalam kemampuan atau kecakapan mereka.

Reaksi stress, perubahan kondisi emosional dan keadaan fisik dapat mempengaruhi penilaian seorang peserta terhadap *personal efficacy*-nya. Seorang peserta yang sedang dalam kondisi sakit dan merasa lelah dapat menginterpretasikan bahwa dirinya tidak akan optimal dalam menjalankan aktivitas dan tugasnya, karena kondisi tubuhnya mengakibatkan penurunan terhadap kemampuannya. Secara umum, meningkatkan kesejahteraan fisik dan emosional remaja serta mengurangi keadaan emosional yang negatif dapat menguatkan *self-efficacy* (Usher & Pajares, 2006)

*Self-efficacy* dapat terbentuk melalui *physiological and affective states* setelah melalui empat proses, pertama proses kognitif peserta yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan menginterpretasikan reaksi stress, perubahan kondisi emosional, dan keadaan fisik yang dialaminya bukanlah sebagai hambatan. Sebaliknya peserta yang menginterpretasikan reaksi stress, perubahan kondisi emosionalnya sebagai hambatan akan menurunkan *efficacy*-nya. Kedua proses motivasional, peserta yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan memandang reaksi stress, perubahan kondisi emosional, dan keadaan fisik yang dialaminya sebagai motivator dalam mengerahkan usaha untuk mencapai keberhasilan. Sebaliknya peserta dengan *self-efficacy* yang rendah akan menganggap reaksi stress, perubahan kondisi emosionalnya sebagai hambatan akan menurunkan *efficacy*-nya sebagai suatu hambatan dan tidak termotivasi untuk berusaha dalam menghadapi tugasnya.

Ketiga proses afektif, dalam proses ini peserta yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan menghayati reaksi stress, perubahan kondisi emosionalnya bukan

sebagai hambatan sehingga dirinya tidak merasa cemas dan tenang saat berada dalam kondisi tersebut, bila peserta menghayatinya sebagai situasi yang mengancam dan menghambat akan menurunkan *efficacy*-nya dan peserta cenderung mudah merasa cemas dan mudah terkena *stress*. Terakhir proses seleksi, pada proses ini peserta yang berada pada situasi yang menimbulkan reaksi *stress* serta terjadi perubahan kondisi emosional dan menganggap sebagai hambatan akan menghindari aktivitas tersebut yang dirasakan mengancam. Sebaliknya bila peserta tidak menganggap situasi tersebut mengancam atau menimbulkan *stress*, maka peserta akan mengarahkan perilakunya untuk mencapai tujuan tersebut.

Seperti penjelasan sebelumnya, *self-efficacy* yang telah terbentuk dalam diri peserta pertukaran pelajar lembaga “X” Indonesia dapat dilihat dalam pilihan yang dibuat; usaha yang dikeluarkan; berapa lama peserta bertahan saat dihadapkan pada rintangan dan kesulitan; penghayatan perasaannya terhadap misi pertukaran pelajar yaitu untuk menjalin persahabatan, pertukaran budaya dan bahasa, menjadi duta lembaga ‘X’, dan mengikuti pendidikan sekolah yang setara dengan usianya.

Sebagian besar tindakan individu yang mengacu pada tujuan, diatur melalui pemikiran yang tertuju pada perwujudan *goal*. Semakin tinggi *self-efficacy*, semakin tinggi tujuan yang ditetapkan bagi dirinya untuk diraih dan semakin kuat pula komitmen peserta terhadap tujuan tersebut (Bandura, 2002). Berdasarkan hal diatas, peserta yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan menetapkan tujuan dan target yang tinggi pula, mereka akan berusaha keras untuk



mencapai tujuan tersebut, dan akan membayangkan situasi keberhasilan yang menyertai usahanya tersebut. Serta bersemangat dalam melaksanakan banyak kegiatan dan kesulitan yang dianggapnya sebagai tantangan. Peserta memandang kesulitan atau hambatan sebagai tantangan untuk ditaklukkan, bukan merupakan ancaman yang harus dihindari.

Sebaliknya peserta yang memiliki *self-efficacy* yang rendah, mereka akan tercekam oleh keraguan sendiri mengenai *efficacy* yang mereka miliki menjadi semakin kacau dalam pemikiran analistisnya, aspirasinya menurun dan hasil kerjanya yang memburuk. Serta peserta dengan *self-efficacy* yang rendah akan belajar untuk menghindari banyak kegiatan atau tugas, khususnya yang menantang. Peserta dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung mengeluarkan lebih banyak usaha dan bertahan lebih lama dalam kegiatan belajar dibandingkan dengan peserta yang *self-efficacy*-nya rendah.

Untuk lebih jelasnya, mengenai bagaimana *self-efficacy* pada peserta pertukaran pelajar lembaga “X” Indonesia, dapat digambarkan pada skema kerangka pemikiran sebagai berikut :

## **1.6 Asumsi**

1. Peserta pertukaran pelajar di lembaga “X” Indonesia memiliki derajat *self-efficacy* yang berbeda-beda.
2. Peserta pertukaran pelajar lembaga di “X” Indonesia memiliki sumber-sumber informasi yang membentuk *self-efficacy* dalam dirinya, yaitu: *mastery experience*, *vicarious experience*, *verbal persuasion*, dan *physiological and affective states*.
3. Sumber-sumber informasi yang membentuk *self-efficacy* akan diproses melalui empat proses yaitu: kognitif, motivasional, afektif, dan seleksi.
4. Derajat *self-efficacy* peserta pertukaran pelajar dapat dilihat melalui keyakinan peserta akan pilihan yang dibuat, usaha yang dikeluarkan, kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi hambatan, dan bagaimana penghayatan perasaannya saat dihadapkan pada proses menjalin persahabatan, saling memperkenalkan budaya dan bahasa, menjadi duta lembaga ‘X’, dan mengikuti pendidikan di sekolah.

### 1.1 Skema Kerangka Pikir

