

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Hasil Penelitian Terdahulu

Berdasarkan review jurnal yang dilakukan oleh peneliti, sejauh ini belum ada penelitian tentang hubungan efikasi diri dan motivasi terhadap tingkat kemandirian sehari-hari lansia di PPLSU Sudagaran Banyumas. Tetapi ada beberapa penelitian terdahulu yang mirip dengan penelitian ini yaitu :

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu

No	Judul Penelitian (Penelitian , Tahun)	Desain & Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Self-Efficacy And Health Behaviors Impact Quality Of Life Of Elderly Along Eastern Sea Coast Of Thailand 2015(Auamnoy T, Onnim P, Suriyong P, Dechrat P, Meepradist Y, Phanudulkitti C, Watcharapisittinon S 2015)	Penelitian survey cross sectional dengan wawancara antar muka dengan kuisioner purposive sampling	Self efikasi adalah prediktor isgnifikan QOL (PCS dan MCS) namun tidak berperilaku sehat model kualitas hidup (PCS dan MCS) berhasil dibuat	Meneliti tentang efikasi diri pada lansia	Tidak menguji kualitas hidup lansia
2	The effects of an empowering self-management model on self-efficacy and sense of coherence among retired elderly with chronic diseases: a randomized controlled trial (AzamHourzad, Shah naz Pouladi, Afshin Ostovar,and Maryam Ravanipour 2018)	Sebuah uji coba terkontrol secara acak yang melibatkan 60 orang tua dilakukan di Bushehr (Iran) pada 2016. Para peserta secara acak ditugaskan untuk	Perubahan rata-rata skor efikasi diri pada kelompok intervensi dan kontrol masing-masing adalah $9,48 \pm 5,32$ dan $1,68 \pm 6,04$, (t [56] = 5,20, P <0,001). Perubahan rata-rata skor SOC pada kelompok intervensi dan	Meneliti tentang efikasi diri Menggunakan pendekatan cross sectional	Tidak Menguji kualitas hidup lansia

		kelompok kontrol atau kelompok intervensi.	kontrol adalah $24,17 \pm 12,05$ dan $0,10 \pm 13,42$, masing-masing, ($t [56] = 7,18, P < 0,001$).		
3	The Influence of Family Support, Social Capital, Self Efficacy, Education, Employment, Income, and Residential Status on the Quality of Life among the Elderly in Salatiga, Central Java (Kadarwati, RB. Soemanto, Bhisma Murti, 2017)	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Desain menggunakan analitik observasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Kualitas hidup usia lanjut dipengaruhi oleh penghasilan, dukungan keluarga, dan efikasi diri lansia	Menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i>	Tidak hanya meneliti tentang efikasi diri saja
4.	Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Activities Living Di Panti Sosial Tresna Werdha Senja Rawi (Slamet Rohaedi, Suci Tuty Putri, Aniq Dini Karimah 2016)	Metode deskriptif kuantitatif, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan <i>total sampling</i>	Sebagian besar lansia sebanyak 15 orang (72%) termasuk dalam ketergantungan sebagian, 3 orang (14 %) termasuk mandiri dan 3 orang (14%) termasuk dalam ketergantungan total.	Menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i>	Tidak meneliti efikasi diri lansia
5.	Hubungan Efikasi Diri Dengan Perawatan Diri Lansia Hipertensi (Okatiranti1, Erna Irawan2, Fitri Amelia 2017)	Penelitian ini menggunakan deskriptif korelasi dengan desain <i>Cross Sectional</i> . Analisa data menggunakan uji korelasi <i>Rank Spearman</i>	Hasil menunjukkan bahwa Berdasarkan hasil uji statistik <i>Rank Spearman</i> menunjukkan ada hubungan antara Efikasi Diri dengan perawatan diri lansia hipertensi di Salah Satu Puskesmas di Kota Bandung dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,01$.	Menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i>	Meneliti tentang hipertensi pada lansia tidak meneliti tentang kualitas hidup

B. Landasan Teori

1. Lansia

a. Pengertian

Lanjut usia dapat dimulai dari batasan umur setelah dewasa akhir. Kisaran usia dimulainya usia lanjut adalah sekitar 60 sampai dengan 65 tahun. WHO menggolongkan lanjut usia berdasarkan usia kronologis atau biologis menjadi 4 kelompok yaitu usia pertengahan (*middle age*) antara usia 45 sampai 59 tahun, lanjut usia (*elderly*) berusia antara 60 dan 74 tahun, lanjut usia tua (*old*) usia 75 – 90 tahun, dan usia sangat tua (*very old*) (Azizah, 2010).

Lansia merupakan suatu proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir. Dimasa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap (Azizah, 2011).

Menurut (Santrock, 2002) ada dua pandangan tentang definisi orang lanjut usia atau lansia, yaitu menurut pandangan orang barat dan orang Indonesia. Pandangan orang barat yang tergolong orang lanjut usia atau lansia adalah orang yang sudah berumur 65 tahun keatas, dimana usia ini akan membedakan seseorang masih dewasa atau sudah lanjut. Sedangkan pandangan orang Indonesia, lansia adalah orang yang berumur lebih dari 60 tahun. Lebih dari 60 tahun karena pada umumnya di Indonesia

dipakai sebagai usia maksimal kerja dan mulai tampaknya ciri-ciri ketuaan.

b. Batasan-batasan Lanjut Usia (Lansia)

1) Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) lanjut usia meliputi :

- a) Usia pertengahan (*middle age*) ialah kelompok usai 45 sampai 59 tahun
- b) Lanjut usia (*elderly*) antara 60 sampai 74 tahun
- c) Lanjut usia tua (*old*) antara 76 sampai 90 tahun
- d) Usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun

2) Menurut Prof. Dr. Ny sumiati Ahmad Mohammad (Alm) Guru besar Universitas Gajah mada pada Fakultas Kedokteran membagi periodisasi biologis berkembang manusia sebagai berikut :

- a) 0 – 1 tahun masa bayi
- b) 1 – 6 tahun masa prasekolah
- c) 6 – 10 tahun masa sekolah
- d) 10 - 20 tahun masa pubertas
- e) 40 - 65 tahun masa setengah umur (prasenium)
- f) 65 tahun ke atas masa Lanjut usia (senium)

c. Karakteristik Lansia

Bustan (2007) menjelaskan bahwa beberapa karakteristik lansia yang perlu diketahui untuk mengetahui keberadaan masalah kesehatan lansia sebagai berikut:

1) Jenis kelamin

Lansia lebih banyak wanita, terdapat perbedaan kebutuhan dan masalah kesehatan yang berbeda antara lansia laki – lakidan wanita. Misalnya lansia laki – laki dengan hiperplasia prostat, maka wanita mungkin menghadapi osteoporosis.

2) Status perkawinan

Status masih pasangan lengkap atau sudah hidup janda / duda akan mempengaruhi keadaan kesehatan lansia baik fisik maupun psikologis.

3) Struktur keluarga

Keadaan pasangan, tinggal sendiri atau bersama istri, anak atau keluarga lainnya.

d. Perubahan pada Lansia

Menurut Hernawati (2006), ada tiga perubahan pada lansia meliputi perubahan biologis, psikologis, dan sosiologis.

1) Perubahan biologis diantaranya:

- a) Penurunan fungsi sel otak yang mengakibatkan penurunan daya ingat jangka pendek, melambatkan proses informasi,

kesulitan berbahasa, kesulitan mengenal benda-benda, kegagalan melakukan aktivitas bertujuan, dan gangguan dalam menyusun rencana, mengatur sesuatu, mengurutkan daya abstraksi yang menyebabkan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari

- b) Kemampuan motorik yang menurun menyebabkan lansia menjadi kurang aktif dan mengganggu kegiatan sehari-hari.
- c) Massa otot berkurang dan massa lemak bertambah. Hal ini mengakibatkan jumlah cairan tubuh berkurang sehingga kulit kelihatan mengerut dan kering serta muncul garis-garis yang menetap pada wajah.
- d) Penurunan indera penglihatan akibat katarak pada usia lanjut yang dihubungkan dengan kekurangan vitamin A, vitamin C, dan asam folat
- e) Penurunan kemampuan indera pendengaran terjadi karena adanya penurunan fungsi sel saraf pendengaran.

2) Perubahan psikologis

Lansia mengalami perubahan psikologis berupa ketidakmampuan untuk mengadakan penyesuaian terhadap situasi yang dihadapi misalnya sindrom lepas jabatan dan sedih yang berkepanjangan.

3) Perubahan sosiologis

Perubahan sosiologis lansia sangat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan dan pemahaman terhadap diri sendiri. Perubahan ini disebabkan oleh perubahan status sosial, misalnya pensiunan.

4) Perubahan kognitif

Perubahan pada aspek kognitif ini dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya usia, lingkungan dan pendidikan. Biasanya perubahan kognitif yang terjadi pada lansia antara lain menurunnya daya tangkap terhadap sebuah informasi, mudah lupa karena fungsi ingatan yang kurang baik, aktivitasnya menjadi kurang cekatan selain itu pada orientasi umum dan persepsi terhadap waktu dan tempat juga mundur, ini erat hubungannya dengan daya ingat yang sudah menurun dan juga karena pandangannya yang sudah menyempit (Ina, 2006).

2. Kemandirian

a. Pengertian Kemandirian

Kemandirian berarti tanpa pengawasan, pengarahan atau bantuan pribadi yang masih aktif. Seorang lansia yang menolak untuk melakukan fungsi dianggap sebagai tidak melakukan fungsi, meskipun dianggap mampu (Maryam, 2010).

Ketergantungan lanjut usia terjadi ketika mereka mengalami menurunnya fungsi luhur/pikun atau mengidap berbagai

penyakit. Ketergantungan lanjut usia yang tinggal di perkotaan akan dibebankan kepada anak, terutama anak perempuan (Herwanto, 2010). Anak perempuan umumnya sangat diharapkan untuk dapat membantu atau merawat mereka ketika orang sudah lanjut usia. Anak perempuan sesuai dengan citra dirinya yang memiliki sikap kelembutan, ketelatenan dan tidak adanya unsur “sungkan” untuk minta di layani. Tekanan terjadi apabila lanjut usia tidak memiliki anak atau anak pergi urbanisasi ke kota. Mereka mengharapkan bantuan dari kerabat dekat, kerabat jauh, dan kemudian yang terakhir adalah panti wredha.

Lanjut usia yang mempunyai tingkat kemandirian tertinggi adalah pasangan lanjut usia yang secara fisik kesehatannya prima. Dilihat dari aspek sosial ekonomi dapat dikatakan cukup memadai dalam memenuhi segala macam kebutuhan hidup, baik lanjut usia yang memiliki anak maupun yang tidak memiliki anak. Tingginya tingkat kemandirian mereka diantaranya karena orang lanjut usia telah terbiasa menyelesaikan pekerjaan di rumah tangga yang berkaitan dengan pemenuhan hayat hidupnya.

Kemandirian orang lanjut usia dapat dilihat dari kualitas kesehatan mental. Ditinjau dari kualitas kesehatan mental, dapat di kemukakan hasil kelompok ahli dari WHO pada tahun 2010 (Hardywinoto, 2014) yang menyatakan bahwa mental yang sehat mempunyai ciri – ciri sebagai berikut:

- 1) Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif dengan kenyataan/realitas, walau realitas tadi buruk,
- 2) Memperoleh kepuasan dari perjuangannya,
- 3) Merasa lebih puas untuk memberi daripada menerima,
- 4) Secara relatif bebas dari rasa tegang dan cemas
- 5) Derhubungan dengan orang lain secara tolong menolong dan saling memuaskan,
- 6) Menerima kekecewaan untuk di pakai sebagai pelajaran untuk hari depan,
- 7) Menjuruskan rasa permusuhan pada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif.
- 8) Mempunyai daya kasih sayang yang besar.

Selain itu kemandirian bagi orang lanjut usia dapat dilihat dari kualitas hidup. Kualitas hidup orang lanjut usia dapat di nilai dari kemampuan melakukan aktivitas kehidupan sehari – hari. Salah satu kriteria orang mandiri adalah dapat mengaktualisasi dirinya tidak menggantungkan kepuasan-kepuasan utama pada lingkungan dan kepada orang lain. Mereka lebih tergantung pada potensi – potensi mereka sendiri bagi perkembangan dan kelangsungan pertumbuhannya. Adapun kriteria orang yang mandiri adalah mempunyai:

- 1) Kemantapan relatif terhadap stressor, goncangan –

goncangan atau frustrasi.

- 2) Kemampuan mempertahankan ketenangan jiwa.
- 3) Kadar arah yang tinggi.
- 4) Agen yang merdeka.
- 5) Aktif.
- 6) Bertanggung jawab.

Lanjut usia yang mandiri dapat menghindari diri dari kehormatan, status, prestise dan popularitas kepuasan yang berasal dari luar mereka anggap kurang penting di bandingkan dengan pertumbuhan diri.

b. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kemandirian pada Lansia.

Faktor-faktor yang berhubungan dengan kemandirian lanjut usia menurut Departemen Sosial Republik Indonesia dalam Hardywonoto dan Setiabudhi terdiri dari dua faktor yaitu faktor kesehatan dan faktor sosial.

1) Faktor Kesehatan

Faktor kesehatan meliputi kesehatan fisik maupun kesehatan psikis. Faktor kesehatan fisik meliputi kondisi fisik lanjut usia dan daya tahan fisik terhadap serangan penyakit, sedangkan faktor kesehatan psikis meliputi penyesuaian terhadap kondisi lanjut usia.

a) Kesehatan Fisik

Pada umumnya disepakati bahwa kebugaran dan kesehatan

mulai menurun pada usia setengah baya. Penyakit – penyakit degenerative mulai menampakkan diri pada usia ini (Depkes dan Kesejahteraan Sosial, 2011). Pada lanjut usia juga mengalami penurunan kekuatan fisik, panca indera, potensi dan kapasitas intelektual diantaranya :

- (1) Kekuatan fisik secara menyeluruh berkurang, merasa cepat lelah dan stamina menurun.
- (2) Rambut memutih dan pertumbuhan berkurang sedang rambut dalam hidung dan telinga mulai menebal.
- (3) Perubahan muskuloskeletal cairan tulang menurun sehingga mudah rapuh (osteoporosis), bungkuk (kifosis), kram, tremor, tendon mengerut.
- (4) Perubahan pendengaran, membran timpani atrofi sehingga terjadigangguan pendengaran.
- (5) Perubahan penglihatan, respon terhadap sinar menurun, adaptasi terhadap gelap menurun, adaptasi menurun, akomodasi menurun, lapang pandang menurun, dan katarak.
- (6) Kulit yang mengerut atau keriput akibat kehilangan jaringan lemak.
- (7) Permukaan kulit kasar dan bersisik karena proses keratinasi serta perubahan ukuran dan bentuk sel epidermis. Dengan demikian, orang lanjut usia harus

menyesuaikan diri kembali dengan keadaan penurunan tersebut. Penurunan fisik dapat terlihat dengan perubahan fungsi tubuh serta organ.

Perubahan biologis ini terjadi pada masa otot yang berkurang, penurunan panca indera, kemampuan motorik yang menurun yang dapat menyebabkan usia lanjut menjadi lamban dan kurang aktif, penurunan fungsi sel otak yang menyebabkan penurunan daya ingat jangka pendek, melambannya proses informasi, kesulitan berbahsa dan mengenal benda-benda, kegagalan melakukan aktivitas bertujuan (*apraksia*) dan gangguan dalam menyusun rencana, mengatur sesuatu, mengurutkan, daya abstraksi, yang dapat mengakibatkan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari – hari yang disebut demensia atau pikun, sehingga keluhan yang sering terjadi adalah mudah letih, mudah lupa, gangguan saluran pencernaan, saluran kencing, fungsi indera dan menurunnya konsentrasi. (Depkes, 2013)

b) Kesehatan Psikis

Masalah psikologik yang dialami oleh golongan lansia ini pertama kali mengenai sikap mereka sendiri terhadap proses menua yang mereka hadapi, antara lain kemunduran badaniah

atau dalam kebingungan untuk memikirkannya. Dalam hal ini dikenal apa yang disebut *disengagement theory*, yang berarti ada penarikan diri dari masyarakat dan diri pribadinya satu sama lain (Darmojo, 2010).

Hal-hal tersebut dapat menjadi stressor yang kalau tidak dicerna dengan baik akan menimbulkan masalah atau menimbulkan *stress* dalam berbagai manifestasinya (Depkes dan Kesejahteraan Sosial, 2010).

Menurunnya kondisi psikis juga ditandai dengan menurunnya fungsi kognitif, adanya penurunan fungsi kognitif dan psikomotorik pada diri orang lanjut usia maka akan timbul beberapa kepribadian lanjut usia sebagai berikut:

- (1) Tipe kepribadian konstruktif, orang yang mempunyai integritas baik, dapat menikmati hidupnya, mempunyai toleransi tinggi, humoristik, fleksibel dan tahu diri.
- (2) Tipe ketergantungan (*dependent*), orang lansia ini masih dapat diterima ditengah masyarakat, tetapi selalu pasif, tidak berambisi, masih tahu diri, tidak mempunyai inisiatif dan bertindak tidak praktis.
- (3) Tipe *defensive*, orang ini biasanya dahulu mempunyai pekerjaan/jabatan yang tidak stabil, bersifat selalu menolak bantuan, emosi tidak terkontrol, memegang teguh pada kebiasaannya, bersifat kompulsif aktif.

(4) Tipe bermusuhan, mereka menganggap orang lain yang menyebabkan kegagalannya, selalu mengeluh, bersifat agresif, curiga.

(5) Tipe membenci/menyalahkan diri sendiri, orang ini bersifat kritis terhadap diri sendiri dan menyalahkannya, tidak mempunyai ambisi, mengalami penurunan kondisi sosio – ekonomi (Darmojo, 2010).

2) Faktor Sosial

Sosialisasi lanjut usia mengalami kemunduran setelah terjadinya pemutusan hubungan kerja atau tibanya saat pensiun. Teman – teman sekerja yang biasanya menjadi curahan segala masalah sudah tidak dapat di jumpai setiap hari dan lebih lagi apabila teman sebaya sudah pergi meninggalkannya lebih dulu. Sosialisasi yang dapat dilakukan adalah dengan keluarga dan masyarakat yang relatif berusia muda.

Pada umumnya hubungan sosial yang dilakukan para lanjut usia adalah karena mereka mengacu pada teori pertukaran sosial. Dalam teori pertukaran sosial sumber kebahagiaan manusia umumnya berasal dari hubungan sosial. Hubungan ini mendatangkan kepuasan yang timbul dari perilaku orang lain. Pekerjaan yang dilakukan seorang diri dapat menimbulkan kebahagiaan seperti halnya membaca buku, membuat karya seni, dsb karena pengalaman tersebut dapat dikomunikasikan dengan

orang lain (Suhartini, 2012).

Menurut Gulardi (2011) dalam Suhartini (2012) mengatakan ada dua syarat yang harus dipenuhi bagi perilaku yang menjurus pada pertukaran sosial:

- a) Perilaku tersebut berorientasi pada tujuan-tujuan yang hanya dapat dicapai melalui interaksi dengan orang lain
- b) Perilaku harus bertujuan untuk memperoleh sarana bagi pencapaian tujuan. Tujuan yang hendak dicapai dapat berupa imbalan intrinsik, yaitu imbalan dari hubungan itu sendiri, atau dapat berupa imbalan ekstrinsik, yang berfungsi sebagai alat bagi suatu imbalan lain dan tidak merupakan imbalan bagi hubungan itu sendiri. Jadi pada umumnya kebahagiaan dan penderitaan manusia ditentukan oleh perilaku orang lain. Sama halnya pada tindakan manusia yang mendatangkan kesenangan disatu pihak dan ketidak senangan di pihak lain

Lebih lanjut dikatakan bahwa interaksi sosial tidak akan mungkin terjadi apabila tidak memenuhi dua syarat, yaitu :

- (1) Adanya kontak sosial. Sehingga perkembangan teknologi mempermudah kontak sosial dapat dilakukan melalui, surat, telepon, radio dan sebagainya.
- (2) Adanya komunikasi. Berkomunikasi adalah suatu proses yang setiap hari dilakukan, akan tetapi komunikasi

bukanlah suatu hal yang mudah. Sebagai contoh salah paham merupakan hasil dari komunikasi yang tidak efektif dan sering terjadi. Berkomunikasi dengan orang lanjut usia merupakan hal lebih sulit lagi. Hal ini disebabkan lanjut usia memiliki ciri yang khusus dalam perkembangan usianya. Ada dua sumber utama yang menyebabkan kesulitan berkomunikasi dengan lanjut usia, yaitu penyebab fisik dan penyebab psikis. Penyebab fisik, pendengaran lanjut usia menjadi berkurang sehingga orang lanjut usia sering tidak mendengarkan apa yang dibicarakan. Secara psikis, orang lanjut usia merasa mulai kehilangan kekuasaan sehingga ia menjadi seseorang yang lebih sensitif, mudah tersinggung sehingga sering menimbulkan kesalahpahaman. Simulasi yang bersifat simulative / merangsang lanjut usia untuk berpikir dan kemampuan berpikir lanjut usia akan tetap aktif dan terarah.

3. Konsep Motivasi

a. Pengertian Motivasi

Purwanto, (2017) mengatakan motivasi adalah suatu pernyataan yang kompleks didalam suatu organisme yang mengarahkan tingkah laku terhadap suatu tujuan atau perangsang. Motivasi adalah karakteristik psikologis yang memberi kontribusi pada tingkat

komitmen seseorang hal ini termasuk faktor yang menyebabkan menyalurkan dan mempertahankan tingkah laku manusia dalam arah tekad tertentu (Nursalam, 2002: 93).

b. Tujuan Motivasi

Tujuan motivasi adalah untuk menggerakkan atau menggugah seseorang agar timbul keinginan dan kemauannya untuk melakukan sesuatu sehingga dapat memperoleh hasil atau mencapai tujuan tertentu setiap tindakan motivasi mempunyai tujuan. Makin jelas tujuan yang diharapkan atau akan dicapai makin jelas pula bagaimana tindakan motivasi itu dilakukan (Purwanto, 2017).

c. Macam – macam Motivasi

Motivasi dibagi menjadi dua jenis yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik (Purwanto, 2017).

1) Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik adalah motivasi yang berasal dari dalam diri manusia. Biasanya timbul dari perilaku yang dapat memenuhi kebutuhan sehingga manusia menjadi puas.

2) Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah yang berasal dari luar yang merupakan pengaruh dari orang lain atau lingkungan. Perilaku yang dilakukan dengan motivasi ekstrinsik penuh dengan kekhawatiran kesangsian apabila tidak tercapai kebutuhan.

d. Teori Motivasi

1) Teori Hedonisme

Implikasi dari teori ini ialah adanya anggapan bahwa semua orang akan cenderung menghindari hal – hal yang sulit dan menyusahkan, atau yang mengandung resiko buat dan lebih suka melakukan sesuatu yang mendatangkan kesenangan baginya (Purwanto, 2017). Oleh karena itu pada umumnya manusia akan temotivasi untuk melakukan sesuatu jika hal tersebut mendatangkan kesenangan baginya.

2) Teori Naluri

Manusia mempunyai 3 nafsu pokok yang dalam hal ini disebut juga naluri. Yaitu naluri mempertahankan diri mengembangkan diri dan mempertahankan jenis, maka kebiasaan atau tindakan dan tngkah laku manusia yang diperbuatnya sehari – hari mendapat dorongan atau digerakan oleh ketiga naluri tersebut (Puwanto, 2017).

e. Proses Terjadinya Motivasi

Motivasi itu ada atau terjadi karena adanya kebutuhan seseorang yang harus segera dipenuhi untuk beraktifitas dalam mencapai tujuan motivasi sebagai motor penggerak maka bahan bakarnya adalah kebutuhan / need itu ada (Widayatun 2009).

f. Faktor yang Berpengaruh Terhadap Motivasi

Beberapa faktor yang mempengaruhi motivasi yaitu faktor fisik dan mental, faktor hereditas, lingkungan, kematangan usia, faktor

intrinsik seseorang, fasilitas (sarana dan prasarana), situasi dan kondisi program serta aktifitas audio dan visual aid (Widayatun, 2009).

g. Klasifikasi Motivasi

Ada beberapa ahli psikologi membagi motivasi dalam beberapa tingkatan, namun secara umum terdapat keseragaman dalam mengklarifikasikan tingkatan motivasi yaitu: 1. Motivasi kuat, 2. Motivasi sedang, 3. Motivasi lemah (Irwanto, 2008).

1) Motivasi kuat

Motivasi kuat dikatakan kuat apabila dari mahasiswa atau siswa dalam kegiatan proses belajar, siswa atau mahasiswa memiliki keinginan yang positif mempunyai harapan yang tinggi dan memiliki keyakinan yang tinggi bahwa dirinya akan berhasil dengan belajar dalam mencapai tujuannya dan keinginannya untuk berprestasi.

2) Motivasi sedang

Motivasi dikatakan sedang apabila dalam diri mahasiswa atau siswa dalam kegiatan proses belajar, siswa atau mahasiswa memiliki keinginan positif mempunyai harapan yang tinggi namun memiliki keyakinan yang rendah untuk berprestasi dan berhasil dalam mencapai tujuan dan cita – citanya, atau memiliki keyakinan tinggi namun memiliki harapan yang rendah bahwa

dirinya dapat berprestasi dan berhasil meraih cita – cita dan tujuannya.

3) Motivasi lemah

Motivasi dikatakan lemah apabila didalam diri mahasiswa atau siswa dalam proses belajar memiliki keinginan positif namun dalam dirinya memiliki harapan dan keyakinan yang rendah bahwa dirinya dapat berprestasi dan meraih cita – citanya dengan belajar.

4. Efikasi Diri (Efikasi Diri)

a. Pengertian Efikasi Diri

Konsep Efikasi Diri sebenarnya adalah inti dari teori social cognitive yang dikemukakan oleh Albert Bandura yang menekankan peran belajar observasional, pengalaman social, dan determinisme timbal balik dalam pengembangan kepribadian. Menurut Bandura (1994) Feist dkk (2010) Efikasi Diri adalah keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap fungsi orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan. Bandura juga menggambarkan Efikasi Diri sebagai penentu bagaimana orang merasa, berfikir, memotivasi diri, dan berperilaku.

Efikasi diri merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau self knowwledge yang paling berpengaruh dalam kehidupan

manusia sehari-hari. Hal ini disebabkan efikasi diri yang dimiliki ikut mempengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan termasuk di dalamnya perkiraan berbagai kejadian yang akan dihadapi. Efikasi diri yakni keyakinan bahwa seseorang bisa menguasai situasi dan mendapatkan hasil positif. Bandura (Santrock, 2007:286) mengatakan bahwa efikasi diri berpengaruh besar terhadap perilaku.

Sementara itu, Baron dan Byrne mendefinisikan efikasi diri sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan. Bandura dan Woods menjelaskan bahwa efikasi diri mengacu pada keyakinan akan kemampuan individu untuk menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif, dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi Ghufroon dkk,(2010).

Alwisol (2009), menyatakan bahwa efikasi diri sebagai persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Efikasi diri menurut Alwisol (2009) dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan atau diturunkan, melalui salah satu atau kombinasi empat sumber, yakni pengalaman menguasai sesuatu prestasi (*performance accomplishment*), pengalaman vikarius (*vicarious experiences*), persuasi sosial (*social persuasion*) dan pembangkitan

emosi (*emotional/ physiological states*). Pengalaman performansi adalah prestasi yang pernah dicapai pada masa yang telah lalu. Pengalaman vikarius diperoleh melalui model sosial. Persuasi sosial adalah rasa percaya kepada pemberi persuasi, dan sifat realistik dari apa yang dipersuasikan.

Schunk (Anwar, 2009) mengatakan bahwa Efikasi Diri sangat penting perannya dalam mempengaruhi usaha yang dilakukan, seberapa kuat usahanya dalam memprediksi keberhasilan yang akan dicapai hal ini sejalan dengan yang dikemukakan Woolfolk (Anwar, 2009) bahwa Efikasi Diri merupakan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri atau tingkat keyakinan mengenai seberapa besar kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas tertentu untuk mencapai hasil tertentu.

Gist dan Mitchell mengatakan bahwa efikasi diri dapat membawa pada perilaku yang berbeda di antara individu dengan kemampuan yang sama karena efikasi diri memengaruhi pilihan, tujuan, pengatasan masalah, dan kegigihan dalam berusaha (Ghufron, 2010). Seseorang dengan efikasi diri percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian di sekitarnya, sedangkan seseorang dengan efikasi diri rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada disekitarnya. Dalam situasi yang sulit, orang dengan efikasi yang rendah cenderung mudah menyerah. Sementara orang dengan efikasi

diri yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada. Hal senada juga di ungkapkan oleh Gist, yang menunjukkan bukti bahwa perasaan efikasi diri memainkan satu peran penting dalam mengatasi memotivasi pekerja untuk menyelesaikan pekerjaan yang menantang dalam kaitannya dengan pencapaian tujuan tertentu.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu pada kemampuan dirinya sendiri dalam menghadapi atau menyelesaikan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan untuk mencapai suatu hasil dalam situasi tertentu

b. Aspek-aspek Efikasi Diri

Menurut Bandura (dalam Ghufroon, 2010), efikasi diri pada diri tiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi. Berikut adalah tiga dimensi tersebut, yaitu:

1) Tingkat (*level*)

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan

pada masing-masing tingkat. Dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang di rasakannya.

2) Kekuatan (*strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menunjang. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi level, yaitu makin tinggi level taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

3) Generalisasi (*geneality*)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkain aktivitas dan situasi yang bervariasi.

Pada artikel Bandura (2006) yang berjudul *guide for Constructing Efikasi Diri Scales* menegaskan bahwa ketiga dimensi tersebut paling akurat untuk menjelaskan Efikasi Diri seseorang. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dimensi yang membentuk Efikasi Diri adalah tingkat (*level*), dimensi kekuatan (*strenght*), dan dimensi generalisasi (*generality*).

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi Efikasi Diri

Menurut Bandura (dalam Feist Dkk, 2010) Efikasi Diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat hal, yaitu:

1) Pengalaman Menguasai Sesuatu (*Mastery Experience*)

Pengalaman menguasai sesuatu yaitu performa masa lalu. Secara umum performa yang berhasil akan menaikkan Efikasi Diri individu, sedangkan pengalaman pada kegagalan akan menurunkan. Setelah Efikasi Diri kuat dan berkembang melalui serangkaian keberhasilan, dampak negatif dari kegagalan-kegagalan yang umum akan berkurang secara sendirinya. Bahkan kegagalan-kegagalan tersebut dapat diatasi dengan memperkuat motivasi diri apabila seseorang menemukan hambatan yang tersulit melalui usaha yang terus-menerus.

2) Modeling Sosial

Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas

akan meningkatkan Efikasi Diri individu dalam mengerjakan tugas yang sama. Begitu pula sebaliknya, pengamatan terhadap kegagalan orang lain akan menurunkan penilaian individu mengenai kemampuannya dan individu akan mengurangi usaha yang dilakukannya.

3) Persuasi Sosial

Individu diarahkan berdasarkan saran, nasihat, dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinannya tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki dapat membantu tercapainya tujuan yang diinginkan. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan. Namun pengaruh persuasi tidaklah terlalu besar, dikarenakan tidak memberikan pengalaman yang dapat langsung dialami atau diamati individu. Pada kondisi tertekan dan kegagalan yang terus-menerus, akan menurunkan kapasitas pengaruh sugesti dan lenyap disaat mengalami kegagalan yang tidak menyenangkan.

4) Kondisi Fisik dan Emosional

Emosi yang kuat biasanya akan mengurangi performa, saat seseorang mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan akut, atau tingkat stres yang tinggi, kemungkinan akan mempunyai ekspektasi

efikasi yang rendah. Tinggi rendahnya Efikasi Diri seseorang dalam tiap tugas sangat bervariasi. Hal ini disebabkan oleh adanya beberapa faktor yang berpengaruh dalam mempersepsikan kemampuan diri individu. Ada beberapa yang mempengaruhi Efikasi Diri, antara lain: (Bandura, dalam Anwar: 2009)

a) Budaya

Budaya mempengaruhi self-efficacy melalui nilai (*value*), kepercayaan (*beliefs*), dan proses pengaturan diri (*self-regulation process*) yang berfungsi sebagai sumber penilaian *self-efficacy* dan juga sebagai konsekuensi dari keyakinan akan *self-efficacy*.

b) Jenis Kelamin

Perbedaan gender juga berpengaruh terhadap *self-efficacy*. Hal ini dapat dilihat dari penelitian Bandura (1997) yang menyatakan bahwa wanita efikasinya lebih tinggi dalam mengelola perannya. Wanita yang memiliki peran selain sebagai ibu rumah tangga, juga sebagai wanita karir akan memiliki self-efficacy yang tinggi dibandingkan dengan pria yang bekerja.

c) Sifat dari tugas yang dihadapi

Derajat kompleksitas dari kesulitan tugas yang dihadapi oleh individu akan mempengaruhi penilaian individu tersebut terhadap kemampuan dirinya sendiri semakin kompleks suatu tugas yang dihadapi oleh individu maka akan semakin rendah individu tersebut menilai kemampuannya. Sebaliknya, jika individu dihadapkan pada tugas yang mudah dan sederhana maka akan semakin tinggi individu tersebut menilai kemampuannya.

d) Insentif eksternal

Faktor lain yang dapat mempengaruhi efikasi diri individu adalah insentif yang diperolehnya. Bandura menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan efikasi diri adalah *competent contingens incentive*, yaitu insentif yang diberikan oleh orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang.

e) Status atau peran individu dalam lingkungan

Individu yang memiliki status lebih tinggi akan memperoleh derajat kontrol yang lebih besar sehingga self-efficacy yang dimilikinya juga tinggi. Sedangkan individu yang memiliki status yang lebih rendah akan memiliki kontrol yang lebih kecil sehingga self-efficacy yang dimilikinya juga rendah.

f) Informasi tentang kemampuan diri

Individu akan memiliki self-efficacy tinggi, jika ia memperoleh informasi positif mengenai dirinya, sementara individu akan memiliki self-efficacy yang rendah, jika ia memperoleh informasi negatif mengenai dirinya.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi Efikasi Diri menurut Greenberg dan Baron (Maryati, 2008:51) mengatakan ada dua faktor yang mempengaruhi, yaitu:

- a) Pengalaman langsung, sebagai hasil dari pengalaman mengerjakan suatu tugas dimasa lalu (sudah melakukan tugas yang sama dimasa lalu).
- b) Pengalaman tidak langsung, sebagai hasil observasi pengalaman orang lain dalam melakukan tugas yang sama (pada waktu individu mengerjakan sesuatu dan bagaimana individu tersebut menerjemahkan pengalamannya tersebut dalam mengerjakan suatu tugas.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi Efikasi Diri adalah pengalaman keberhasilan (*masterexperience*), pengalaman orang lain (*vicarious experience*), persuasi verbal (*verbal persuasion*), keadaan fisiologis dan emosi (*physiological and affective state*).

d. Fungsi Efikasi Diri

Efikasi diri yang telah terbentuk akan mempengaruhi dan memberi fungsi pada aktifitas individu. Bandura menjelaskan tentang pengaruh dan fungsi tersebut, yaitu:

1) Fungsi kognitif.

Bandura menyebutkan bahwa pengaruh dari efikasi diri pada proses kognitif seseorang sangat bervariasi. Pertama, efikasi diri yang kuat akan mempengaruhi tujuan pribadinya. Semakin kuat efikasi diri, semakin tinggi tujuan yang ditetapkan oleh individu bagi dirinya sendiri dan yang memperkuat adalah komitmen individu terhadap tujuan tersebut. Individu dengan efikasi diri yang kuat akan mempunyai cita-cita yang tinggi, mengatur rencana dan berkomitmen pada dirinya untuk mencapai tujuan tersebut. Kedua, individu dengan efikasi diri yang kuat akan mempengaruhi bagaimana individu tersebut menyiapkan langkah-langkah antisipasi bila usahanya yang pertama gagal dilakukan.

2) Fungsi motivasi

Efikasi diri memainkan peranan penting dalam pengaturan motivasi diri. Sebagian besar motivasi manusia dibangkitkan secara kognitif. Individu memotivasi dirinya sendiri dan menuntun tindakan-tindakannya dengan menggunakan pemikiran-pemikiran tentang masa depan sehingga individu tersebut akan membentuk kepercayaan mengenai apa yang dapat dirinya lakukan. Individu

juga akan mengantisipasi hasil-hasil dari tindakan- tindakan yang prospektif, menciptakan tujuan bagi dirinya sendiri dan merencanakan bagian dari tindakan-tindakan untuk merealisasikan masa depan yang berharga. Efikasi diri mendukung motivasi dalam berbagai cara dan menentukan tujuan-tujuan yang diciptakan individu bagi dirinya sendiri dengan seberapa besar ketahanan individu terhadap kegagalan. Ketika menghadapi kesulitan dan kegagalan, individu yang mempunyai keraguan diri terhadap kemampuan dirinya akan lebih cepat dalam mengurangi usaha-usaha yang dilakukan atau menyerah. Individu yang memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan dirinya akan melakukan usaha yang lebih besar ketika individu tersebut gagal dalam menghadapi tantangan. Kegigihan atau ketekunan yang kuat mendukung bagi pencapaian suatu performansi yang optimal. Efikasi diri akan berpengaruh terhadap aktifitas yang dipilih, keras atau tidaknya dan tekun atau tidaknya individu dalam usaha mengatasi masalah yang sedang dihadapi.

3) Fungsi Afeksi

Efikasi diri akan mempunyai kemampuan Koping individu dalam mengatasi besarnya stres dan depresi yang individu alami pada situasi yang sulit dan menekan, dan juga akan mempengaruhi tingkat motivasi individu tersebut. Efikasi diri memegang peranan penting dalam kecemasan, yaitu untuk mengontrol stres yang

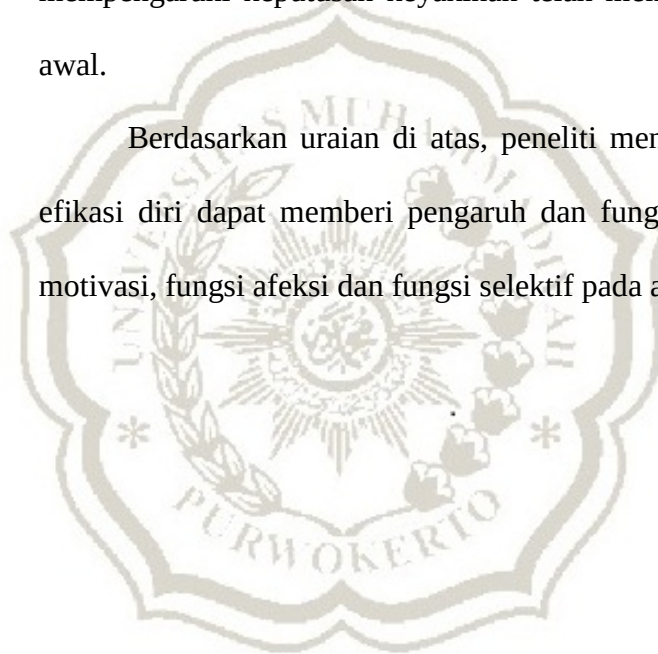
terjadi. Penjelasan tersebut sesuai dengan pernyataan Bandura bahwa efikasi diri mengatur perilaku untuk menghindari suatu kecemasan. Semakin kuat efikasi diri, individu semakin berani menghadapi tindakan yang menekan dan mengancam. Individu yang yakin pada dirinya sendiri dapat menggunakan kontrol pada situasi yang mengancam, tidak akan membangkitkan pola-pola pikiran yang mengganggu. Sedangkan bagi individu yang tidak dapat mengatur situasi yang mengancam akan mengalami kecemasan yang tinggi. Individu yang memikirkan ketidakmampuan Koping dalam dirinya dan memandang banyak aspek dari lingkungan sekeliling sebagai situasi ancaman yang penuh bahaya, akhirnya akan membuat individu membesar-besarkan ancaman yang mungkin terjadi dan khawatir terhadap hal-hal yang sangat jarang terjadi. Melalui pikiran-pikiran tersebut, individu menekan dirinya sendiri dan meremehkan kemampuan dirinya sendiri.

4) Fungsi Selektif

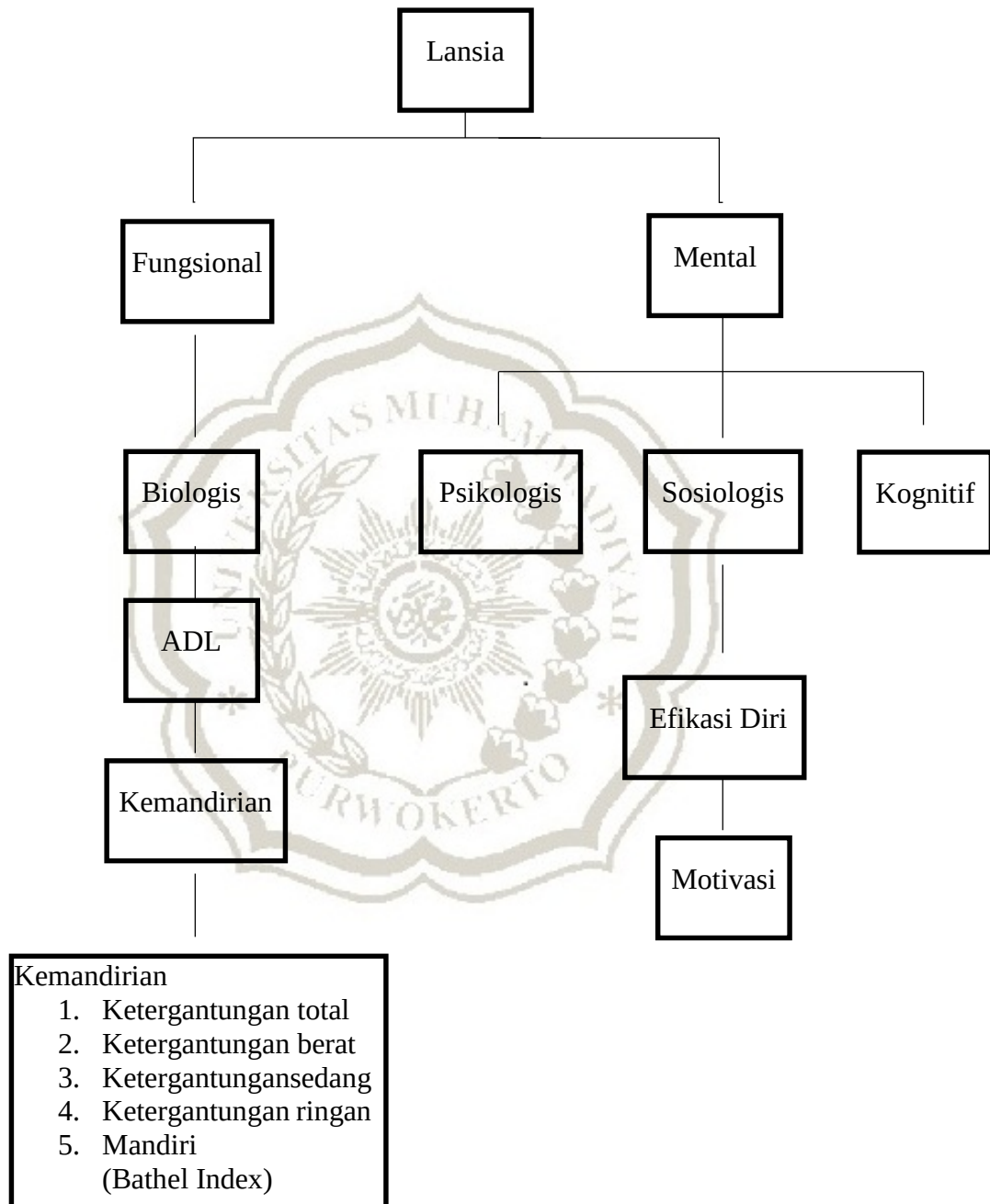
Fungsi selektif akan mempengaruhi pemilihan aktivitas atau tujuan yang akan diambil oleh individu. Individu menghindari aktivitas dan situasi yang individu percayai telah melampaui batas kemampuan Koping dalam dirinya, namun individu tersebut telah siap melakukan aktivitas-aktivitas yang menantang dan memilih situasi yang dinilai mampu untuk diatasi. Perilaku yang individu

buat ini akan memperkuat kemampuan, minat- minat dan jaringan sosial yang mempengaruhi kehidupan, dan akhirnya akan mempengaruhi arah perkembangan personal. Hal ini karena pengaruh sosial berperan dalam pemilihan lingkungan, berlanjut untuk meningkatkan kompetensi, nilai-nilai dan minat-minat tersebut dalam waktu yang lama setelah faktor-faktor yang mempengaruhi keputusan keyakinan telah memberikan pengaruh awal.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa efikasi diri dapat memberi pengaruh dan fungsi kognitif, fungsi motivasi, fungsi afeksi dan fungsi selektif pada aktivitas individu.

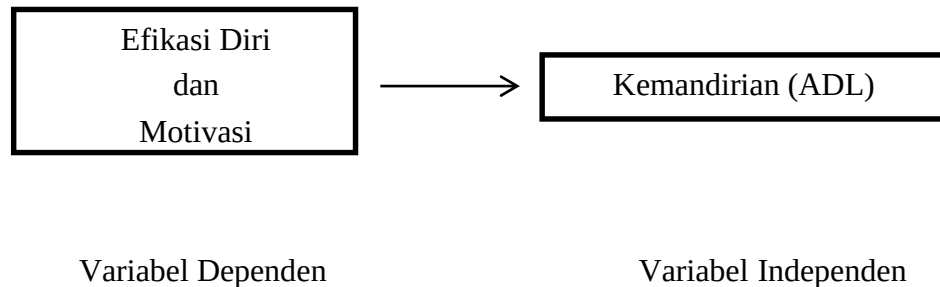


C. Kerangka Teori Penelitian



Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian

D. Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

E. Hipotesis

Hasil suatu penelitian pada hakikatnya adalah suatu jawaban atas pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan dalam perencanaan penelitian. Untuk mengarahkan kepada hasil penelitian ini maka dalam perencanaan penelitian perlu dirumuskan jawaban sementara dari penelitian ini. Jawaban sementara dari suatu penelitian ini biasanya disebut hipotesis (Notoatmodjo, 2012). Adapun Hipotesis penelitian ini adalah:

Ho : Tidak terdapat Hubungan antara Efikasi Diri dan Motivasi dengan Kemandirian dalam Aktivitas Sehari-hari pada Lansia di PPLSU Sudagaran Banyumas

Ha : Terdapat Hubungan antara Efikasi Diri dan Motivasi dengan Kemandirian dalam Aktivitas Sehari-hari pada Lansia di PPLSU Sudagaran Banyumas