

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA
A. Perilaku Menyontek

1. Pengertian

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), menyontek terdiri dari kata dasar “sontek” yang mendapatkan awalan “me-” yang berarti mengutip (tulisan, dsb) sebagaimana aslinya atau menjiplak (KBBI, 2005). Menyontek dapat didefinisikan sebagai perilaku curang, mencuri atau melakukan sesuatu yang dapat menguntungkan diri sendiri dengan menggunakan segala macam cara pada saat menghadapi ujian atau tes (Hartanto, 2009). McCabe dan Trevino (2001) mengatakan perilaku menyontek adalah ketika seseorang menyalin jawaban dari orang lain pada waktu ujian dengan cara-cara tidak sah dan mengaku jawaban itu dari diri sendiri, menggunakan catatan kecil yang tidak sah, atau membantu orang lain curang pada tes atau ujian. Sementara Anderman dan Murdock (2007) mendefinisikan perilaku menyontek dengan lebih terperinci yang digolongkan ke dalam tiga kategori yaitu memberikan, mengambil, atau menerima informasi; menggunakan materi yang dilarang atau membuat catatan atau ngepek; dan memanfaatkan kelemahan seseorang, prosedur, atau proses untuk mendapatkan keuntungan dalam tugas akademik.

Berdasarkan beberapa pengertian yang dijelaskan para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku menyontek adalah perbuatan curang saat menghadapi tes atau ujian dengan menggunakan cara-cara tidak sah berupa memberikan,

mengambil, atau menerima informasi, menggunakan materi yang dilarang atau membuat catatan atau ngepek, dan memanfaatkan kelemahan seseorang, prosedur, atau proses untuk mendapatkan keuntungan dalam tugas akademik dan mengakui perbuatan curang tersebut sebagai hasil usahanya sendiri.

2. Karakteristik Perilaku Menyontek

Bentuk-bentuk perilaku menyontek menurut Hetherington dan Feldman (1964) adalah sebagai berikut :

a. Social active

Individu secara sosial aktif mencari peluang untuk menyontek. Bentuk-bentuk perilaku yang termasuk dalam *social active* diantaranya adalah dengan melihat jawaban teman yang lain ketika ujian berlangsung, dan meminta jawaban kepada teman yang lain ketika ujian sedang berlangsung.

b. Individualistic-opportunistic

Taktik, alat, atau bahan yang telah direncanakan atau disiapkan sebelum ujian. Bentuk-bentuk perilaku yang termasuk ke dalam *individualistic-opportunistic* adalah menggunakan HP atau alat elektronik lain yang dilarang ketika ujian sedang berlangsung, mempersiapkan catatan untuk digunakan saat ujian akan berlangsung, dan melihat dan menyalin sebagian atau seluruh hasil kerja teman yang lain pada saat tes.

c. Individual planned

Berkaitan dengan eksekusi, memutuskan kapan harus menyontek tanpa ketahuan pengawas. Bentuk-bentuk perilaku yang termasuk ke dalam *individual planned*

adalah mengganti jawaban ketika guru keluar kelas, membuka buku teks ketika ujian sedang berlangsung, dan memanfaatkan kelengahan/kelemahan guru ketika menyontek.

d. *Social Passive*

Siswa yang memberikan hasil kerjanya untuk disalin, walaupun ia tidak ikut menyontek dari orang lain. Bentuk-bentuk perilaku yang termasuk ke dalam *social passive* diantaranya adalah mengizinkan orang lain melihat jawaban ketika ujian berlangsung, membiarkan orang lain menyalin pekerjaannya, dan memberi jawaban tes pada teman pada saat tes berlangsung.

Sementara itu Klausmeier (1985) menyatakan bahwa menyontek dapat dilakukan dalam bentuk-bentuk sebagai berikut :

a. Menggunakan catatan jawaban sewaktu ujian / tes

Bentuk menyontek yang sering dilakukan adalah menuliskan contekan di dalam kertas yang kemudian dilipat kecil, menulis pada kertas tisu, menulis contekan di atas meja, menulis di tangan, atau mencatat pada kalkulator yang memiliki memori (Mulyana, 2002).

b. Mencontoh jawaban siswa lain

Menyalin dari kertas jawaban teman terdekat dan melihat jawaban teman tanpa sepengetahuan orang yang bersangkutan merupakan perilaku menyontek yang umum dilakukan para siswa (Davis, 1992).

c. Memberikan jawaban yang telah selesai pada teman

Membantu teman menyontek saat ujian dan membiarkan orang lain menyalin

tugas yang telah selesai dikerjakan termasuk ke dalam perilaku menyontek (Abramovits, 2000).

- d. Mengelak dari peraturan-peraturan ujian, baik yang tertulis dalam peraturan ujian maupun yang ditetapkan oleh guru

Setiap sekolah atau institusi pendidikan lainnya telah memiliki aturan baku yang melarang para siswanya untuk menyontek. Para siswa telah mengetahui peraturan bahwa dilarang menyontek, ataupun membawa peralatan yang dapat menjadi alat bantu menyontek seperti buku dan hp, namun siswa melanggar aturan itu dengan diam-diam.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk perilaku menyontek berdasarkan uraian Hetherington & Feldman (1964) adalah *social active*, *individualistic-opportunistic*, *individual planned*, dan *social passive*, sementara bentuk-bentuk perilaku menyontek menurut Klausmeier (1985) adalah menggunakan catatan jawaban sewaktu ujian/tes, mencontoh jawaban siswa lain, memberikan jawaban yang telah selesai kepada teman, dan mengelak dari peraturan-peraturan ujian. Bentuk-bentuk perilaku menyontek yang akan digunakan dalam penelitian mengacu kepada bentuk-bentuk perilaku menyontek yang dikemukakan oleh Hetherington & Feldman (1964) karena memiliki kategorisasi yang lebih lengkap sehingga diharapkan dapat lebih mengukur tingkat perilaku menyontek pada siswa kelas XII SMA N 4 Muaro Jambi.

3. Faktor-faktor Penyebab Perilaku Menyontek

Hartanto (2012) mengelompokkan faktor pendorong perilaku menyontek menjadi dua bagian sebagai berikut :

a. Faktor internal :

1) Efikasi diri yang rendah

Siswa yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi akan cenderung lebih percaya diri dan mampu menyelesaikan tugas yang diberikan dengan baik dan menolak untuk melakukan kegiatan menyontek.

2) Kemampuan akademik yang rendah

Siswa yang memiliki kemampuan akademik rendah akan lebih cenderung melakukan perilaku menyontek dari pada siswa yang memiliki kemampuan akademik lebih tinggi (Anderman dan Murdock, 2007).

3) *Time management*

Ketidakmampuan siswa dalam pengaturan waktu belajar dapat mendorong perilaku menyontek saat ujian.

4) Prokastinasi

Siswa yang terbiasa menunda-nunda pekerjaan akan memiliki kesiapan yang rendah dalam menghadapi ujian.

b. Faktor eksternal :

1) Tekanan dari teman sebaya

Rasa takut terhadap penilaian teman seperti dianggap bodoh dan dijauhi teman dapat mendorong siswa berperilaku menyontek.

2) Tekanan dari orang tua

Menyontek dapat disebabkan oleh tuntutan orang tua terhadap nilai dan ranking siswa di sekolah. Rasa takut akan dimarahi orang tua dapat mendorong siswa untuk menyontek.

3) Peraturan sekolah yang kurang jelas

Kurangnya perhatian institusi pendidikan terhadap praktik menyontek, dalam hal ini pemberian hukuman mengakibatkan praktik menyontek semakin marak (Vandehey, 2007).

4) Sikap guru yang kurang tegas terhadap siswa yang melakukan tindakan menyontek

Pengajar yang kurang berkompeten, tidak adil/pilih kasih mendorong terjadinya perilaku menyontek di kalangan siswa (Murdock, 2001).

Senada dengan uraian di atas, Nadhirah (2008) menyatakan ada dua faktor yang mempengaruhi siswa melakukan perilaku menyontek sebagai berikut :

a. Faktor Internal, meliputi:

1) Konsep diri

Semakin tinggi konsep diri seseorang, maka semakin tidak setuju sikapnya terhadap tingkah laku menyontek.

2) Efikasi diri

Siswa dengan perasaan efikasi akademik rendah (keyakinan bahwa siswa mungkin tidak akan berprestasi baik di sekolah) lebih banyak yang menyontek.

3) Inteligensi

Siswa dengan tingkat inteligensi yang rendah lebih banyak menyontek dari pada siswa yang berprestasi tinggi.

4) Kecemasan

Kecemasan atau ketegangan yang dialami oleh siswa pada saat menghadapi tes merupakan salah satu faktor yang mendorong siswa untuk menyontek

5) Gender

Hasil penelitian terhadap remaja dan mahasiswa ditemukan bahwa laki-laki lebih banyak yang menyontek dari pada perempuan.

b. Faktor Eksternal, meliputi:

1) Kelompok sebaya

Perilaku menyontek tidak lepas dari pengaruh adanya pengakuan atau persetujuan terhadap tindakan menyontek dan contoh tindakan menyontek yang dilakukan oleh teman sebaya dalam suatu kelompok (*peer group*) atau teman sekelas.

2) Tekanan untuk mendapatkan nilai dan peringkat tinggi

Tekanan semacam ini bisa datang dari berbagai pihak, antara lain datang dari orang tua, guru, dan teman.

3) Pengawasan selama ujian/tes

Pengawasan yang tidak ketat selama ujian/tes mendorong siswa untuk melakukan tindakan menyontek saat siswa tidak bisa menjawab pertanyaan secara jujur.

4) Jenis materi yang diujikan

Materi ujian yang tidak dikuasai secara baik akan membuat siswa melakukan tindakan menyontek.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mendorong perilaku menyontek menurut Hartanto (2012) dan Nadhirah (2008) terbagi ke dalam dua bagian, yakni faktor-faktor internal dan faktor-faktor eksternal. Faktor-faktor internal terdiri dari efikasi diri yang rendah, inteligensi/kemampuan akademik yang rendah, konsep diri, *time management*, kecemasan, prokastinasi, dan jenis kelamin. Sementara faktor-faktor eksternal terdiri dari tekanan kelompok teman sebaya, tekanan orang tua untuk memperoleh nilai yang tinggi, peraturan sekolah yang kurang jelas, pengawasan yang longgar selama ujian berlangsung, sikap guru yang kurang tegas terhadap siswa yang menyontek, dan jenis materi pelajaran yang diujikan.

4. Dampak Perilaku Menyontek

Perilaku menyontek memiliki dampak sebagai berikut (Abramovits, 2000) :

a. Dampak menyontek terhadap pelaku

Banyaknya siswa yang menyontek menyebabkan siswa berpikir bahwa menyontek adalah tindakan yang wajar dilakukan demi mencapai hasil yang diinginkan. siswa yang terbiasa menyontek akan menggantungkan pencapaian hasil belajarnya pada orang lain atau sarana tertentu dan bukan hanya pada kemampuan dirinya sendiri. Siswa yang terbiasa menyontek di sekolah kelak memiliki potensi untuk menjadi koruptor atau penipu ulung nantinya (Alhadza,

1998).

b. Dampak menyontek terhadap masyarakat

Praktik menyontek yang dilakukan secara terus menerus akan menjadi bagian dari diri individu. Dampaknya, masyarakat akan menjadi permisif terhadap perilaku menyontek. Hal ini akan berakibat bahwa perilaku menyontek akan menjadi bagian dari kebudayaan yang berdampak pada kaburnya nilai-nilai moral dalam setiap aspek kehidupan dan pranata sosial dan bahkan bisa melemahkan kekuatan masyarakat. Tumbuhnya kebiasaan menyontek akan membentuk generasi yang tidak jujur, tidak ada keuletan dalam mencapai sesuatu dan pandai dalam memanipulasi sesuatu, karena perilaku menyontek merupakan tindakan curang yang mengabaikan kejujuran, mengabaikan usaha optimal seperti belajar tekun sebelum ujian serta mengikis kepercayaan diri siswa (Purnamasari, 2013).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku menyontek memiliki dampak yang merugikan, baik terhadap pelaku menyontek itu sendiri maupun terhadap masyarakat luas.

5. Upaya Mengatasi Perilaku Menyontek

Terdapat berbagai cara yang dapat digunakan dalam mengatasi perilaku menyontek, diantaranya adalah sebagai berikut :

a. Treatment yang bersifat situasional

Upaya-upaya yang bersifat situasional sangat berpengaruh terhadap perilaku menyontek siswa pada saat ujian, seperti memperketat penjagaan ujian,

perilaku teman dalam menyontek dan lain-lain. Akan tetapi pemberian perlakuan yang didasarkan pada variabel situasional tersebut tidak memberikan dampak pengurangan perilaku menyontek secara menetap (Alberto & Troutman, 1990). Hal-hal yang bersifat situasional misalnya seperti pengawasan yang ketat, hanya akan membuat siswa patuh untuk sementara waktu. Jika pengawasan menjadi lebih longgar, siswa akan mencari peluang untuk dapat menyontek.

b. Terapi Kognitif (REBT)

REBT merupakan suatu proses terapiutik yang dapat memperbaiki dan mengubah persepsi, pikiran, keyakinan, serta pandangan yang irrasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis (Ellis, 2007). Penggunaan REBT dalam mereduksi perilaku mencontek dapat diarahkan lebih banyak pada pikiran, perasaan dan tindakan yang tidak rasional (*irrational thinking*) (Hartanto, 2009).

c. Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok yang memungkinkan setiap anggota untuk belajar berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dalam upaya pengembangan wawasan, sikap atau keterampilan yang diperlukan dalam upaya mencegah timbulnya masalah atau dalam upaya pengembangan pribadi (Rusmana, 2009). Hasil penelitian membuktikan bahwa tindakan bimbingan kelompok dapat menurunkan frekuensi menyontek di kalangan siswa

(Widayati, 2012).

d. Pelatihan efikasi diri akademik

Salah satu penyebab siswa menyontek saat ujian adalah karena efikasi diri yang rendah (Hartanto, 2012). efikasi diri yang rendah dapat ditingkatkan melalui berbagai cara, diantaranya adalah melalui pelatihan. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa metode pelatihan memiliki ketahanan efektivitas perlakuan yang lebih lama dibandingkan dengan jenis metode lain seperti diskusi kelompok karena dalam pelatihan peserta akan mendapatkan informasi yang lebih lengkap berupa teori atau konsep materi, prinsip *experience learning* yaitu proses pembelajaran melalui pengalaman langsung, partisipasi aktif dan permainan-permainan yang penuh makna sehingga membawa efek psikologis yang lebih dalam, dan melatih keterampilan karena ada tugas yang harus dikerjakan di tempat dan di rumah (Rohmah, 2007).

Berdasarkan uraian di atas, diketahui bahwa terdapat berbagai cara yang dapat digunakan untuk mengatasi perilaku menyontek di kalangan siswa, seperti *treatmen* yang bersifat situasional, REBT, bimbingan kelompok, dan pelatihan efikasi diri. Metode situasional hanya efektif diberikan pada saat ujian berlangsung dengan menciptakan kondisi yang memberikan peluang minimal bagi siswa untuk menyontek, dan tidak memiliki pengaruh jangka panjang. Teknik REBT hanya efektif terhadap perilaku menyontek yang disebabkan oleh pikiran-pikiran negatif tertentu yang bersifat *irrasional* dan tidak logis. Metode bimbingan kelompok efektif dalam mengurangi frekuensi menyontek di kalangan

siswa, namun metode pelatihan memiliki efektivitas perlakuan yang lebih lama. Oleh karena itu, memberikan treatment berupa pelatihan kepada siswa yang menyontek di SMA N 4 Muaro Jambi diharapkan dapat menurunkan perilaku menyontek siswa dalam jangka waktu yang lebih lama dibandingkan dengan intervensi-intervensi lain yang bersifat situasional. Pemberian pelatihan dirasa lebih efektif diberikan terhadap siswa subjek penelitian karena mengarah langsung pada aspek internal siswa yang berkaitan sebagai pendorong utama/dominan untuk berperilaku menyontek (Chotim & Sunawan, 2007). Para siswa di SMA N 4 Muaro Jambi yang menyontek memiliki indikasi efikasi diri akademik yang rendah, sehingga peneliti tertarik untuk memberikan pelatihan efikasi diri akademik untuk mengurangi perilaku menyontek di kalangan siswa.

B. Pelatihan Efikasi Diri Akademik

1. Pengertian Pelatihan Efikasi Diri Akademik

Pelatihan adalah seperangkat pengalaman belajar terencana yang didesain untuk memodifikasi ciri-ciri tertentu perilaku seseorang (Berry, dalam Sasongko, 2005). Sikula (As'ad, 2003) menjelaskan pelatihan sebagai proses pendidikan jangka pendek yang mempergunakan prosedur yang sistematis dan terorganisir, guna mempelajari pengetahuan dan ketrampilan teknis untuk tujuan-tujuan tertentu. Pelatihan merupakan metode pembelajaran yang bertujuan untuk mengubah aspek kognitif, afektif, serta hasil keterampilan dan keahlian (Kirkpatrick dalam Salas & Browsers, 2001). Metode pelatihan merupakan metode yang cukup efektif untuk meningkatkan motivasi, mengubah struktur kognitif dan

memodifikasi sikap serta menambah keterampilan berperilaku (Johnson dan Johnson, 2000). Metode pelatihan juga memberi kesempatan pada peserta untuk belajar dan berlatih suatu pola perilaku atau keterampilan baru, mengekspresikan perasaan serta saling memberi dan menerima umpan balik (Prawitasari, 1992).

Bandura (1998) menyatakan efikasi diri akademik diartikan sebagai penilaian diri sendiri mengenai kemampuan untuk mengatur dan melaksanakan suatu tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai hasil prestasi berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan. Efikasi diri akademik merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan menyelesaikan tugas-tugas akademik yang didasarkan atas kesadaran diri tentang pentingnya pendidikan, nilai dan harapan pada hasil yang akan dicapai kegiatan belajar (Alwisol, 2009). Efikasi diri akademik dapat didefinisikan sebagai keyakinan yang dimiliki seseorang tentang kemampuan atau kompetensinya untuk mengerjakan tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi tantangan akademik. Individu yang menganggap tingkat efikasi diri akademik cukup tinggi akan berusaha lebih keras, berprestasi lebih banyak, dan lebih gigih dalam menjalankan tugas dengan menggunakan keterampilan yang dimiliki daripada yang menganggap efikasi diri akademiknya rendah (Schunk, 2010).

Dari uraian mengenai pengertian pelatihan dan pengertian efikasi diri akademik di atas, dapat disimpulkan bahwa pengertian pelatihan efikasi diri akademik merupakan seperangkat pengalaman belajar berupa proses pendidikan jangka pendek yang disusun dengan terencana, mempergunakan prosedur yang sistematis dan terorganisir, guna mempelajari pengetahuan dan keterampilan

untuk memodifikasi (meningkatkan) taraf keyakinan seseorang dalam menilai kemampuan dirinya untuk mengatur dan menjalankan program-program tindakan yang diperlukan untuk mengerjakan tugas, mencapai hasil prestasi, dan mengatasi tantangan akademik.

2. Konseptualisasi Pengukuran Efikasi Diri Akademik

Pengukuran taraf efikasi diri akademik dilakukan dengan mengacu kepada aspek- aspek efikasi diri. Terdapat beberapa teori mengenai aspek-aspek efikasi diri menurut para ahli. Bandura (1998) menjelaskan aspek-aspek efikasi diri sebagai berikut :

a. Level (tingkat kesulitan)

Taraf kesulitan tugas yang dimaksud adalah taraf kesulitan tugas yang diyakini individu akan mampu mengatasinya. Aspek ini berhubungan dengan taraf kesulitan tugas, yakni taraf kesulitan tugas yang diyakini individu akan mampu mengatasinya. Tingkat keyakinan diri ini akan mempengaruhi pemilihan aktivitas, jumlah usaha, serta ketahanan siswa dalam menghadapi dan menyelesaikan tugas yang dijalaninya.

b. Strength (tingkat kekuatan)

Aspek ini berkaitan dengan kekuatan penilaian tentang kecakapan individu. Aspek ini juga mengacu pada derajat kemantapan individu terhadap keyakinan yang dibuatnya. Efikasi diri yang lemah dapat dengan mudah ditiadakan dengan pengalaman yang menggelisahkan ketika menghadapi tugas. Sebaliknya orang yang memiliki keyakinan yang kuat akan tekun pada

usahanya meskipun terdapat tantangan dan rintangan yang tak terhingga. Aspek ini berkaitan langsung dengan aspek *level*, dimana makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

c. *Generality* (generalisasi)

Aspek ini merupakan suatu konsep bahwa efikasi diri seseorang tidak terbatas pada situasi yang spesifik saja. Aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu menggeneralisasikan keyakinan terhadap kemampuannya berdasarkan cakupan luas tingkah lakunya. Pengalaman dalam menyelesaikan tugas dapat menimbulkan penguasaan pada bidang tersebut dan meningkatkan keyakinan untuk dapat menyelesaikan tugas yang mirip atau lebih luas lagi. Individu dengan efikasi diri yang tinggi memiliki keyakinan bahwa ia mampu melakukan serangkaian aktivitas dan situasi yang lebih luas dan bervariasi, sementara individu dengan efikasi diri rendah meyakini bahwa ia hanya mampu melakukan aktivitas tertentu saja.

Sementara itu Corsini (1994) menjelaskan aspek-aspek efikasi diri sebagai berikut :

a. Kogitif

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memikirkan cara-cara yang digunakan dan merancang tindakan yang akan dilakukan untuk dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Tujuan yang diambil dipengaruhi oleh penilaian terhadap kemampuan diri sehingga semakin kuat efikasi diri yang dimiliki individu maka semakin tinggi pula tujuan yang ditetapkan oleh

individu tersebut.

b. Motivasi

Motivasi dalam efikasi diri digunakan untuk memperkirakan kesuksesan atau kegagalan yang akan dicapai.

c. Afektif

Afeksi berkaitan dalam mengontrol kecemasan dan perasaan depresi seseorang dalam usahanya untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

d. Seleksi

Seleksi merupakan kemampuan untuk memilih tingkah laku dan lingkungan yang tepat demi tercapainya tujuan yang diharapkan. Seseorang akan cenderung menghindari kegiatan atau situasi yang diyakini di luar kemampuannya, tetapi akan mudah melakukan kegiatan atau tantangan yang dirasa sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan aspek-aspek efikasi diri menurut Bandura (1998) meliputi *level*, *strength*, dan *generality*, sementara aspek-aspek efikasi diri yang dikemukakan oleh Corsini (1994) meliputi aspek kognitif, motivasi, afeksi, dan aspek seleksi. Berdasarkan paparan yang dikemukakan oleh kedua ahli di atas, peneliti menggunakan aspek-aspek efikasi diri yang dikemukakan oleh Bandura (1998) karena beliau adalah orang pertama yang mengemukakan gagasan mengenai efikasi diri.

3. Proses Pembentukan Efikasi Diri Akademik Melalui Pelatihan

Terbentuknya efikasi diri akademik pada individu terjadi melalui beberapa proses sebagai berikut (Bandura, 1998) :

a. Proses kognitif

Serangkaian tindakan yang dilakukan manusia awalnya dikonstruksi dalam pikirannya. Pemikiran ini kemudian memberikan arahan bagi tindakan yang dilakukan manusia. Keyakinan seseorang akan efikasi diri mempengaruhi bagaimana seseorang menafsirkan situasi lingkungan, antisipasi yang akan diambil dan perencanaan yang akan dikonstruksi. Seseorang yang menilai dirinya tidak mampu, akan menafsirkan suatu situasi sebagai hal yang penuh resiko dan cenderung gagal dalam membuat perencanaan, sedangkan individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan memiliki keyakinan bahwa ia dapat menguasai situasi dan memproduksi hasil positif.

b. Proses motivasi

Motivasi manusia dibangkitkan secara kognitif. Melalui kognitifnya, seseorang memotivasi dirinya dan mengarahkan tindakannya berdasarkan informasi yang dimiliki sebelumnya. Seseorang membentuk keyakinannya mengenai apa yang dapat dilakukan, dihindari, dan tujuan yang dapat dicapai. Keyakinan ini akan memotivasi individu untuk melakukan suatu hal.

c. Proses afeksi

Efikasi diri seseorang mempengaruhi reaksi terhadap tekanan yang dialami ketika menghadapi suatu tugas. Seseorang dengan efikasi tinggi akan

menggunakan strategi dan mendesain serangkaian tindakan untuk merubah keadaan. Hal ini berarti bahwa individu yang percaya bahwa dirinya dapat mengatasi situasi akan merasa tenang dan tidak cemas, sebaliknya orang yang tidak yakin akan kemampuannya dalam mengatasi situasi akan mengalami kecemasan.

d. Proses seleksi

Efikasi diri berperan dalam menentukan tindakan dan lingkungan yang akan dipilih untuk menghadapi suatu tugas tertentu. Proses seleksi dipengaruhi oleh keyakinan seseorang terhadap kemampuannya. Individu dengan efikasi diri rendah akan memilih tindakan untuk menghindari atau menyerah pada suatu tugas yang melebihi kemampuannya, sebaliknya individu dengan efikasi diri tinggi akan memiliki keyakinan bahwa ia mampu menghadapi tugas yang sulit dan mengambil tindakan yang tepat.

Berdasarkan uraian di atas, diketahui bahwa proses terbentuknya efikasi diri akademik melalui pelatihan terjadi melalui proses kognitif, proses motivasi, proses afeksi, dan proses seleksi pada aktivitas individu.

4. Cara Meningkatkan Efikasi Diri Akademik

Efikasi diri dapat ditingkatkan melalui pelatihan atau program yang terstruktur berdasarkan pengalaman tentang kesuksesan (Harpine, 2008). Bandura (1998) menyatakan bahwa efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui satu atau lebih dari kombinasi sumber-sumber informasi utama sebagai berikut :

a. Pengalaman keberhasilan (*Mastery experience*)

Pengalaman keberhasilan atau kesuksesan dalam mengerjakan sesuatu akan meningkatkan efikasi diri seseorang, sebaliknya kegagalan akan mengurangnya.

b. Pengalaman orang lain (*Vicarious experience*)

Individu yang melihat orang lain berhasil dalam melakukan aktivitas yang sama dan memiliki kemampuan yang sebanding akan dapat meningkatkan efikasi dirinya. Dalam hal ini terjadi proses modelling yang dapat meningkatkan efikasi diri seseorang.

c. Persuasi verbal

Pesuai verbal yang dialami individu yang berisi nasehat dan bimbingan yang realistis dapat membuat individu merasa semakin yakin bahwa ia memiliki kemampuan yang dapat membantunya untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

d. Keadaan fisiologis dan emosional

Sumber ini mencakup situasi-situasi psikologis di mana individu harus menilai kemampuan, kekuatan, dan ketentraman terhadap kegagalan atau keberhasilan individu masing-masing. Siswa akan lebih sering menyontek ketika memiliki tanda-tanda fisiologis dari efikasi diri akademik yang rendah seperti takut gagal, cemas terhadap ujian, dan kekhawatiran yang berlebihan terhadap performa mereka (Anderman & Murdock, 2007). Efikasi diri dapat ditingkatkan dengan cara meningkatkan kesehatan fisik, mengurangi tingkat stres dan kecenderungan emosi negatif.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa sumber-sumber informasi utama pembentukan efikasi diri akademik diperoleh melalui pengalaman keberhasilan, pengalaman orang lain, persuasi verbal, dan keadaan-keadaan fisiologis dan emosional.

5. Tahapan dan Prosedur Pelatihan Efikasi Diri Akademik

Pelatihan efikasi diri akademik disusun berdasarkan prinsip belajar mengalami (*experience learning*), yang prosesnya tidak hanya dilakukan dengan pemberian materi saja, tetapi peserta juga diberi kesempatan untuk mengalami secara langsung perilaku-perilaku yang dilatihkan dalam bentuk permainan yang bermakna. Pembelajaran yang diberikan melalui praktek dan penghayatan disebut dengan *experiential learning* (Munandar, 2001).

Materi pelatihan efikasi diri akademik yang akan dilaksanakan dalam penelitian ini disusun dengan mengacu pada aspek-aspek efikasi diri menurut Bandura (1998) sebagai berikut :

- a. *Level*, tujuannya agar peserta memiliki keyakinan bahwa ia tidak hanya mampu mengerjakan tugas-tugas yang mudah saja, melainkan juga mampu mengerjakan tugas-tugas yang sulit.
- b. *Srength*, tujuannya agar peserta memiliki kemantapan yang tinggi mengenai kemampuan dalam mengerjakan tugas, tetap berusaha mengerjakan tugas dengan upaya maksimal bahkan pada tugas-tugas yang semakin sulit dan tidak mudah menyerah.
- c. *Generality*, tujuannya agar peserta memiliki kemantapan keyakinan diri pada

serangkaian aktivitas dan situasi yang lebih luas dan bervariasi, tidak hanya pada aktivitas tertentu saja.

Aspek-aspek efikasi diri tersebut di atas disusun ke dalam materi pelatihan melalui sumber-sumber efikasi diri yang mengacu pada empat (4) sumber efikasi diri oleh Bandura (1998) yaitu pengalaman keberhasilan (*mastery experience*), pengalaman orang lain (*vicarious experience*), keadaan fisiologis dan emosional, dan persuasi verbal. Keempat sumber efikasi diri tersebut disusun kedalam beberapa sesi pelatihan sebagai berikut :

- a. Sesi I diawali dengan pengenalan dan penjelasan rangkaian pelatihan (*icebreaker*). Dua tujuan utama menggunakan *icebreaker* adalah pertama, memberi peluang kepada peserta untuk memperkenalkan diri satu sama lain, dan yang kedua untuk menuntun mereka ke pokok permasalahan. *Icebreaker* diberikan melalui kegiatan “tanda tangan” untuk memberikan kesempatan kepada para peserta memperkenalkan diri kepada peserta lainnya (Kroehnert, 1991). Tahap selanjutnya adalah pemberian penjelasan pelatihan yang akan diberikan kepada peserta.
- b. Sesi II merupakan pemberian materi pelatihan “pengalaman keberhasilan (*mastery experience*) dan keadaan fisiologis dan emosional. Materi diberikan dalam bentuk permainan sebagai bentuk simulasi untuk melatih dan meningkatkan efikasi diri akademik dari aspek *level, strength, dan generality*. Games/permainan dipilih sebagai teknik pemberian materi pelatihan karena telah dipergunakan secara sukses dalam bermacam-macam situasi pelatihan

selama berabad-abad oleh sejumlah trainer yang jumlahnya tak terhingga (Kroehnert, 1991). Materi *game*/permainan dimodifikasi dari tema dengan judul “lomba terdekat” Soenarno (2007) yang memiliki tujuan untuk mengalami keberhasilan secara langsung. Selanjutnya peserta melakukan diskusi mengenai permainan yang telah dilakukan. Diskusi dilakukan agar peserta dapat saling mengemukakan pendapat mengenai suatu topik (Nadler, 1982). Dalam hal ini, diskusi dilakukan agar peserta dapat mengemukakan mengenai perasaan-perasaan dan hambatan-hambatan fisik dan emosional yang dialami berkaitan dengan keberhasilan dan kegagalan dalam proses permainan yang telah dilakukan. Melalui permainan dan diskusi tersebut, peserta diarahkan untuk menyadari tingkat efikasi diri (*level, strength, dan generality*) yang dimiliki dan pengaruhnya terhadap keberhasilan dalam permainan/*game*.

Tahap selanjutnya adalah kesimpulan hasil diskusi dan pemberian penguatan kepada peserta. Tujuan pemberian penguatan adalah untuk meningkatkan perhatian siswa terhadap pembelajaran; merangsang dan meningkatkan motivasi belajar; dan meningkatkan kegiatan belajar dan membina perilaku baru yang produktif (Mulyasa, 2008), dalam hal ini adalah untuk meningkatkan efikasi diri (*level, strength, dan generality*) dalam mencapai suatu tujuan. Kemudian peserta melakukan permainan/games kembali, tujuannya adalah sebagai *reproduction*, yakni menunjukkan kemampuan yang telah dipelajari dalam bentuk tingkah laku (Bandura, 1986) melalui simulasi

dan motivasi yang telah diberikan sebelumnya. Dengan demikian peserta dapat membandingkan hasil yang dicapai dalam games sebelum dan sesudah diberi pelatihan pada sesi II, sehingga lebih memahami hubungan diantara keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki (efikasi diri) terhadap hasil/tujuan yang dicapai.

- c. Sesi III diisi dengan pemberian materi pelatihan efikasi diri akademik (*level, strength, dan generality*) melalui metode “pengalaman orang lain (*vicarious experience*) dan keadaan fisiologis dan emosional. Teknik pelatihan digunakan melalui *modelling*. *Modelling* efektif dalam meningkatkan efikasi diri karena dapat memberikan informasi yang jelas tentang bagaimana memperoleh keterampilan serta dapat meningkatkan harapan siswa bahwa ia dapat menguasai suatu keterampilan (Schunk, 1991). Melalui *modelling*, siswa dapat mempelajari dan menumbuhkan efikasi diri akademik dari aspek-aspek (*level, strength, dan generality*) yang dimiliki tokoh model, untuk kemudian digeneralisasikan sesuai dengan tujuan siswa di sekolah. Teknik *modelling* diberikan dengan *modelling* tidak langsung, yakni melalui media pembelajaran berupa penayangan video. Video merupakan sumber atau media yang paling dinamik serta efektif dalam menyampaikan suatu informasi, karena penggunaan video dalam multimedia interaktif akan memberikan pengalaman baru. Keunggulan pemberian materi melalui media penayangan video di antaranya adalah dapat menjelaskan suatu keadaan nyata dari suatu proses, fenomena, atau kejadian; Sebagai bagian terintegrasi dengan media lain seperti

teks atau gambar; pengguna dapat mengulang pemutaran video pada bagian-bagian tertentu untuk melihat gambar yang lebih fokus; cocok untuk mengajarkan materi dalam ranah perilaku atau psikomotorik; kombinasi video dan audio lebih efektif dan cepat dalam menyampaikan pesan dibandingkan media teks; dan menunjukkan dengan jelas suatu langkah prosedural (Munir, 2012). Melalui video yang ditayangkan, peserta diberi tugas untuk membuat analisis ke dalam tulisan mengenai isi video yang telah ditayangkan. Pemberian tugas kepada peserta dimaksudkan untuk menentukan kemampuan yang perlu dimiliki oleh siswa untuk menguasai suatu keterampilan (Marsh, 2011). Melalui pemberian tugas tersebut, siswa dapat mempertegas makna yang disampaikan dari video yang ditayangkan terkait efikasi diri dan meningkatkan kemampuan yang diperlukan dalam menyelesaikan tugas (*level, strength, dan generality*). Selanjutnya adalah diskusi, dengan tujuan yang sama dengan diskusi pada sesi II. Setelah itu penyampaian kesimpulan penayangan isi video dan hasil diskusi kepada peserta.

- d. Sesi IV, pemberian materi efikasi diri (*level, strength, generality*) melalui persuasi verbal. Persuasi verbal diberikan oleh teman sebaya melalui teknik *role play*. Teman sebaya dipilih sebagai sumber persuasi verbal sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja SMA yang banyak menghabiskan waktu di sekolah sehingga kehidupan dan lingkungan sekolah turut memberikan pengaruh pada perkembangan remaja, khususnya perkembangan sosial. Pengaruh teman sebaya terhadap sikap, penampilan, maupun perilaku lebih

besar dari pada pengaruh orang tua (Santrock, 1999). Melalui teman sebaya, diharapkan pemberian persuasi verbal di dalam pelatihan menjadi lebih efektif. *Role play* merupakan suatu teknik pelatihan bermutu yang telah banyak digunakan untuk melatih berbagai macam hubungan interpersonal (Romlah, 2006). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *role play* dapat secara efektif meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa (Najlatun & Galih, 2013). Dengan demikian, melalui *role play* peserta diharapkan mampu memberikan dukungan verbal terhadap teman-temannya untuk membantu meningkatkan efikasi diri akademik dari aspek *level*, *strength*, dan *generality* terhadap teman-temannya yang membutuhkan. Joyce & Weil (1996) menjelaskan bahwa proses *role playing* berperan untuk: 1) mengeksplorasi perasaan siswa; 2) mentransfer dan mewujudkan pandangan mengenai perilaku, nilai dan persepsi; 3) mengembangkan keterampilan memecahkan masalah dan tingkah laku; dan 4) mengeksplorasi materi pelajaran dengan cara yang berbeda. Tahapan-tahapan dalam *role play* adalah : 1) menghangatkan suasana dan memotivasi siswa; 2) memilih partisipasi/peran; 3) menyusun tahap-tahap peran; 4) menyiapkan pengamat; 5) pemeranan; 6) diskusi dan evaluasi; 7) pemeran ulang; 8) diskusi dan evaluasi ulang; 9) membagi pengalaman dan mengambil kesimpulan (Joyce & Weil, 1996).

- e. Sesi V berupa penutup, diisi dengan menyampaikan kesimpulan mengenai pentingnya keyakinan diri yang tinggi untuk mencapai keberhasilan dalam tujuan-tujuan yang diinginkan dalam kehidupan sehari-hari. Sesi ini digunakan

untuk pemberian tugas di rumah (*home task*) terhadap peserta, sebagai salah satu bagian dari *experiential learning* merencanakan penggunaan hasil belajar secara efektif di dunia nyata (Ancok, 2005), dalam hal ini berkaitan dengan tugas-tugas akademik. Tahap selanjutnya diisi dengan penyampaian kesan dan pesan, dan pemberian feedback peserta terhadap jalannya pelatihan yang telah dilakukan. Pelaksanaan sesi-sesi dalam pelatihan dijelaskan dalam Tabel 1 sebagai berikut :

Tabel 1
Pelaksanaan Pelatihan

| Hari | Sesi | Waktu | Kegiatan |
|-------------|--|--------------|--|
| I | Sesi I Pembukaan | 60 menit | <ul style="list-style-type: none"> - Perkenalan trainer, co-trainer, dan peserta (<i>icebreaker</i>) - Penjelasan tujuan kegiatan oleh trainer |
| | Sesi II Materi efikasi diri akademik (<i>level, strength, dan generality</i>) melalui metode Pengalaman keberhasilan (<i>Mastery experience</i>) + kondisi fisiologis dan emosional | 120 menit | <ul style="list-style-type: none"> - <i>Games</i> (lomba terdekat) 1 - Diskusi <i>Games</i> (lomba terdekat) : proses keberhasilan dan kegagalan - Penjelasan efikasi diri akademik melalui proses yang terjadi di dalam <i>games</i> oleh trainer - <i>Games</i> (lomba terdekat) 2 di sertai penguatan (<i>reinforcement</i>) oleh trainer - Diskusi : perbandingan taraf keyakinan (<i>level</i>) dan hasil yang dialami pada <i>games</i> 1 dan <i>games</i> 2. - Kesimpulan kegiatan oleh Trainer |
| | <i>Coffee break</i> | 15 menit | |
| | Sesi III Materi efikasi diri akademik (<i>level, strength, dan generality</i>) melalui metode Pengalaman orang lain (<i>Vicarious experience</i>) + kondisi fisiologis dan emosional | 120 menit | <ul style="list-style-type: none"> - Penayangan video 1 dan Tugas - Diskusi hasil kerja 1 - Penayangan video 2 dan Tugas - Diskusi hasil kerja 2 - Pembahasan isi video dan pemberian motivasi - Kesimpulan kegiatan |
| II | Sesi IV Materi efikasi diri akademik (<i>level, strength, dan generality</i>) melalui metode Persuasi Verbal | 120 menit | <ul style="list-style-type: none"> - <i>Icebreaker</i> : - Penjelasan kegiatan - 9 tahapan <i>role play</i> |
| | Sesi V Penutup dan Evaluasi | 90 menit | <ul style="list-style-type: none"> - Kesimpulan pentingnya efikasi diri akademik dalam kehidupan sehari-hari - Pemberian <i>home task</i> - Kesan pesan dan <i>feedback</i> peserta |

C. Pelatihan Efikasi Diri Akademik

Untuk Menurunkan Perilaku Menyontek Siswa

Bandura (1977) menyatakan bahwa kehidupan individu saling mempengaruhi dengan lingkungan. Struktur kepribadian individu saling determinis menempatkan semua hal saling berinteraksi, dengan pusat berupa sistem *self* yang mengacu pada struktur kognitif untuk kemudian memberi pedoman mekanisme dan seperangkat fungsi-fungsi persepsi, evaluasi, dan pengaturan tingkah laku. Perilaku dipelajari dan diubah melalui proses-proses kognitif, motivasi, afeksi, dan seleksi. Feist & Feist (2010) menjelaskan bahwa kondisi kognitif memegang peranan penting dalam pembentukan tingkah laku, terutama faktor-faktor kognitif yang berhubungan dengan keyakinan bahwa individu mampu atau tidak mampu dalam melakukan suatu perilaku yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian yang diinginkan dalam suatu situasi.

Manusia yang yakin bahwa mereka dapat melakukan sesuatu yang mempunyai potensi untuk dapat mengubah kejadian di lingkungannya, akan lebih mungkin untuk bertindak dan lebih mungkin untuk menjadi sukses daripada manusia yang memiliki keyakinan diri yang rendah. Hal ini berarti bahwa siswa yang memiliki efikasi diri akademik tinggi memiliki potensi untuk berhasil di sekolah, lebih banyak memiliki inisiatif dan tindakan yang dibutuhkan untuk sukses, sementara siswa dengan efikasi diri akademik rendah kurang berpotensi untuk sukses di sekolah, kurang memiliki inisiatif dan usaha yang dibutuhkan agar berhasil. Dengan demikian efikasi diri yang tinggi dibutuhkan siswa dalam proses

akademik di sekolah agar memiliki peluang keberhasilan yang lebih tinggi dalam mengerjakan tugas dan ujian.

Efikasi diri akademik dapat ditingkatkan melalui pelatihan atau program yang terstruktur berdasarkan pengalaman tentang kesuksesan (Harpine, 2008) untuk meningkatkan efikasi diri akademik dalam aspek-aspek *level*, *strength*, dan *generality*. Melalui aspek *level*, siswa dilatih agar memiliki keyakinan bahwa ia tidak hanya mampu mengerjakan tugas-tugas yang mudah saja, melainkan juga mampu mengerjakan tugas-tugas yang sulit. Sesuai dengan pernyataan Bandura (1998) bahwa efikasi diri akan mengarahkan bagaimana seseorang dalam merasa, berpikir, memotivasi diri sendiri, dan perilaku yang akan dimunculkan. Dengan demikian efikasi diri akademik memiliki korelasi langsung dengan perilaku, dalam hal ini yang tinggi akan memiliki rasa percaya diri yang tinggi mengenai kemampuan mereka dalam mengerjakan tugas dan lebih gigih dalam menghadapi kesulitan (Pajares, dalam Anderman & Murdock, 2007).

Siswa dengan efikasi diri tinggi tidak hanya bersedia mengerjakan tugas-tugas sekolah yang mudah saja, ia juga berani mengerjakan tugas-tugas yang sulit karena yakin akan mampu mengerjakannya dengan baik. Sebaliknya siswa dengan efikasi diri yang rendah, kurang yakin terhadap kemampuan mereka untuk dapat mengerjakan tugas yang diberikan dengan baik, lebih mudah untuk menyontek (Anderman & Murdock, 2007). Siswa dengan efikasi diri rendah cenderung menolak tugas-tugas yang sulit dan mudah menyerah. Siswa tersebut ingin berhasil dalam ujian tanpa harus bekerja keras sehingga mengambil jalan pintas

dengan menyontek (Gibson, dalam Sujana dan Wulan, 2004). Didukung oleh kondisi lingkungan seperti pengawasan yang longgar atau teman-teman yang berperilaku menyontek, cenderung mendorong siswa untuk berperilaku menyontek (Hartanto, 2012). Selanjutnya siswa menjadi terbiasa menggantungkan keberhasilan akademik melalui cara yang tidak jujur, yakni menyontek.

Melalui aspek *strength*, siswa dilatih agar memiliki kemantapan yang tinggi mengenai kemampuan dalam mengerjakan tugas, tetap berusaha mengerjakan tugas dengan upaya maksimal bahkan pada tugas-tugas yang semakin sulit dan tidak mudah menyerah. Hasil penelitian Atmasari (2009) menyebutkan bahwa semakin individu yakin terhadap kemampuannya, maka semakin besar usaha yang dilakukannya dan makin aktif ia karena ia yakin kemampuannya tersebut dapat membantu dalam mengerjakan suatu tugas dan membantu menghadapi hambatan/rintangan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi.

Namun pada individu dengan efikasi diri akademik yang rendah akan menjauhi tugas-tugas yang sulit karena tugas tersebut dipandang sebagai ancaman. Individu tersebut memiliki aspirasi dan komitmen yang rendah dalam mencapai suatu tujuan yang mereka pilih atau mereka tetapkan dan ia tidak berpikir mengenai cara yang baik dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit. Siswa dengan efikasi tinggi akan tekun dan terus berusaha mengerahkan kemampuannya mengerjakan tugas yang sulit sekalipun dan yakin bahwa usahanya akan membuahkan keberhasilan dan cenderung menolak untuk berperilaku menyontek (Pajares, dalam Anderman & Murdock, 2007). Sebaliknya

siswa dengan efikasi diri rendah mudah menyerah/berhenti ketika menemui kesulitan, ragu-ragu, dan tidak yakin jika usahanya akan membuahkan keberhasilan, sehingga ia mudah menggantungkan harapan kepada bantuan teman-temannya ataupun alat-alat contekan yang telah disiapkan untuk memperoleh hasil ujian yang sesuai harapannya.

Melalui aspek *generality*, siswa dilatih untuk memiliki kemantapan keyakinan diri pada serangkaian aktivitas dan situasi yang lebih luas dan bervariasi, tidak hanya pada aktivitas tertentu saja. Bandura (1998) menyatakan bahwa Individu dengan efikasi diri tinggi memiliki keyakinan yang tinggi akan kemampuannya melaksanakan tugas di berbagai aktivitas yang berbeda. Individu tersebut senang mencari situasi baru, percaya pada kemampuan yang dimiliki, dan hanya sedikit menampakkan keragu-raguan. Sementara individu dengan efikasi diri rendah tidak suka mencari situasi yang baru, aspirasi pada komitmen dan tugas rendah, dan tidak berpikir bagaimana cara menghadapi masalah. Hasil penelitian Starovoytova dan Namango (2016) menyatakan bahwa faktor-faktor psikologis memegang peranan utama dalam perilaku menyontek siswa di sekolah. Mereka dihadapkan pada tuntutan untuk memperoleh nilai yang tinggi, sementara siswa malas belajar, kurang memiliki minat terhadap pelajaran, dan kurang memiliki materi yang dibutuhkan dalam menghadapi ujian, sehingga mendorong siswa untuk berperilaku menyontek. Dengan demikian efikasi diri akademik yang tinggi dibutuhkan siswa agar mampu memenuhi tantangan tugas akademik yang beragam dan memiliki keyakinan yang tinggi bahwa mereka akan berhasil

mengerjakan tugas melalui usaha sendiri.

Selanjutnya melalui pelatihan efikasi diri akademik diharapkan siswa memiliki kemampuan dalam jangka panjang untuk bangkit setelah menghadapi berbagai kegagalan dan terus berupaya mengerjakan tugas dengan baik sampai berhasil. Diharapkan siswa akan terus belajar dan mengasah kemampuan-kemampuannya dan tidak menggantungkan keberhasilan melalui jalan pintas seperti menyontek. Sehingga kelak ketika terjun di masyarakat, mereka mampu menunjukkan kemampuan mereka sesuai dengan prestasi yang telah diraih sebelumnya. Bandura (1986) menyatakan bahwa individu yang memiliki efikasi diri akademik tinggi menganggap suatu kegagalan sebagai akibat dari kurangnya usaha keras, pengetahuan, dan keterampilan. Dalam menghadapi kegagalan, siswa dengan efikasi diri akademik tinggi akan terus memperbaiki usaha dan strategi belajar agar kedepannya berhasil dengan baik saat ujian. Sebaliknya siswa dengan efikasi diri akademik rendah menganggap kegagalan sebagai suatu kurangnya kemampuan yang dimiliki, sehingga ia merasa putus asa dan tidak memiliki inisiatif untuk menyelesaikan tugasnya dengan baik. Ia merasa dirinya tidak mampu mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dan bergantung pada hasil contekan.

Hasil-hasil penelitian mengenai pelatihan efikasi diri menunjukkan bahwa pemberian pelatihan efikasi diri efektif dalam mengatasi permasalahan akademik siswa yang berkaitan dengan faktor internal individu seperti stres (Rohmah, 2007) dan kecemasan (Nurlaila, 2011). Melalui pelatihan efikasi diri akademik

diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam menurunkan perilaku menyontek siswa. Pelatihan diberikan untuk meningkatkan efikasi diri akademik dari segi *level*, *strength*, dan *generality* melalui sumber-sumber efikasi diri Bandura (1998) yakni *mastery experience*, *vicarious experience*, kondisi fisiologis dan emosional, dan persuasi verbal.

D. Landasan Teori

Menyontek dapat didefinisikan sebagai perilaku curang, mencuri atau melakukan sesuatu yang dapat menguntungkan diri sendiri dengan menggunakan segala macam cara pada saat menghadapi ujian atau tes (Hartanto, 2009). McCabe dan Trevino (2001) mengatakan perilaku menyontek adalah ketika seseorang menyalin jawaban dari orang lain pada waktu ujian dengan cara-cara tidak sah dan mengaku jawaban itu dari diri sendiri, menggunakan catatan kecil yang tidak sah, atau membantu orang lain curang pada tes atau ujian. Sementara Anderman dan Murdock (2007) mendefinisikan perilaku menyontek dengan lebih terperinci yang digolongkan ke dalam tiga kategori yaitu memberikan, mengambil, atau menerima informasi; menggunakan materi yang dilarang atau membuat catatan atau ngepek; dan memanfaatkan kelemahan seseorang, prosedur, atau proses untuk mendapatkan keuntungan dalam tugas akademik.

Bentuk-bentuk perilaku menyontek menurut Hetherington dan Feldman (1964) adalah *social active* (melihat jawaban teman yang lain ketika ujian berlangsung, dan meminta jawaban kepada teman yang lain ketika ujian sedang berlangsung); *individualistic-opportunistic* (menggunakan HP atau alat elektronik

lain yang dilarang ketika ujian sedang berlangsung, mempersiapkan catatan untuk digunakan saat ujian akan berlangsung, dan melihat dan menyalin sebagian atau seluruh hasil kerja teman yang lain pada saat tes); *individual planned* (mengganti jawaban ketika guru keluar kelas, membuka buku teks ketika ujian sedang berlangsung, dan memanfaatkan kelengahan/kelemahan guru ketika menyontek); dan *social passive* (mengizinkan orang lain melihat jawaban ketika ujian berlangsung, membiarkan orang lain menyalin pekerjaannya, dan memberi jawaban tes pada teman pada saat tes berlangsung).

Teori belajar sosial Bandura (1986) menyatakan bahwa individu tidak berdiri sendiri dalam memproduksi perilaku. Kepribadian dan perilaku individu dengan faktor lingkungan saling berinteraksi dan saling mempengaruhi dalam merespon sesuatu yang dihadapi. Hubungan ketiga faktor tersebut disebut dengan *reciprocal triadic*. Dalam hal ini, proses pembelajaran terbentuknya tingkah laku baru terjadi melalui pengamatan terhadap lingkungan dan ekspektasi seseorang terhadap keyakinan yang dimiliki (efikasi diri). Dalam bidang akademik, efikasi diri merupakan penilaian diri sendiri mengenai kemampuan untuk mengatur dan melaksanakan suatu tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai hasil prestasi berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan. Efikasi diri akan mengarahkan bagaimana seseorang dalam merasa, berpikir, memotivasi diri sendiri, dan perilaku yang akan dimunculkan (Bandura, 1998).

Siswa dengan efikasi tinggi akan tekun dan terus berusaha mengerahkan kemampuannya mengerjakan tugas yang sulit sekalipun dan yakin bahwa

usahanya akan membuahkan keberhasilan dan cenderung menolak untuk berperilaku menyontek (Pajares, dalam Anderman & Murdock, 2007). Sebaliknya siswa dengan keyakinan diri yang rendah bahwa ia dapat mengerjakan tugas yang diberikan dengan baik, lebih mudah untuk menyontek (Anderman & Murdock, 2007) untuk menghindari kegagalan tanpa harus bekerja keras (Gibson, dalam Sujana dan Wulan, 2004). Berdasarkan penjelasan tersebut, maka siswa dengan perilaku menyontek perlu diberi pelatihan efikasi diri akademik agar kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan suatu tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai hasil prestasi yang diinginkan meningkat, menjadi lebih tekun dan terus berusaha dalam mengerjakan tugas pelajaran yang sulit, dan yakin bahwa usahanya akan membuahkan keberhasilan sehingga siswa tidak menggantungkan hasil prestasi terhadap contekan.

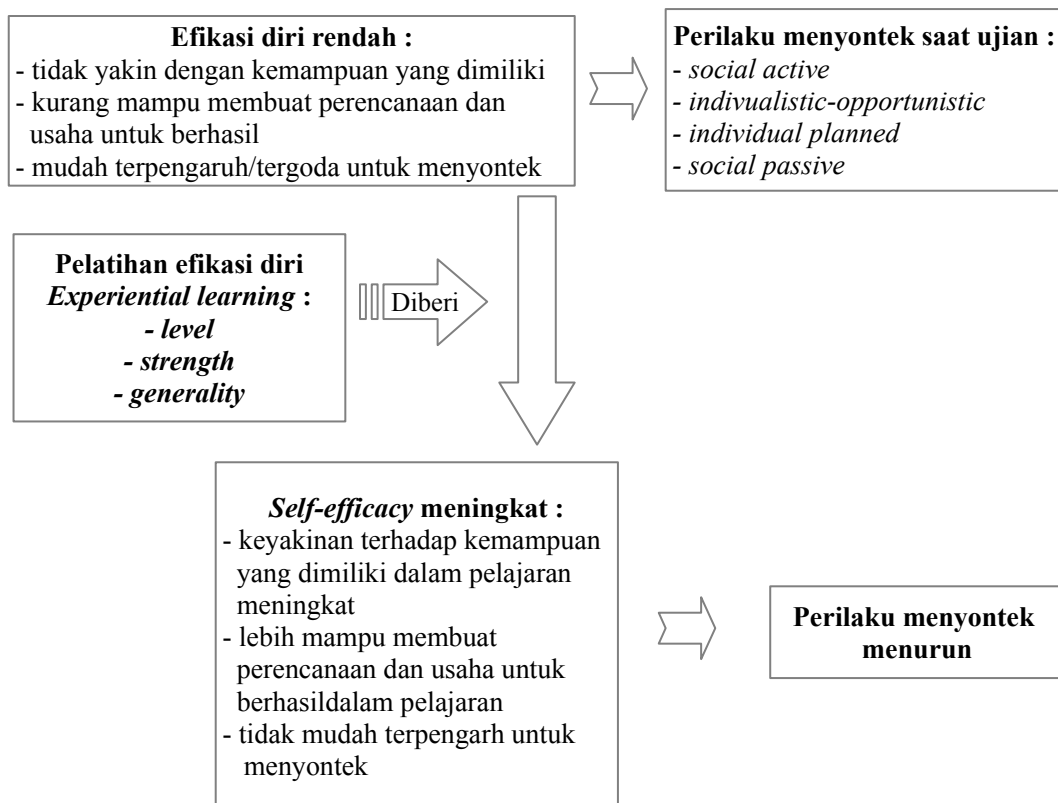
Pelatihan efikasi diri akademik diberikan kepada siswa dengan perilaku menyontek untuk meningkatkan efikasi diri akademik siswa dari aspek-aspek *level, strength, dan generality*. *Level* berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang diyakini individu akan mampu diatasi, yakni keyakinan individu bahwa ia mampu mengerjakan tugas-tugas yang mudah saja, atau mampu mengerjakan tugas-tugas yang dinilai sulit untuk dikerjakan. *Strength* berkaitan dengan kekuatan keyakinan/kemantapan individu pada berbagai tingkat kesulitan tugas, yakni mampu bertahan pada keyakinan dan usaha dalam menyelesaikan tugas yang semakin sulit atau mudah berhenti/putus asa ketika menemui kesulitan. Sementara *generality* berkaitan dengan luas cakupan tingkah laku yang diyakini

individu mampu dilaksanakan, yakni hanya mampu mengerjakan tugas dalam aktivitas tertentu saja atau mampu melakukan serangkaian aktivitas dan situasi yang lebih luas dan bervariasi (Bandura, 1998).

Materi-materi pelatihan tersebut disusun ke dalam modul pelatihan efikasi diri akademik melalui metode *mastery experience*, *vicarious experience*, kondisi fisiologis dan emosional dan persuasi verbal berdasarkan sumber-sumber efikasi diri yang dikemukakan oleh Bandura (1998). *Mastery experience* disampaikan melalui media pelatihan berupa games/permainan. Games/permainan telah dipergunakan secara sukses dalam bermacam-macam situasi pelatihan selama berabad-abad oleh sejumlah trainer yang jumlahnya tak terhingga (Kroehnert, 1991). *Vicarious experience* disampaikan melalui media penayangan video, dan kondisi fisiologis dan emosional distimulasi melalui diskusi peserta. Video merupakan sumber atau media yang paling dinamik serta efektif dalam menyampaikan suatu informasi, karena penggunaan video dalam multimedia interaktif akan memberikan pengalaman baru (Munir, 2012). Diskusi dilakukan agar peserta dapat saling mengemukakan pendapat mengenai suatu topik (Nadler, 1982). Persuasi verbal diberikan melalui *role play*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *role play* dapat secara efektif meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa (Najlatun & Galih, 2013). Dengan demikian, melalui *role play* peserta diharapkan mampu memberikan dukungan verbal terhadap teman-temannya untuk membantu meningkatkan efikasi diri akademik dari aspek *level*, *strength*, dan *generality* terhadap teman-temannya yang membutuhkan.

Berikut bagan dinamika pelatihan efikasi diri akademik dalam menurunkan perilaku menyontek siswa :

Bagan 1
Dinamika Pelatihan Efikasi Diri Akademik Dalam Menurunkan Perilaku Menyontek Siswa



E. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan teoritis dan kerangka berpikir yang diuraikan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Perilaku menyontek pada kelompok eksperimen mengalami penurunan lebih besar dari pada kelompok kontrol.
2. Perilaku menyontek siswa setelah diberi pelatihan efikasi diri akademik lebih rendah daripada sebelum pelatihan.