# BAB II

# TINJAUAN UMUM TENTANG TEORI *SELF-EFICACY*

## A. Pengertian *Self-Efficacy*

Terminologi *self-efficacy* pertama kali dikemukakan oleh seorang tokoh behavioris bernama Albert Bandura pada tahun 1981 (Bandura, 1983). Konsep *self-efficacy* merupakan suatu pandangan yang mengarah pada ranah kognitif dan merupakan komponen kunci *self system.*[1] Dalam Kamus Ilmiah Populer, kata efikasi *(efficacy)* diartikan sebagai kemujaraban atau kemanjuran. Maka secara harfiah, efikasi diri *(self-efficacy)* berarti kemujaraban diri. Sedangkan secara konseptual, Bandura menyatakan efikasi diri sebagai berikut:

> The belief in one's capabilities to organize and excute the courses of action required to produce given attainmens.[2]
>
> Perceived self-efficacy is a judgment of one's ability to organize and execute given types of performances.[3]

Konsep tersebut merupakan suatu pandangan seseorang yang terkait dengan internal konsistensi yang dapat menjadi sarana motivasi dan keyakinan diri terkait dengan suatu fenomena atau objek tertentu. *Self-efficacy* adalah evaluasi seseorang terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi hambatan.[4] Dengan kata lain, efikasi diri

---

[1] Galuh Budi Hadaning, "Hubungan Efikasi Diri dalam Perspektif Gender dengan Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas X SMA al-Azhar Menganti Gresik", (Skripsi tidak diterbitkan, FTIK UIN Sunan Ampel Surabaya, 2014), 28.
[2] Albert Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control* (New York: W. H. Freeman and Company, 1997), 3.
[3] Ibid., 21.
[4] Robert A. Baron dan Donn Byrne, *Psikologi Sosial,* Vol. 1 (Jakarta: Erlangga, 2004), 183.



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

merupakan suatu keyakinan seseorang bahwa dirinya mampu untuk melakukan suatu hal dalam situasi tertentu dengan berhasil.[5] Keyakinan tersebut terkait seberapa jauh seseorang mampu melakukan suatu perilaku dalam satu situasi tertentu.[6]

Bandura (1983) menegaskan bahwa *self-efficacy* merupakan penilaian seseorang yang spesifik terkait kemampuannya untuk menyusun tindakan dalam rangka menyelesaikan tugasnya. Definisi tersebut dengan jelas menyatakan bahwa *self-efficacy* merupakan suatu keyakinan diri seseorang yang mengarahkan mereka agar fokus dan semangat untuk mencapai tujuannya. Dalam ranah teori motivasi, *self-efficacy* merupakan bagian dari internal motivasi, karena orang tersebut melakukan sesuatu karena didorong oleh dirinya-sendiri bukan karena ada faktor eksternal yang dapat menjadi stimulus.[7] Tanpa *self-efficacy,* orang bahkan enggan untuk mencoba melakukan sesuatu. Dengan kata lain, jika seseorang yakin bahwa dirinya tidak memiliki kekuatan apapun untuk mencapai suatu keberhasilan, maka tidak akan mencoba untuk membuat hal tersebut terjadi.[8] Itulah mengapa *self-efficacy* memiliki pengaruh yang kuat dalam mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu.

Menurut Bandura (Howard: 2008), *self-efficacy* menentukan apakah seseorang akan menunjukkan perilaku tertentu, sekuat apa ia bertahan saat

---

[5] Hadi Warsito, "Hubungan antara Self-Efficacy dengan Penyesuaian Akademik dan Prestasi Akademik", *PEDAGOGI Universitas Negeri Surabaya*, Vol. IX, No. 1, (April 2009), 32.
[6] Howard S. Friedman dan Miriam W. Schustack, *Kepribadian: Teori Klasik dan Riset Modern* (Jakarta: Erlangga, 2008), 283.
[7] Albert Bandura dan Daniel Cervone, "Self-Evaluative and Self-Efficacy Mechanisms The Governing Motivational Effects of Goal Systems", *Journal of Personality and Social Psycologhy,*
[8] Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise..,* 3.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menghadapi kesulitan, dan bagaimana kesuksesan dan kegagalan dalam tugas tertentu memengaruhi perilakunya di masa yang akan datang.[9] Selain itu, keyakinan efikasi individu akan memberikan efek yang bermakna. Sebab, keyakinan tersebut akan memengaruhi rangkaian tindakan yang diambil oleh seseorang untuk mencapai sesuatu, seberapa besar usaha yang ia lakukan, seberapa lama ia akan gigih dalam menghadapi rintangan dan kegagalan atau ketabahannya dalam menghadapi kemalangan, apakah pola pikirnya menghalangi diri atau membantu dirinya sendiri, serta tingkat prestasi yang ia capai.[10] Hal ini dikarenakan *self-efficacy* dalam diri individu akan memprediksi rangkaian tujuan bagi dirinya serta kinerja dalam mencapai tujuan tersebut.[11]

Bandura (1983) menyatakan bahwa semakin kuat dan positif *self-efficacy* seseorang maka akan semakin semangat untuk mencapai tujuannya. Hal tersebut karena efikasi seseorang akan memengaruhi rangkaian tindakan yang akan diambilnya. *Self-efficacy* sebagai konsep diri seseorang yang akan mengarahkan seseorang agar tetap semangat untuk mencapai suatu yang telah diyakini. Oleh karena itu, individu yang sudah yakin terhadap kemampuan mereka maka mereka akan berusaha dengan penuh semangat.[12]

Efikasi diri juga mengacu pada pengetahuan seseorang tentang kemampuannya sendiri untuk melakukan tugas tertentu tanpa perlu membandingkan dengan kemampuan orang lain. Dengan kata lain, efikasi diri

---

[9] Howard dan Miriam, *Kepribadian: Teori..*, 283.
[10] Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise..*, 3.
[11] Ibid., 11.
[12] Bandura dan Daniel Cervone, "Self-Evaluative and.., 1017-1028.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tidak berkaitan langsung dengan kecakapan yang dimiliki individu, melainkan pada penilaian diri tentang apa yang dapat dilakukan, tanpa terkait dengan kecakapan yang dimiliki. Konsep dasar teori ini adalah pada masalah adanya keyakinan bahwa setiap individu mempunyai kemampuan mengontrol pikiran, perasaan dan perilakunya. Dengan demikian efikasi diri merupakan masalah perspektif subyektif. Efikasi diri tidak selalu menggambarkan kemampuan yang sebenarnya, tetapi terkait dengan keyakinan yang dimiliki individu.[13] Maka dari itu, terkadang beberapa individu dengan kemampuan yang sama namun tingkat efikasi yang berbeda akan menghasilkan perilaku yang berbeda pula.

*Self-efficacy* akan berkontribusi pada peningkatan keterampilan seseorang (Collin, 1982 dalam Bandura, 1993). Berdasarkan pada pandangan tersebut maka *self-efficacy* dapat mendorong seseorang semakin terampil dan *skillful*. Keyakinan diri yang sudah terbangun dalam kognitif seseorang akan membuat mereka terus mengeksplorasi seluruh kemampuan dan potensi dirinya.[14]

Efikasi diri menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tujuan seseorang. Efikasi diri memberikan pengaruh terhadap pilihan, tingkat kesulitan dan komitmen dalam mencapai tujuan. Efikasi diri memiliki hubungan yang sangat kuat dan berkelanjutan dengan pengaruhnya terhadap penetapan tujuan. Meningkatnya efikasi diri menyebabkan penetapan tujuan yang lebih menantang, sedangkan menurunnya efikasi diri menyebabkan penetapan tujuan yang lebih

[13] Farida Hanun, "Pengaruh Efikasi Diri, Iklim Kerja, dan Motivasi Berprestasi terhadap Kinerja Kepala Madrasah (Survey di Madrasah Ibtidaiyah Kota Bekasi)", *Jurnal ANALISA*, Vol. 20, No. 01, (Juni 2013), 103.
[14] Bandura.., "Self-Evaluative and.., 1017-1028.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sederhana.[15] Sehingga, seseorang akan menetapkan tujuan yang lebih tinggi bagi dirinya ketika dia memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi di bidang tersebut.[16] Dengan demikian, semakin tinggi *self-efficacy* individu, maka semakin tinggi pula penetapan tujuan atau cita-cita yang diinginkan.

## B. Sumber-sumber *Self-Efficacy*

Keyakinan seseorang terkait efikasinya didasari oleh aspek utama yaitu aspek pengetahuan diri yang ia peroleh. Keyakinan tentang *self-efficacy* dibangun atas empat sumber informasi dasar. Sumber-sumber informasi yang mempengaruhi *self-efficacy* antara lain *mastery experience* yang menjadi indikator kemampuan seseorang, *vicarious experience* yang dapat mengubah keyakinan efikasi seseorang melalui transmisi kompetensi dan perbandingan dengan pencapaian orang lain, *verbal persuasion* dari orang lain bahwa individu tersebut memiliki kemampuan tertentu, dan *physiological and affective states* dari orang-orang yang menilai kemampuan, kekuatan, dan mudahnya mereka terganggu.[17]

1. *Mastery experience* (Pengalaman keberhasilan)

   Seseorang lebih mungkin untuk yakin bahwa mereka dapat berhasil dalam menyelesaikan suatu pekerjaan atau tugas apabila mereka pernah berhasil pada tugas yang sama atau mirip di masa lalu.[18] Hal ini dikarenakan kesuksesan-kesuksesan yang pernah dicapai membentuk sebuah keyakinan yang kuat

[15] Ibid, hlm. 33.
[16] Jeanne Ellis Ormrod, *Psikologi Pendidikan: Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang,* Vol. 2 (Jakarta: Erlangga, 2008), 22.
[17] Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise..,* 79.
[18] Ormrod, *Psikologi Pendidikan..,* 23.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dalam personal efikasi individu.[19] Sehingga, prestasi yang pernah dicapai di masa lalu dapat meningkatkan efikasi diri seseorang. Sedangkan kegagalan akan menurunkan efikasi diri terutama apabila kegagalan tersebut terjadi sebelum efikasi seseorang benar-benar kuat.[20] Namun, ketika efikasi seseorang mencapai tingkat yang tinggi, kegagalan yang terjadi sesekali tidak mungkin dapat menurunkan optimismenya yang besar.[21] Pencapaian keberhasilan akan memberi dampak efikasi diri yang berbeda-beda, tergantung proses pencapaiannya:

a) Keberhasilan menyelesaikan tugas dengan tingkat kesulitan yang tinggi akan membuat efikasi diri semakin tinggi.
b) Kemandirian dalam menyelesaikan tugas lebih meningkatkan efikasi diri dibandingkan kerja kelompok maupun dibantu orang lain.
c) Kegagalan setelah merasa sudah berusaha sebaik mungkin dapat menurunkan efikasi diri.
d) Kegagalan yang terjadi ketika kondisi emosi sedang tertekan dapat lebih banyak pengaruhnya menurunkan efikasi diri, dibandingkan bila kegagalan terjadi ketika individu dalam kondisi optimal.
e) Kegagalan sesudah individu memiliki efikasi kuat, dampaknya tidak akan seburuk ketika kegagalan tersebut terjadi pada individu yang efikasi dirinya belum kuat.

[19] Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise..*, 80.
[20] Ibid., 80.
[21] Ibid., 24.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

f) Orang yang biasa berhasil, sesekali gagal tidak memengaruhi efikasi dirinya.[22]

2. *Vicarious experience* (pengalaman orang lain)

Banyak individu yang menilai kemampuan dirinya dengan mengamati kesuksesan dan kegagalan orang lain yang serupa dengan orang tersebut.[23] Mereka mempertimbangkan kesuksesan dan kegagalan orang lain yang memiliki kemampuan setara dalam menilai peluang kesuksesan mereka sendiri.[24] Oleh karena itu, efikasi diri akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain. Akan tetapi, efikasi diri akan menurun jika mengamati orang yang kemampuannya hampir sama dengan dirinya ternyata gagal. Ketika mengamati figur yang setara dengan dirinya, bisa jadi orang tersebut tidak mau mengerjakan apa yang pernah dikerjakan oleh figur yang diamatinya dalam jangka waktu yang lama.[25] Peningkatan efikasi juga dapat terjadi ketika pengamatan terhadap kesuksesan orang lain disampaikan secara verbal dengan cara membandingkannya dengan seseorang yang berkemampuan sama dapat menyelesaikan tugas yang diberikan. Akan tetapi, pengamatan secara langsung terhadap kesuksesan orang lain lebih mungkin dapat meyakinkan seseorang akan kemampuannya. Sebagai contoh, ketika siswa secara nyata menyaksikan kesuksesan orang lain dengan usia dan kemampuan yang setara dengannya, mereka akan lebih mungkin mengembangkan *self-efficacy* yang lebih besar

[22] Galuh.., "Hubungan Efikasi Diri.., 35.
[23] Ormrod, *Psikologi Pendidikan..*, 26.
[24] Ibid., 26.
[25] Galuh.., "Hubungan Efikasi Diri.., 36.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dibandingkan menyaksikan guru mereka yang mencontohkan perilaku tertentu.[26]

3. *Verbal persuasion* (persuasi verbal)

Bentuk persuasi bersifat verbal berupa pujian, dorongan, dan sejenisnya dapat meningkatkan *self-efficacy* dengan cara menunjukkan secara eksplisit hal-hal yang telah mereka dengan baik sebelumnya atau hal-hal yang sedang mereka lakukan saat ini dengan baik.[27] Seorang individu mendapat bujukan atau sugesti untuk percaya bahwa ia dapat menyelesaikan sesuatu atau mengatasi masalah-masalah yang akan dihadapinya. Sugesti yang diberikan tersebut terkadang memiliki tujuan untuk menyemangati atau malah menjatuhkan performa seseorang.[28] Efek dari sumber ini terbatas, namun pada kondisi yang tepat persuasi dari orang sekitar akan memperkuat efikasi diri seseorang. Kondisi ini adalah rasa percaya kepada pemberi persuasi dan dukungan realistis dari apa yang dipersuasikan.[29] Persuasi verbal yang disampaikan secara tidak langsung juga dapat memberi dampak pada *self-efficacy*. Hal ini dapat dicontohkan pada saran atau masukan yang diberikan pada seseorang yang sedang berusaha keras menyelesaikan suatu tugas yang sulit ia kerjakan. Dengan kata lain, orang tersebut sebenarnya mengomunikasikan bahwa kesulitan yang dialami seseorang dapat diperbaiki dengan sedikit ketekunan dan perbaikan saja melalui masukan yang diberikan.[30] Selain persuasi verbal tidak langsung, ada pula persuasi yang diberikan dalam bentuk tindakan berupa

[26] Ormrod, *Psikologi Pendidikan..*, 26.
[27] Ibid., 25.
[28] Howard dan Miriam W. Schustack, *Kepribadian: Teori*, 283.
[29] Ibid., hlm. 36
[30] Ormrod, *Psikologi Pendidikan..*, 25.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bantuan kepada seseorang yang sedang berjuang dalam menyelesaikan suatu tugas. Persuasi dalam bentuk bantuan dengan cara mengajaknya mengerjakan bersama tugas yang sulit dikerjakannya sendiri dapat meningkatkan *self-efficacy* seseorang dengan memberinya bantuan dalam bentuk tindakan.[31]

4. *Emotional state* (keadaan emosi)

   Keadaan emosi yang mengikuti suatu perilaku akan memengaruhi efikasi diri pada situasi itu. Emosi takut, cemas, dan stres yang kuat dapat memengaruhi efikasi diri. Namun, bisa juga terjadi peningkatan emosi (yang tidak berlebihan). Pada saat seorang individu berada dalam kondisi tertekan, kondisi emosionalnya dapat memengaruhi pengharapan individu terhadap hasil yang diharapkan. Sehingga, rasa takut atau cemas akan kegagaan dapat membuat individu tidak yakin dalam tugas yang dihadapinya.[32] Selain aspek emosional, Bandura juga menyebut *physiological and affective state* sebagai sumber informasi perkembangan *self-efficacy*. Seorang individu akan menjadikan keadaan fisiologisnya sebagai acuan dalam menilai apakah suatu pekerjaan dapat ia selesaikan dengan baik atau tidak.[33] Dengan demikian, keadaan fisiknya dapat menjadi sumber penilaian atas kemampuannya dalam menyelesaikan tugas tertentu. Ketika terlibat dalam aktivitas yang membutuhkan stamina kuat, namun tubuh merasa mudah lelah, nyeri, pegal dapat melemahkan efikasi diri karena merasa fisik tidak mendukung lagi.[34]

---

[31] Ibid., 25.
[32] Ria Rahmawati, " Hubungan *Self-efficacy* dengan Kecemasan Berbicara pada Siswa di SMA Walisongo Gempol Pasuruan," (Skripsi tidak diterbitkan, Jurusan Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2014), 23.
[33] Ibid., 23.
[34] Galuh.., "Hubungan Efikasi Diri.., 36.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari empat sumber informasi di atas, pengalaman keberhasilan sendirilah yang menjadi sumber informasi terpenting. Sumber dari pengalaman keberhasilan di masa lalu yang lebih banyak memengaruhi tingkat *self-efficacy* seseorang dibandingkan kektiga sumber lainnya. Hal itu dikarenakan pengalaman tersebut yang paling banyak memberikan informasi otentik terkait kemampuan seseorang apakah ia dapat mengerahkan hal-hal yang dapat membuatnya berhasil.[35] Setelah itu, secara berurutan setelah *mastery experience* adalah *vicarious experience*, persuasi verbal dan reaksi emosional.[36]

## C. Hubungan *Self-Efficacy* dengan *Outcome Expectancy*

Selain keyakinan efikasi, faktor lain yang ikut memengaruhi tindakan seseorang dalam berperilaku adalah harapan. Teori psikologi mengemukakan bahwa harapan-harapan tersebut memengaruhi beberapa tindakan yang difokuskan terhadap hasil yang diharapkan.[37] Dengan demikian, kinerja seseorang dipengaruhi oleh harapannya, sedang di sisi lain hasil *(outcome)* timbul/dihasilkan oleh tindakan tersebut.[38] Tolman (1932, 1951) menginterpretasikan terkait perkembangan harapan bahwa perilaku akan menghasilkan hasil-hasil tertentu. Hubungan antara *outcome expectancy* dengan *self-efficacy* ditentukan oleh bagaimana lingkungan seseorang dapat memberikan respon yang positif atau negatif. Seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi dalam suatu lingkungan yang responsif, akan memberikan prestasi yang bernilai berupa aspirasi,

[35] Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise..*, 80.
[36] Howard dan Miriam W. Schustack, *Kepribadian: Teori ..*, 283.
[37] Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise..*, 19.
[38] Ibid., 21.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

produktivitas dalam aktivitas, dan rasa pemenuhan.[39] Hal tersebut dikarenakan lingkungan tersebut memberikan respon yang positif terhadap seseorang sehingga memberikan hasil yang diharapkan. Hal ini sedikit berbeda ketika seseorang dengan efikasi yang tinggi berada dalam lingkungan dengan tingkat respon yang rendah. Individu dengan *self-efficacy* tinggi yang tidak mampu mencapai hasil yang bernilai melalui prestasi diri tidak akan berhenti mencoba.[40] Berbeda halnya dengan individu yang berefikasi rendah. Mereka akan cepat menyerah ketika usaha mereka gagal dalam mencapai hasil yang diinginkan.

Di sisi lain, seseorang dengan efikasi tinggi dalam lingkungan yang tidak responsif akan menghasilkan kebencian, sikap protes, dan usaha kolektif dalam mengubah tatanan kebiasaan yang telah ada. Sehingga, orang-orang akan meninggalkan lingkungan yang tidak responsif terhadap usaha mereka dan malah mengejar aktivitas mereka di tempat lain.[41] Selain itu, orang-orang yang keyakinan efikasinya rendah dan tidak banyak melakukan usaha, sedang orang lain seperti mereka memeroleh hasil yang bernilai, maka orang-orang tersebut akan bersikap apatis dan pasrah pada kehidupannya. Jika tidak ada orang yang sukses, orang-orang tersebut akan bertambah yakin terhadap ketidakmampuannya dalam memperbaiki kondisi manusia. Alhasil, mereka tidak akan berusaha keras untuk menghasilkan sebuah perubahan.[42]

Maka dari itu, *self-efficacy* memengaruhi pilihan tindakan seseorang yang akan berpengaruh terhadap kinerjanya dalam mencapai sesuatu. Sebab, seseorang

[39] Ibid., 20-21.
[40] Ibid., 21.
[41] Ibid., 21.
[42] Ibid., 21.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan mencurahkan segala usaha dan perhatiannya untuk mencapai sesuatu sesuai dengan kinerja yang dibutuhkan dalam situasi tertentu.[43] Dalam hal ini, *self-efficacy* menggerakkan motivasi seseorang melalui pembentukan aspirasi-aspirasi, serta mendorong pencapaian hasil yang diharapkan.[44] Sehingga, kinerja yang dilakukan seseorang sangat menentukan perolehan hasil yang diharapkan. Dengan demikian, hasil yang diperoleh individu bergantung pada bagaimana penilaian seberapa mampu individu tersebut mencapai sesuatu dalam situasi yang dihadapi. Penilaian tersebut nantinya yang akan mendorong usaha yang lebih maksimal dan akhirnya memberikan hasil yang maksimal pula.[45]

## D. Proses *Self-Efficacy*

Secara langsung, proses efikasi diri dimulai sebelum individu memilih pilihan mereka dan mengawali usaha mereka. Secara umum, Bandura menjelaskan bahwa keyakinan efikasi orang-orang memengaruhi hampir segala hal yang mereka lakukan, yakni bagaimana mereka berpikir (kognisi), memotivasi diri mereka sendiri *(motivation)*, bagaimana perasaan mereka (afeksi), dan bagaimana mereka berperilaku (dengan menyeleksi tindakan-tindakan yang akan

[43] Cecilia Engko, "Pengaruh Kepuasan Kerja terhadap Kinerja Individual dengan *Self-Esteem* dan *Self-Efficacy* sebagai Variabel Intervenig," *Simposium Nasional Akuntansi Padang, Universitas Pattimura*, (23-26 Agustus 2006), 4.
[44] Ibid., 35.
[45] Ibid., 24.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diambil).[46] Dengan demikian, *self-efficacy* mengatur manusia melalui empat proses utama, yaitu:[47]

1. Proses Kognitif

   Efikasi diri mempengaruhi proses berpikir yang dapat meningkatkan atau mempengaruhi performa dan bisa muncul dalam berbagai bentuk, antara lain:[48]

   a. Konstruksi Kognitif

   b. Menyimpulkan

2. Proses Motivasional[49]

   Kemampuan untuk memotivasi diri dan melakukan tindakan yang memiliki tujuan berdasarkan pada aktvitas kognitif. Mereka membentuk keyakinan bahwa diri mereka bisa mengantisipasi berbagai kemungkinan *outcome* positif dan negatif, dan mereka menetapkan tujuan dan merencanakan tindakan yang dibuat untuk merealisasikan nilai-nilai yang diraih di masa depan dan menolak hal-hal yang tidak diinginkan.[50]

3. Proses Afektif

   Keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya dipengaruhi seberapa banyak tekanan yang dialami ketika menghadapi situasi yang mengancam. Reaksi-reaksi emosional tersebut dapat memengaruhi tindakan baik secara langsung maupun tidak langsung melalui pengubahan jalna pikiran. Orang percaya bahwa dirinya dapat mengatasi situasi yang mengancam, menunjukan kemampuan oleh karena itu tidak merasa cemas atau terganggu oleh ancaman-

[46] Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise..,* 19.
[47] Galuh, "Hubungan Efikasi Diri.., 37.
[48] Ibid., 37.
[49] Ibid., 37.
[50] Galuh, "Hubungan Efikasi Diri.., 38.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ancaman yang dihadapinya. Sedangkan orang yang merasa bahwa dirinya tidak dapat mengontrol situasi yang mengancam akan mengalami kecemasan yang tinggi.[51]

4. Proses Seleksi

Dengan menyeleksi lingkungan, orang mempunyai kekuasaan akan menjadi apa mereka. Pilihan-pilihannya dipengaruhi oleh keyakinan kemampuan personalnya. Orang akan menolak aktivitas-aktivitas dan lingkungan yang mereka yakini melebihi kemampuan mereka. Tetapi siap untuk melakukan aktivitas dan memilih lingkungan sosial yang mereka nilai dapat mereka atasi semakin tinggi penerimaan efikasi diri, semakin menantang aktivitas yang mereka pilih.[52]

Dari keempat proses di atas, seseorang dapat menampilkan sebuah kinerja dalam mencapai sesuatu atau menyelesaikan tugas yang dibebankan, dan mengatasi hambatan yang sedang dihadapi. Kinerja yang ditampilkan dapat berupa pola perilaku yang merujuk pada seberapa tinggi *self-efficacy* yang dimiliki individu. Berikut pola perilaku yang ditampilkan oleh individu dengan *self-efficacy* tinggi maupun rendah.

Seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi, merupakan individu yang cenderung:[53]

1. Aktif memilih peluang terbaik
2. Mampu mengelola situasi dan menetralisir hambatan
3. Menetapkan tujuan

[51] Ibid., 39.
[52] Ibid., 39.
[53] Ibid., 41.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. Merencanakan, persiapan dan praktek
5. Bekerja keras
6. Kreatif dalam memecahkan masalah
7. Belajar dari kegagalan
8. Memvisualisasikan keberhasilan
9. Membatasi stres

Sedangkan individu yang efikasi diri yang rendah, ialah individu yang:[54]

1. Pasif
2. Menghindari tugas yang sulit
3. Memiliki aspirasi dan komitmen yang lemah
4. Fokus pada kekurangan pribadi
5. Tidak mengupayakan apapun
6. Berkecil hati karena kesulitan
7. Menganggap nasib buruk sebagai penyebab dari kegagalan
8. Memaklumi kegagalan
9. Mudah khawatir, stres dan menjadi depresi

## E. Dampak dari *Self-Efficacy*

*Self-efficacy* pada individu akan memengaruhi perilaku dan kognisi seseorang. Sebagaimana yang telah dijelaskan di atas, bahwa persepsi individu terhadap kemampuannya memengaruhi empat hal utama yaitu, pola pikir, motivasi, perasaan, dan perilaku. Dengan demikian, *self-efficacy* individu dalam

[54] Ibid., 41.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menyelesaikan atau mencapai sesuatu akan berdampak atau berpengaruh pada beberapa hal berikut ini:

1. Pilihan tindakan/aktivitas

   Seorang individu cenderung memilih tugas dan aktivitas yang mereka yakin akan berhasil dibandingkan aktivitas yang mereka tidak yakin dapat berhasil mencapainya. Selain itu, individu tersebut juga cenderung menghindaritugas dan aktivitas yang mereka yakin akan gagal.[55] Tingkat efikasi seseorang akan memengaruhi tindakan atau aktivitas yang akan dipilihnya sesuai dengan persepsinya terhadap kemampuannya.

2. Tujuan

   Seseorang akan menetapkan tujuan yang lebih tinggi bagi diri mereka sendiri ketika mereka memiliki *self-efficacy* yang tinggi di bidang tersebut.[56] Hal tersebut dikarenakan tujuan yang ditetapkan akan disesuaikan dengan tingkat efikasi yang dimiliki seseorang.

3. Usaha dan persistensi

   Individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan lebih mengerahkan usahanya dalam mencapai atau menyelesaikan sesuatu dibandingkan individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah. Orang dengan *self-efficacy* yang tinggi tersebut akan lebih gigih dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi rintangan dalam proses pencapainnya tersebut.[57]

4. Prestasi dan pembelajaran

---

[55] Ormrod, *Psikologi Pendidikan*.., 21.
[56] Ibid., 22.
[57] Ibid., 22.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

*Self-efficacy* yang tinggi dalam persepsi seseorang akan membuatnya lebih banyak belajar dan berprestasi dibandingkan orang yang berefikasi rendah.[58] Hal tersebut karena individu yang yakin dapat melakukan suatu tugas lebih mungkin menyelesaikan tugas tersebut dengan sukses dibandingkan individu yang tidak yakin, meski keduanya memiliki kemampuan yang sama. Dengan demikian, individu tersebut akan lebih banyak belajar melalui proses-proses kognitif yang dialaminya dalam proses penyelesaian tugasnya itu.

[58] Ibid., 22.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id