

## URGENSI EFIKASI DIRI: TINJAUAN TEORI BANDURA

**Elia Firda Mufidah, Cindy Asli Pravesti, Dimas Ardika Miftah Farid**

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Email: eliafirda@unipasby.ac.id

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan terkait efikasi diri. Metode yang digunakan yakni literatur *review*. Hasil yang diperoleh yakni efikasi diri penting dimiliki oleh individu untuk mendorong mencapai tujuan yang diinginkannya

**Kata kunci:** *Urgensi, efikasi diri, individu*

### ABSTRACT

*This study aims to describe self-efficacy. The method used is literature review. The result obtained is that self-efficacy is important for individuals to encourage achieving the goals they want.*

**Keywords:** *Urgency, self-efficacy, individual*

### PENDAHULUAN

Efikasi diri menurut Bandura merupakan keyakinan yang ada dalam diri seseorang terkait kemampuan yang dimilikinya untuk mengatur serta melaksanakan tindakan yang diperlukan dalam menyelesaikan suatu tugas (Efendi, 2013). Efikasi diri merupakan proses kognitif yang berupa pengambilan keputusan, keyakinan atau kepercayaan, atau harapan terkait sesuatu hal dalam memperkirakan kemampuan menyelesaikan masalah dan tugas yang dihadapi untuk mewujudkan keinginannya (Nuzulia, 2010). Efikasi diri salah satunya berpengaruh dalam hal karier individu. Efikasi diri karier berhubungan dengan kemampuan atau keyakinan diri individu terkait pengembangan karier, pemilihan karier dan penyesuaian karier dimana sumber yang membentuk efikasi diri karier yakni *mastery experience, vicarious learning, verbal persuasuin* dan *positive emotional arousal* (Astuti & Gunawan, 2016).

Bandura menjelaskan efikasi diri yang rendah berpengaruh dalam beberapa hal. Rendahnya efikasi diri berpengaruh dalam meningkatnya kecemasan dan perilaku untuk menghindar dalam diri individu. Individu akan menjauhi kondisi yang memperburuk keadaan karena munculnya rasa ketidakmampuan dalam mengelola aspek-aspek yang beresiko (yang dihadapinya) (Rustika, 2012). Hasil penelitian menunjukkan efikasi diri memberikan sumbangan terhadap variabel kecemasan dalam menghadapi ujian sebesar 33,0% dan selebihnya sebesar 67,0% oleh variabel lain (Permana et al., 2016). Gejala kecemasan yang bisanya muncul yakni gejala fisik, gejala psikis dan gejala sosial.

Ada empat aspek yang berpengaruh dalam membentuk efikasi diri yakni pengalaman berhasil, keberhasilan individu dalam menyelesaikan masalah akan berpengaruh dalam meningkatnya efikasi diri, sebaliknya jika kegagalan yang dihadapi oleh individu maka akan menurunkan efikasi dirinya (proses dalam hal ini yakni ketika individu menghadapi tantangan dan memunculkan kegigihannya maka akan memunculkan efikasi diri). Pengalaman-pengalaman individu dalam hal ini mengarah kepada representasi kognitif dimana penangkapan individu dalam hal usaha dalam menghadapi keberhasilan atau kegagalan.

Aspek yang kedua yakni *vicarious learning*, dimana hal ini mengarah kepada pengalaman orang lain. Pengalaman orang lain disini sebagai pengalaman pengganti yang memberikan pembelajaran untuk diobservasi dan diamati sebagai proses belajar dari diri individu (Astuti & Gunawan, 2016). Istilah lain yang bisa diambil dari *vicarious learning* yakni modeling, dimana orang lain menjadi model belajar untuk individu. Aspek selanjutnya yakni verbal persuasion dimana maksud dari hal ini yakni informasi yang didapatkan oleh individu untuk mempengaruhi tindakan dan perilakunya. Persuasi verbal digunakan untuk meningkatkan keyakinan terkait hal tertentu untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Aspek selanjutnya yang berpengaruh dalam efikasi diri yakni *psychological states* dimana hal ini mengarah kepada kondisi emosional dari diri individu. Keempat aspek yang berpengaruh dalam efikasi diri individu tidak semuanya bisa berpengaruh, ada beberapa aspek yang bisa saja berpengaruh dan tidak begitupula ada aspek lain yang akan mempengaruhi seperti pengalaman baik dari individu dan *physiological arousal* akan berpengaruh untuk meningkatkan efikasi diri individu dan sebaliknya pengalaman buruk akan melemahkan efikasi diri individu (Muretta, 2005).

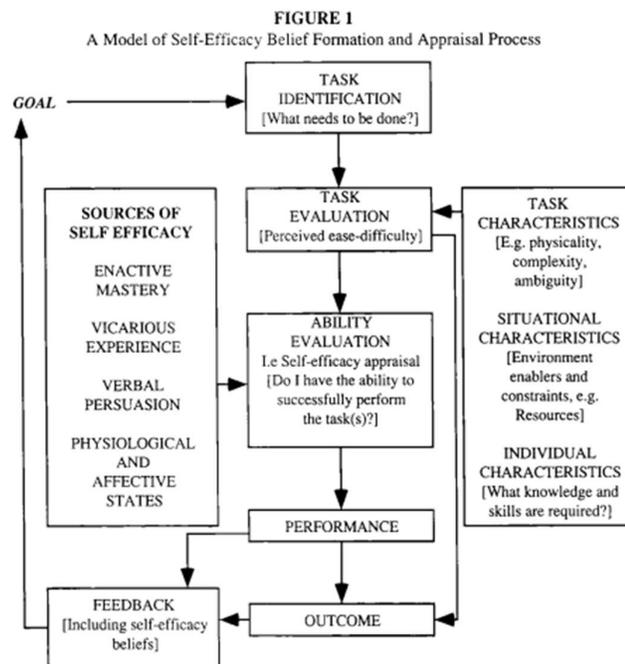
## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yakni literatur review. Adapun tahapannya yakni dimulai dari tinjauan sistematis dengan menggunakan beberapa kata kunci terkait efikasi diri. Berikut gambaran tahapan yang dilakukan: strategi review ini dilakukan dengan menggunakan beberapa subscribe database untuk mencari literatur atau jurnal, tahun artikel diterbitkan dipilih dengan kriteria artikel yang terbit 10 tahun terakhir, kemudian pada bagian ini dilakukan pemahaman terkait isi artikel dari sumber yang sudah didapatkan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Diketahui bahwa adanya 4 aspek yang berpengaruh dalam pembentukan efikasi diri dalam diri individu, yakni *enactive mastery*, *vicarious experience*, *verbal persuasion*,

*physiological* dan *affective states*. *Enactive mastery* mengarah kepada sumber informasi kemandirian yang paling berpengaruh karena mereka memberikan bukti paling otentik tentang apakah seseorang dapat mengerahkan apa pun untuk berhasil. *Vicarious experience*, pengalaman keberhasilan dimediasi melalui pencapaian model. *Verbal persuasion*, persuasi sosial berfungsi sebagai sarana lebih lanjut untuk memperkuat keyakinan orang bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mencapai apa yang mereka cari. *Physiological and affective states*, dalam menilai kemampuan mereka, orang mengandalkan sebagian informasi somatik yang disampaikan oleh keadaan fisiologis dan emosional (Bandura, 1997). Berikut gambaran untuk pola pembentukan dari efikasi diri individu yang akan berpengaruh dalam keberhasilan dalam mencapai tujuan:



Gambar 1 . A Model of Self-Efficacy Belief Formation and Appraisal Process (Garlin & Mcguiggan, 2002)

Dari gambar di atas bisa kita pahami ketika individu mendapatkan tantangan terkait apa yang harus dilakukan dan diselesaikan maka secara langsung individu tersebut akan memproses dan mengevaluasi hal-hal apa saja yang bisa dilakukan dalam menyelesaikan tantangan tersebut. Evaluasi yang dilakukan bisa dipengaruhi oleh karakter yang ada dalam diri individu maupun kondisi lingkungan individu. Kemampuan mengevaluasi juga dipengaruhi oleh 4 aspek yang menumbuhkan efikasi diri sehingga memunculkan tindakan yang dipilih untuk dilakukan dalam menjawab tantangan tersebut (apakah akan berhasil atau tidak).

Dimensi dalam efikasi diri ada 3 macam yakni tingkat (level), kekuatan (strength) dan generalisasi (generality). Tingkat atau level mengarah kepada derajat kesulitan dari tugas atau beban yang dihadapi oleh individu apakah individu tersebut merasa mampu untuk menyelesaikannya. Individu cenderung untuk menghindari tingkah laku yang berada pada luar batas kemampuannya. Kekuatan atau strength mengarah kepada tingkat kekuatan dari keyakinan yang ada pada individu tentang kemampuannya, makin tinggi level dari kesulitan tugas maka makin lemah kondisi keyakinan yang dirasakan individu untuk menyelesaikannya. Dimensi generalisasi mengarah kepada luas dari bidang tingkah laku individu dimana individu merasa yakin terhadap kemampuan yang ada dalam dirinya (Bandura, 1997).

Efikasi diri memiliki beberapa fungsi dalam aktivitas individu yakni fungsi kognitif, fungsi motivasi, fungsi afeksi dan fungsi selektif. Fungsi kognitif dari efikasi diri yakni mempengaruhi tujuan kognitif dari diri individu. Semakin kuat efikasi diri yang dimiliki maka akan semakin tinggi tujuan yang diinginkan. Fungsi motivasi, dalam diri individu terdapat motivasi yang berguna untuk mengarahkan pemikiran terkait masa depan yang diinginkan. Fungsi afeksi, mengarah kepada kemampuan coping dalam diri individu untuk mengatasi stress dan depresi yang dihadapinya. Fungsi selektif, mengarah kepada kemampuan individu dalam memilih aktivitas atau tujuan yang dipilih (Bandura, 1997).

Efikasi diri mengacu pada kapasitas individu untuk menghasilkan dampak yang penting. Individu yang sadar mampu membuat perbedaan merasa baik dan karena itu mengambil inisiatif; individu yang memahami bagaimana untuk memahami penyebab munculnya kebahagiaan dan memunculkan motivasi dalam bertindak (Flammer, 2001). Individu dengan keyakinan efikasi diri yang tinggi lebih mudah dalam memiliki perasaan sejahtera yang kuat dan harga diri yang tinggi (Bandura 1997, Flammer 1990). Efikasi diri memunculkan inisiatif dalam melakukan tindakan, upaya untuk berusaha, dan bertahan dalam berbagai upaya. Situasi yang berpotensi membuat stress menghasilkan lebih sedikit stres subyektif dalam efisiensi diri yang tinggi individu. Efikasi diri bertindak sebagai penyangga terhadap adanya stress baik secara langsung maupun tidak langsung agar individu mampu untuk mengatasinya.

Efikasi diri juga ditemukan berpengaruh kepada dunia musik. Efikasi diri yang tinggi berpengaruh kepada performa penampilan ketika bermusik. Individu yang memiliki pengalaman positif berupa pemberian *self-reward* sebelum melakukan pertunjukan membentuk efikasi diri yang tinggi untuk mensukseskan pertunjukan yang akan dilakukan (Macafee & Comeau, 2020). Selain itu pada dunia music, persepsi diri yang mengarah kepada *psychological states* juga berpengaruh dalam efikasi diri bermusik individu (Hendricks, 2016). Pengalaman lain juga

menunjukkan pengalaman berhasil atau *mastery experiences* berpengaruh tinggi untuk efikasi diri pada *Teacher self-efficacy* (TSE) (Pfitzner-Eden, 2016).

Efikasi diri juga berpengaruh dalam hal pembentukan *self-regulated learning* dimana adanya penelitian terkait kemampuan penguasaan matematika yang dipengaruhi oleh tingkat efikasi diri (Usher & Morris, 2022). Salah satu cara untuk memunculkan efikasi diri bisa dilakukan melalui ibadah seperti mendekatkan diri kepada Allah (Islam et al., 2022). Selain itu, *peace education* atau pendidikan damai juga berpengaruh kepada efikasi diri individu (rostami et al., 2022).

## SIMPULAN

Efikasi diri merupakan dorongan yang ada dalam diri individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Efikasi diri muncul didorong oleh hal-hal yang ada dalam diri individu. Efikasi diri berpengaruh dalam beberapa hal dari aktivitas individu diantaranya berpengaruh terhadap prestasi maupun kecemasan diri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, R., & Gunawan, W. (2016). Sumber-Sumber Efikasi Diri Karier Remaja Sources of Career Self-Efficacy on Adolescents. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2).
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy, The Exercise of Control*. W. H. Freeman and Company.
- Efendi, R. (2013). SELF EFFICACY: STUDI INDIGENOUS PADA GURU BERSUKU JAWA. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 2(2), 61–67.  
<https://doi.org/10.34006/jmbi.v8i1.60>
- Flammer, A. (2001). Self-Efficacy. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, April. <https://doi.org/10.1016/B0-08-043076-7/01726-5>
- Garlin, F., & Mcguiggan, R. (2002). Exploring the Sources of Self-Efficacy in Consumer Behavior. *Asia Pacific Advances in Consumer Research*, 5, 1–7.  
<https://opus.lib.uts.edu.au/bitstream/10453/7570/1/2002000352.pdf>
- Hendricks, K. S. (2016). The Sources of Self-Efficacy. *Update: Applications of Research in Music Education*, 35(1), 32–38. <https://doi.org/10.1177/8755123315576535>
- Islam, H. S., Budiyo, & Siswanto. (2022). Creative thinking skills from the best of self-efficacy. *AIP Conference Proceedings* 2566(1):020008, 020008.  
<https://doi.org/10.1063/5.0120228>
- Macafee, E., & Comeau, G. (2020). The Impact of the Four Sources of Efficacy on Adolescent Musicians within a Self-Modeling Intervention. *Contributions to Music Education*, 45, 205–236. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1255955.pdf>
- Muretta, R. J., J. (2005). *Exploring the four sources of self-efficacy* [65(10-B), 5447].
- Nuzulia, S. (2010). *Dinamika Stress Kerja, Self Efficacy dan Strategi Coping*. Penerbit UNDIP.
- Permana, H., Harahap, F., & Astuti, B. (2016). HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN PADA SISWA KELAS IX DI MTS AL HIKMAH BREBES. *Hubungan Antara Efikasiâ Jurnal Hisbah*, 13(1), 51.

- Pfzner-Eden, F. (2016). Why Do I Feel More Confident? Bandura's Sources Predict Preservice Teachers' Latent Changes in Teacher Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01486>
- rostami, amirmsoud, Ahadi, H., Abolmaali Alhosseini, K., & Dortaj, F. (2022). Efficacy of peace education on self-efficacy and resilience of students. *The Journal Of Psychological Science*, 21(113), 953–970. <https://doi.org/10.52547/JPS.21.113.953>
- Rustika, I. M. (2012). Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura. *BULETIN PSIKOLOGI*, 20(1–2), 18–25.
- Usher, E. L., & Morris, D. B. (2022). Self-efficacy. *Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-91497-0.00085-0>