

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Pengertian *Self-efficacy*

Menurut Bandura *self-efficacy* adalah persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu. *Self-efficacy* berhubungan dengan keyakinan diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. *Self-efficacy* adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. *Self-efficacy* berbeda dengan aspirasi (cita-cita), karena cita-cita menggambarkan sesuatu yang ideal yang seharusnya (dapat dicapai), sedang *self-efficacy* menggambarkan penilaian kemampuan diri.¹⁴

Self-efficacy merupakan konstruk yang diajukan Bandura yang berdasarkan teori sosial kognitif. Dalam teorinya, Bandura menyatakan bahwa tindakan manusia merupakan suatu hubungan yang timbal balik antara individu, lingkungan, dan perilaku (*triadic reciprocal causation*).¹⁵ Teori *self-efficacy* merupakan komponen penting pada teori kognitif sosial yang umum, di mana dikatakan bahwa perilaku individu, lingkungan, dan faktor-faktor kognitif (misalnya, pengharapan-pengharapan terhadap hasil dan *self-efficacy*) memiliki saling keterkaitan yang tinggi. Bandura mengartikan *self-efficacy*

¹⁴ Alwisol. (2007). Psikologi kepribadian. UMM Press: Malang, hlm, 287.

¹⁵ Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy, The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company, New York, hlm. 5.

sebagai kemampuan pertimbangan yang dimiliki seseorang untuk melaksanakan pola perilaku tertentu.¹⁶

Gist (1987) dengan merujuk pendapat Bandura, Adam, Hardy dan Howells, menyebutkan bahwa *self-efficacy* timbul dari perubahan bertahap pada kognitif yang kompleks, sosial, linguistik, dan/atau keahlian fisik melalui pengalaman. Individu-individu nampak mempertimbangkan, menggabungkan, dan menilai informasi berkaitan dengan kemampuan mereka kemudian memutuskan berbagai pilihan dan usaha yang sesuai.¹⁷

Bandura (2001) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan manusia pada kemampuan mereka untuk melatih sejumlah ukuran pengendalian terhadap fungsi diri mereka dan kejadian-kejadian di lingkungannya, dan ia juga yakin kalau *self-efficacy* adalah fondasi keagenan manusia.¹⁸

Bandura dan Wood (1989) menyatakan bahwa *self-efficacy* memiliki peran utama dalam proses pengaturan melalui motivasi individu dan pencapaian kerja yang sudah ditetapkan. Pertimbangan dalam *self-efficacy* juga menentukan bagaimana usaha yang dilakukan orang dalam melaksanakan tugasnya dan berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas tersebut. Lebih jauh disebutkan bahwa orang dengan pertimbangan *self-efficacy* yang kuat mampu menggunakan usaha terbaiknya untuk mengatasi

¹⁶ Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

¹⁷ Gist, M.E. (1987). Self-efficacy: implication for organizational behavior and human resource management. " *academy of management review*, 12: 472-485.

¹⁸ Bandura, A. (2005) . *Theories Of Personality, sixth edition. Social Cognitive Theory*. The Mc Graw-Hill companies. Hlm. 470.

hambatan, sedangkan orang dengan *self-efficacy* yang lemah cenderung untuk mengurangi usahanya atau lari dari hambatan yang ada.¹⁹

Self-efficacy merupakan kepercayaan terhadap kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas. Orang yang percaya diri dengan kemampuannya cenderung untuk berhasil, sedangkan orang yang selalu merasa gagal cenderung untuk gagal. Bandura (1991) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan mencapai suatu kinerja yang lebih baik karena individu ini memiliki motivasi yang kuat, tujuan yang jelas, emosi yang stabil dan kemampuannya untuk memberikan kinerja atas aktivitas atau perilaku dengan sukses. Berbeda individu dengan *self-efficacy* rendah yang akan cenderung tidak mau berusaha atau lebih menyukai kerjasama dalam situasi yang sulit dan tingkat kompleksitas tugas yang tinggi.²⁰

Menurut Gibson et al., (1997), konsep *self-efficacy* atau keberhasilan diri merupakan keyakinan bahwa seseorang dapat berprestasi baik dalam satu situasi tertentu. Keberhasilan diri mempunyai tiga dimensi yaitu: tingginya tingkat kesulitan tugas seseorang yang diyakini masih dapat dicapai, keyakinan pada kekuatan, dan generalisasi yang berarti harapan dari sesuatu yang telah dilakukan.²¹

¹⁹ Bandura, A, & schunk, D.H. (1989). “ *Cultivating competence, Self-efficacy, and intrinsic interest trough proximal self motivation*”. Journal of psychology and social psychology, 41 (3), 586-598. [http://www. Skripsi psikologi.com](http://www.Skripsi psikologi.com).

²⁰ Bandura, A, 1991, *Self Efficacy Mechanism in Psychological and Health-Promoting Behavior*, Prentice Hall, New Jersey.

²¹ Gibson, James. L, dan Donnelly. 2000. *Organizations Behavior Structure Processes. Tenth Edition*, Irwin. McGraw-Hill.

Peter mempunyai pendapat bahwa *Self-efficacy* merupakan sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, memiliki dorongan untuk berprestasi serta mengenal kelebihan dan kekurangannya.²²

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan individu dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya diberbagai situasi serta mampu menentukan tindakan dalam menyelesaikan tugas atau masalah tertentu, sehingga individu tersebut mampu mengatasi rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkan.

B. Klasifikasi *Self-efficacy*

Secara garis besar, *self-efficacy* terbagi atas dua bentuk yaitu *self-efficacy* tinggi dan *self-efficacy* rendah.

1. *Self-efficacy* tinggi

Dalam mengerjakan suatu tugas, individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan cenderung memilih terlibat langsung. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi cenderung mengerjakan tugas tertentu, sekalipun tugas tersebut adalah tugas yang sulit. Mereka tidak

²²Pengertian *Self-efficacy* <http://jeffy-louis.blogspot.com/2011/02/efikasi-diri.html>, diakses pada tanggal 05 februari 2012, pukul 07:06 wib.

memandang tugas sebagai suatu ancaman yang harus mereka hindari. Selain itu, mereka mengembangkan minat instrinsik dan ketertarikan yang mendalam terhadap suatu aktivitas, mengembangkan tujuan, dan berkomitmen dalam mencapai tujuan tersebut. Mereka juga meningkatkan usaha mereka dalam mencegah kegagalan yang mungkin timbul. Mereka yang gagal dalam melaksanakan sesuatu, biasanya cepat mendapatkan kembali *self-efficacy* mereka setelah mengalami kegagalan tersebut.²³

Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi menganggap kegagalan sebagai akibat dari kurangnya usaha yang keras, pengetahuan, dan ketrampilan. Di dalam melaksanakan berbagai tugas, orang yang mempunyai *self-efficacy* tinggi adalah sebagai orang yang berkinerja sangat baik. Mereka yang mempunyai *self-efficacy* tinggi dengan senang hati menyongsong tantangan.²⁴

Individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi memiliki ciri-ciri sebagai berikut: mampu menangani masalah yang mereka hadapi secara efektif, yakin terhadap kesuksesan dalam menghadapi masalah atau rintangan, masalah dipandang sebagai suatu tantangan yang harus dihadapi bukan untuk dihindari, gigih dalam usahanya menyelesaikan masalah, percaya pada kemampuan yang dimilikinya, cepat bangkit dari kegagalan yang dihadapinya, suka mencari situasi yang baru.

²³ Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. In V. S. Ramachaudran (Ed), *Encyclopedia of human behavior* (vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic press. (Reprinted in H. Friedman (Ed), *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic press, 1998).

²⁴ Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy, The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.

2. *Self-efficacy* rendah

Individu yang ragu akan kemampuan mereka (*self-efficacy* yang rendah) akan menjauhi tugas-tugas yang sulit karena tugas tersebut dipandang sebagai ancaman bagi mereka. Individu yang seperti ini memiliki aspirasi yang rendah serta komitmen yang rendah dalam mencapai tujuan yang mereka pilih atau mereka tetapkan. Ketika menghadapi tugas-tugas yang sulit, mereka sibuk memikirkan kekurangan-kekurangan diri mereka, gangguan-gangguan yang mereka hadapi, dan semua hasil yang dapat merugikan mereka. Dalam mengerjakan suatu tugas, individu yang memiliki *self-efficacy* rendah cenderung menghindari tugas tersebut.²⁵

Individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah tidak berfikir tentang bagaimana cara yang baik dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit. Saat menghadapi tugas yang sulit, mereka juga lamban dalam membenahi atau pun mendapatkan kembali *self-efficacy* mereka ketika menghadapi kegagalan.²⁶ Didalam melaksanakan berbagai tugas, mereka yang memiliki *self-efficacy* rendah mencobapun tidak bisa, tidak peduli betapa baiknya kemampuan mereka yang sesungguhnya. Rasa percaya diri meningkatkan hasrat untuk berprestasi, sedangkan keraguan menurunkannya.

²⁵ Ibid. 30.

²⁶ Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. In V. S. Ramachaudran (Ed), *Encyclopedia of human behavior* (vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic press. (Reprinted in H. Friedman (Ed), *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic press,(1998).

Individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah memiliki ciri-ciri sebagai berikut: lamban dalam membenahi atau mendapatkan kembali *self-efficacy*nya ketika menghadapi kegagalan, tidak yakin bisa menghadapi masalahnya, menghindari masalah yang sulit (ancaman dipandang sebagai sesuatu yang harus dihindari), mengurangi usaha dan cepat menyerah ketika menghadapi masalah, ragu pada kemampuan diri yang dimilikinya, tidak suka mencari situasi yang baru, aspirasi dan komitmen pada tugas lemah.

C. Tahap perkembangan *Self-efficacy*

Bandura (1997) menyatakan bahwa *self-efficacy* berkembang secara teratur. Bayi mulai mengembangkan *self-efficacy* sebagai usaha untuk melatih pengaruh lingkungan fisik dan sosial. Mereka mulai mengerti dan belajar mengenai kemampuan dirinya, kecakapan fisik, kemampuan sosial, dan kecakapan berbahasa yang hampir secara konstan digunakan dan ditujukan pada lingkungan. Awal dari pertumbuhan *self-efficacy* dipusatkan pada orangtua kemudian dipengaruhi oleh saudara kandung, teman sebaya, dan orang dewasa lainnya. *Self-efficacy* pada masa dewasa meliputi penyesuaian pada masalah perkawinan dan peningkatan karir. Sedangkan *self-efficacy* pada masa lanjut usia, sulit terbentuk sebab pada masa ini terjadi penurunan mental dan fisik, pensiun kerja, dan penarikan diri dari lingkungan sosial.²⁷

²⁷ Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy, The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa tahap perkembangan *self-efficacy* dimulai dari masa bayi, kemudian berkembang hingga masa dewasa sampai pada masa lanjut usia.

D. Dimensi *Self-efficacy*

Bandura membagi dimensi *self-efficacy* menjadi tiga dimensi yaitu *level, generality, dan strength*.²⁸

1. Dimensi *level* atau *magnitude*

Mengacu pada taraf kesulitan tugas yang diyakini individu akan mampu mengatasinya. Tingkat *self-efficacy* seseorang berbeda satu sama lain. Tingkatan kesulitan dari sebuah tugas, apakah sulit atau mudah akan menentukan *self-efficacy*. Pada suatu tugas atau aktivitas, jika tidak terdapat suatu halangan yang berarti untuk diatasi, maka tugas tersebut akan sangat mudah dilakukan dan semua orang pasti mempunyai *self-efficacy* yang tinggi pada permasalahan ini. Sebagai contoh, Bandura (1997) menjelaskan keyakinan akan kemampuan meloncat pada seorang atlet. Seorang atlet menilai kekuatan dari keyakinannya bahwa dia mampu melampaui kayu penghalang pada ketinggian yang berbeda. Seseorang dapat memperbaiki atau meningkatkan *self-efficacy belief* dengan mencari kondisi yang mana dapat menambahkan tantangan dan kesulitan yang lebih tinggi levelnya.

²⁸ Ibid. Hlm. 37.

2. Dimensi Generality

Mengacu pada variasi situasi di mana penilaian tentang *self-efficacy* dapat diterapkan. Seseorang dapat menilai dirinya memiliki efikasi pada banyak aktifitas atau pada aktivitas tertentu saja. Dengan semakin banyak *self-efficacy* yang dapat diterapkan pada berbagai kondisi, maka semakin tinggi *self-efficacy* seseorang.

Individu mungkin akan menilai diri merasa yakin melalui bermacam-macam aktivitas atau hanya dalam daerah fungsi tertentu. Keadaan umum bervariasi dalam jumlah dari dimensi yang berbeda-beda, diantaranya tingkat kesamaan aktivitas, perasaan dimana kemampuan ditunjukkan (tingkah laku, kognitif, afektif), ciri kualitatif situasi, dan karakteristik individu menuju kepada siapa perilaku itu ditunjukkan.

3. Dimensi Streght

Terkait dengan kekuatan dari *self-efficacy* seseorang ketika berhadapan dengan tuntutan tugas atau suatu permasalahan. *Self-efficacy* yang lemah dapat dengan mudah ditiadakan dengan pengalaman yang menggelisahkan ketika menghadapi sebuah tugas. Sebaliknya orang yang memiliki keyakinan yang kuat akan bertekun pada usahanya meskipun pada tantangan dan rintangan yang tak terhingga. Dia tidak mudah dilanda kemalangan. Dimensi ini mencakup pada derajat kemantapan individu terhadap keyakinannya. Kemantapan inilah yang menentukan ketahanan dan keuletan individu.²⁹

²⁹ Ibid, hlm. 42-46.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dimensi *self-efficacy* itu meliputi: Taraf kesulitas tugas yang dihadapi individu dan individu yakin mampu mengatasinya, variasi aktivitas sehingga penilaian tentang *self-efficacy* dapat diterapkan, dan kekuatan dari *self-efficacy* individu ketika menghadapi suatu permasalahan.

E. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self-efficacy*

Bandura (1997) menyatakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self-efficacy* pada diri individu antara lain:³⁰

1. Budaya

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

2. Gender

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

³⁰ Ibid, hlm. 56-71.

3. Sifat dari tugas yang dihadapi

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

4. Intensif eksternal

Faktor lain yang dapat mempengaruhi *self-efficacy* individu adalah insentif yang diperolehnya. Bandura menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan *self-efficacy* adalah *competent contingences incentive*, yaitu insentif yang diberikan orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang.

5. Status atau peran individu dalam lingkungan

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

6. Informasi tentang kemampuan diri

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

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self-efficacy* adalah budaya, *gender*, sifat dari tugas yang dihadapi, intensif eksternal, status dan peran individu dalam lingkungan, serta informasi tentang kemampuan dirinya.

F. Sumber *Self-efficacy*

Bandura (1997) *Self-efficacy* pribadi didapatkan, dikembangkan, atau diturunkan melalui suatu atau dari kombinasi dari empat sumber berikut: *Mastery experience* (pengalaman-pengalaman tentang penguasaan), *Social modeling* (permodelan sosial), *Social persuasion* (persuasi sosial), *Physical and emotional state* (kondisi fisik dan emosi).³¹

1. *Mastery Experience/ Performance accomplishment*

Pengalaman-pengalaman tentang penguasaan. Sumber berpengaruh bagi *self-efficacy* adalah pengalaman-pengalaman tentang penguasaan (*mastery experience*), yaitu performa-performa yang sudah dilakukan di masa lalu. Biasanya kesuksesan kinerja akan membangkitkan ekspektansi-

³¹ Bandura, A. (2005) . *Theories Of Personality, Sixt edition. Social cognitive theory*. The Mc Graw-Hill companies. Hlm.416.

ekspektansi terhadap kemampuan diri untuk memengaruhi hasil yang diharapkan, sedangkan kegagalan cenderung merendahnya.

Pernyataan di atas memiliki enam konsekuensi praktis: 1) kesuksesan kinerja akan membangkitkan *self-efficacy* dalam menghadapi kesulitan tugas 2) tugas yang dikerjakan dengan sukses lebih membangkitkan *self-efficacy* ketimbang kesuksesan membantu orang lain 3) kegagalan lebih banyak menurunkan *self-efficacy*, terutam jika kita sudah sadar sudah mengupayakan yang terbaik dan sebaliknya kegagalan karena tidak berupaya maksimal tidak begitu menurunkan *self-efficacy* 4) kegagalan dibawah kondisi emosi yang tinggi atau tingkatan stress tinggi *self-efficacy*-nya tidak selemah daripada kegagalan di bawah kondisi-kondisi maksimal 5) kegagalan sebelum memperoleh pengalaman-pengalaman tentang penguasaan lebih merusak *self-efficacy*-nya dari pada kegagalan sesudah memperolehnya 6) kegagalan pekerjaan memiliki efek yang kecil saja bagi *self-efficacy* khususnya bagi mereka yang memiliki ekspektasi kesuksesan tinggi.³²

2. Vicarious Experience

Dengan mengamati orang lain mampu melakukan aktivitas dalam situasi yang menekan tanpa mengalami akibat yang merugikan dapat menumbuhkan pengharapan bagi pengamat. Timbul keyakinan bahwa nantinya ia akan berhasil jika berusaha secara intensif dan tekun. Mereka

³² Bandura, A. (2005) . *Theories Of Personality, Sixt edition. Social cognitive theory*. The Mc Graw-Hill companies. Hlm.416.

mensugesti diri bahwa jika orang lain dapat melakukan, tentu mereka juga dapat berhasil setidaknya dengan sedikit perbaikan dalam performansi.³³

Apabila orang lain tidak setara dengan kita, pemodelan sosial hanya memberikan efek kecil saja bagi *self-efficacy*. Secara umum, efek-efek pemodelan sosial dalam meningkatkan *self-efficacy* tidak sekuat performa sosial. Sebaliknya, pemodelan sosial dapat memiliki efek yang kuat jika berkaitan dengan ketidakpercayaan diri.

3. Verbal Persuasion

Bandura (1997) *Self-efficacy* dapat juga diraih atau dilemahkan lewat persuasi sosial. Orang diarahkan, melalui sugesti dan bujukan, untuk percaya bahwa mereka dapat mengatasi masalah-masalah dimasa datang. Harapan *efficacy* yang tumbuh melalui cara ini lemah dan tidak bertahan lama. Dalam kondisi yang menekan serta kegagalan terus menerus, pengharapan apapun yang berasal dari sugesti ini akan cepat lenyap jika mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan.³⁴

Bandura (1986) berhipotesis bahwa efek sebuah nasehat bagi *self-efficacy* berkaitan erat dengan status dan otoritas pemberi nasehat. Status disini tidak sama dengan otoritas, contohnya saran seorang psikoterapis bagi pasien fobia bahwa dia bisa naik tangga yang lebih tinggi atau berjalan ditengah kerumunan orang banyak lebih membangkitkan *self-efficacy* daripada dukungan dari pasangan atau anak-anaknya. Namun jika kemudian psikoterapisnya berusaha meyakinkan pasien bahwa dia

³³ Ibid. hlm. 417.

³⁴ Ibid hlm. 417.

memiliki kemampuan untuk mengubah sedikit saja sikapnya terhadap pasangan dan anak-anaknya mungkin pasien tidak akan mengembangkan *self-efficacy* terhadap saran tersebut.³⁵

4. Emotional Arousal

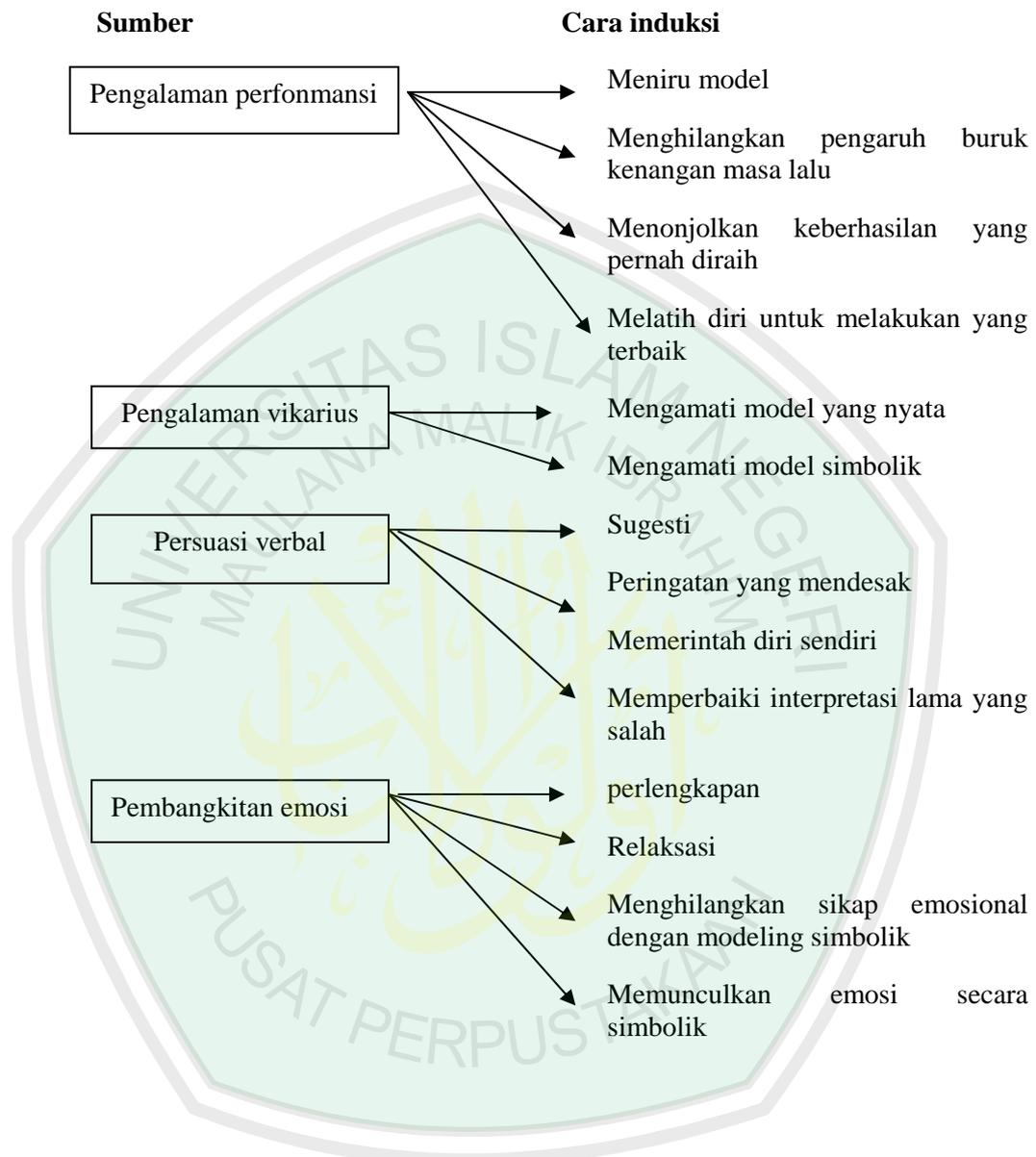
Bandura (1997) Sumber terahir *self-efficacy* adalah kondisi fisiologis dan emosi. Emosi yang kuat biasanya menurunkan tingkat performa. Ketika mengalami takut yang besar, kecemasan yang kuat dan rasa stress yang tinggi, manusia memiliki ekspektasi *self-efficacy* yang rendah.³⁶

Dalam situasi yang menekan, kondisi emosional dapat mempengaruhi pengharapan *eficacy*. Dalam beberapa hal individu menyandarkan pada keadaan gejala fisiologis dalam menilai kecemasan dan kepekaanya terhadap stres. Gejala yang berlebihan biasanya akan melumpuhkan performansi. Individu lebih mengharapkan akan berhasil jika tidak mengalami gejala ini daripada jika mereka menderita tekanan, guncangan, dan kegelisahan yang mendalam.³⁷

³⁵ Ibid . Hlm.417.

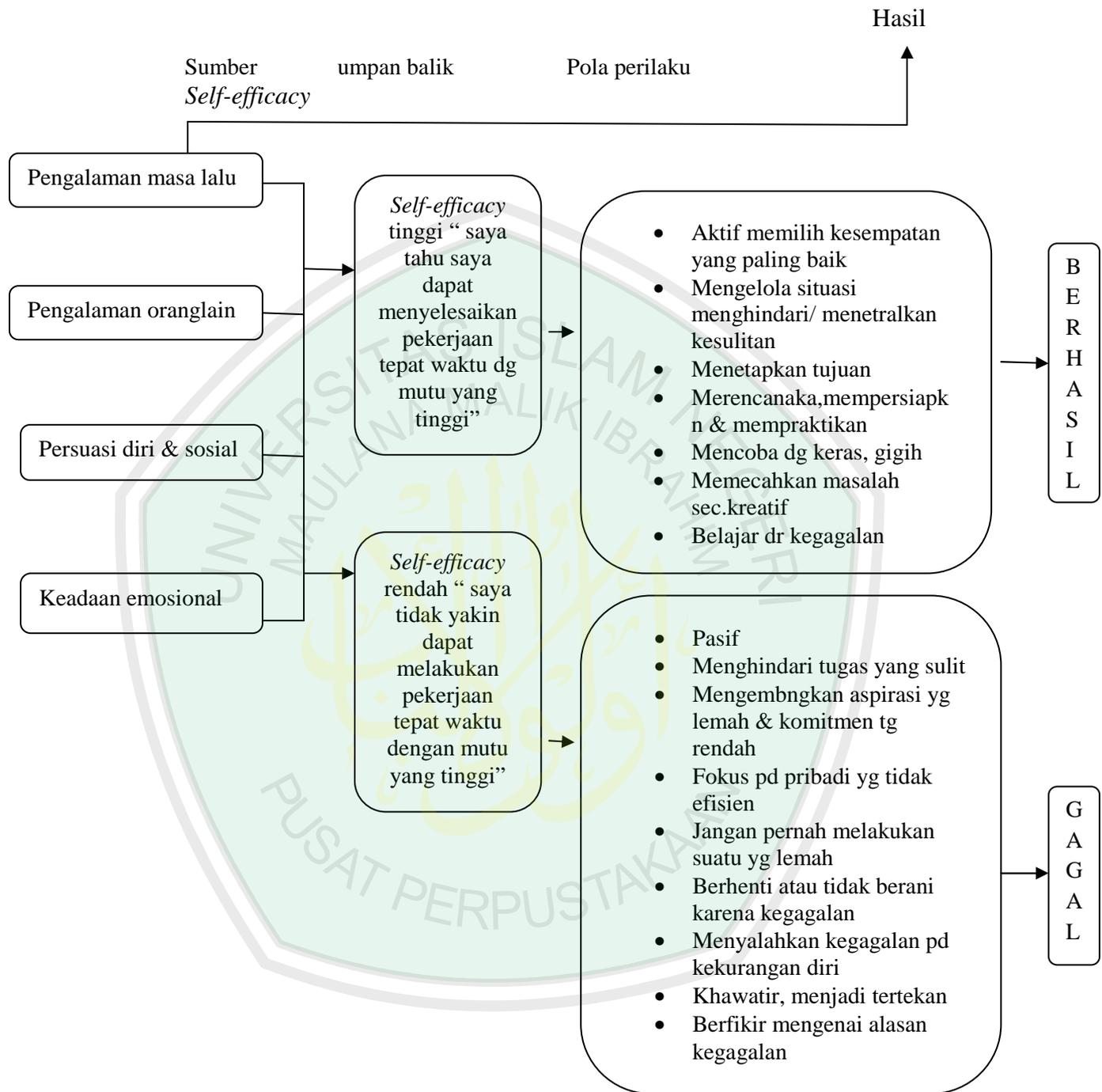
³⁶ Ibid .Hlm. 418.

³⁷ Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change*. Psychological Review, Vol. 84, No. 2, halm. 198.

Self-efficacy

Gambar 1. Sumber utama efikasi informasi dengan memberikan beberapa cara perlakuan yang berbeda.³⁸

³⁸ Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change*. *Psychological Review*, Vol. 84, No. 2, halm. 195.



Gambar 2. Sumber: Diadaptasi dari Albert Bandura "Regulation OF cognitive processes thought perseive self-efficacy". *Developmental psychology*, 1989. Hlm. 166.³⁹

³⁹ Gibson, J dkk. (2000). *Organisasi: perilaku, struktur, proses*, edisi 8, Jakarta: Bina aksara. Hlm, 166.

Tabel 2.1
Strategi perubahan sumber ekspektasi efikasi.⁴⁰

Sumber	Cara induksi	
Pengalaman perfonmansi	<i>Participant modeling</i>	Meniru model yang berprestasi
	<i>Performance desensitization</i>	Menghilangkan pengaruh buruk prestasi masa lalu
	<i>Performance exposure</i>	Menonjolkan keberhasilan yang pernah diraih
	<i>Selfinstructed performance</i>	Melatih diri untuk melakukan yang terbaik
Pengalaman vikarius	<i>Live modeling</i>	Mengamati model yang nyata
	<i>Symbolic modelling</i>	Mengamati model simbolik, film, komik, cerita
Persuasi verbal	<i>Sugestion</i>	Mempengaruhi dengan kata-kata nerasar kepercayaan
	<i>Exhortation</i>	Nasihat, peringatan yang mendesak
	<i>Self-intruction</i>	Memerintah diri sendiri
	<i>Interpretive treatment</i>	Interpretasi baru memperbaiki interpretasi lama yang salah
Pembangkitan emosi	<i>Atribution</i>	Mengubah atribusi, penanggung jawab suatu kejadian emosional
	<i>Relaxation biofeedback</i>	Relaksasi
	<i>Symbolic desensitization</i>	Menghilangkan sikap emosional dengan modeling simbolik
	<i>Symbolic exposure</i>	Memunculkan emosi secara simbolik

G. *Self-efficacy* Sebagai Prediktor Tingkah Laku

Menurut Bandura, sumber pengontrol tingkah laku adalah resiprokal antara lingkungan, tingkahlaku, dan pribadi. *Self-efficacy* merupakan variabel pribadi yang penting, yang kalau digabung dengan tujuan-tujuan spesifik dan pemahaman mengenai prestasi, akan menjadi penentu tingkahlaku mendatang yang penting. Berbeda dengan konsep diri (Rogers) yang bersifat kesatuan

⁴⁰ Alwisol, (2004). Psikologi kepribadian. Malang. UMM Press, hlm .289.

umum, *self-efficacy* bersifat fragmental. Setiap individu memiliki *self-efficacy* yang berbeda-beda pada situasi yang berbeda tergantung kepada:

1. Kemampuan yang dituntut oleh situasi yang berbeda itu
2. Kehadiran orang lain, khususnya saingan dalam situasi itu
3. Keadaan fisiologis dan emosional, kelelahan, kecemasan, apatis, murung.

Self-efficacy tinggi atau rendah, dikombinasikan dengan, lingkungan yang responsif, akan menghasilkan empat kemungkinan prediksi tingkahlaku.⁴¹

Tabel 2.2
Kombinasi *self-efficacy* dengan lingkungan sebagai prediktor tingkahlaku

Efikasi	Lingkungan	Prediksi hasil tingkahlaku
Tinggi	Responsif	Sukses, melaksanakan tugas yang sesuai dengan kemampuannya
Rendah	Tidak responsif	Depresi, melihat orang lain sukses pada tugas yang dianggapnya sulit
Tinggi	Tidak responsif	Berusaha keras mengubah lingkungan menjadi responsif, melakukan protes, aktivitas sosial, bahkan memaksakan perubahan
Rendah	Responsif	Orang menjadi apatis, pasrah, merasa tidak mampu.

H. Pengaruh *Self-efficacy*

Menurut Bandura (1986) keyakinan diri individu bukan sekedar prediksi tentang tindakan yang akan dilakukan oleh individu di masa yang akan datang. Keyakinan individu akan kemampuannya merupakan

⁴¹ Ibid, hlm. 290.

determinan tentang bagaimana individu bertindak, pola pemikiran, dan reaksi emosional yang dialami dalam situasi tertentu.⁴²

1. Pemilihan tindakan

Faktor ini merupakan faktor yang sangat penting sebagai sumber pembentukan *self-efficacy* seseorang karena hal ini berdasarkan kepada kenyataan keberhasilan seseorang dapat menjalankan suatu tugas atau ketrampilan tertentu akan meningkatkan *self-efficacy* dan kegagalan yang berulang akan mengurangi *self-efficacy*.⁴³

Dalam kehidupan sehari-hari individu harus membuat keputusan setiap saat mengenai apa yang harus dilakukan dan seberapa lama individu melakukan tindakan tersebut. Keputusan yang dibuat sebagian dipengaruhi oleh *self-efficacy* individu. Individu akan menghindari tugas atau situasi yang diyakini di luar kemampuan individu, sebaliknya individu akan mengerjakan aktivitas yang diyakini mampu untuk diatasi.⁴⁴ Individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan cenderung memilih tugas yang lebih sukar dan mengandung tantangan dari pada individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah.⁴⁵

2. Usaha dan ketekunan

Keyakinan yang kuat tentang efektifitas kemampuan seseorang akan sangat menentukan usahanya untuk mencoba mengatasi situasi yang

⁴² Bandura, A.(1986). *Social Foundation of Thought and Action : A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, New York : Prentice Hall.hlm.393-395.

⁴³ Ibid. Hlm. 394.

⁴⁴ Ibid, hlm.394.

⁴⁵ Pervine, Cervone and John. *Personality theory and reseach ninth edition*. John wiley and sons, inc. Hlm 429.

sulit. Pertimbangan efikasi juga menentukan seberapa besar usaha yang akan dilakukan dan seberapa lama bertahan dalam menghadapi tantangan. Semakin kuat *self-efficacy*nya maka semakin lama bertahan dalam usahanya.

Self-efficacy menentukan seberapa banyak usaha yang dilakukan individu dan seberapa lama individu akan tekun ketika menghadapi hambatan dan pengalaman yang kurang menyenangkan. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang kuat lebih giat, bersemangat, dan tekun dalam usaha yang dilakukannya untuk menguasai tantangan. Individu yang tidak yakin dengan kemampuannya mengurangi usahanya atau bahkan menyerah ketika menghadapi hambatan.⁴⁶

3. Pola pemikiran dan reaksi emosional

Bandura (1986) Penilaian individu akan kemampuannya juga mempengaruhi pola pemikiran dan reaksi emosional. Individu yang merasa tidak yakin akan kemampuannya mengatasi tuntutan lingkungan akan mempersepsikan kesukaran lebih hebat daripada yang sesungguhnya. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang kuat akan kemampuannya melakukan usaha untuk memenuhi tuntutan lingkungan, sekalipun menghadapi hambatan. *Self-efficacy* juga membentuk pemikiran tentang sebab-akibat.⁴⁷ Ketika mencari penyelesaian masalah, individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung mengatribusikan kegagalannya pada kurangnya usaha, sementara individu dengan kemampuan yang sama

⁴⁶ Ibid, hlm.394

⁴⁷ Ibid, hlm.395

tetapi *self-efficacy* lebih rendah menganggap kegagalan tersebut berasal dari kurangnya kemampuan. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi memiliki suasana hati yang lebih baik, seperti rendahnya tingkat kecemasan atau depresi ketika mengerjakan tugas daripada individu yang *self-efficacy* nya rendah .

4. Strategi penanggulangan masalah (*coping*)

Self-efficacy yang dimiliki individu mempengaruhi bagaimana coping yang dilakukan individu ketika menghadapi masalah. Individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi lebih mampu untuk mengatasi stres dan ketidakpuasan dalam dirinya daripada individu dengan tingkat *self-efficacy* yang rendah.⁴⁸

Bandura (1997) mengemukakan bahwa *self-efficacy* akan akademik berpengaruh terhadap pencapaian prestasi akademik. Individu yang memiliki *self-efficacy* akademik yang tinggi mau menerima tugas-tugas akademik yang diberikan kepadanya, mengerahkan usaha untuk mengerjakan tugas dan lebih tekun sehingga individu dapat mencapai prestasi akademik yang tinggi.⁴⁹ Berbagai penelitian memberikan bukti yang mendukung pernyataan tersebut. Penelitian Shell, Murphy, dan Bruning (1989) yang dilakukan pada 153 subjek di Midwestern State University menunjukkan bahwa *self-efficacy* merupakan prediktor yang

⁴⁸ Bandura, A.(1986). *Social Foundation of Thought and Action : A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, New York : Prentice Hall. Hlm. 396.

⁴⁹ Bandura, A.(1997). *Self- Efficacy, The Exercise of Control*. New York : Freeman and Company.hlm.216.

kuat bagi prestasi siswa dalam menulis dan membaca.⁵⁰ Penelitian yang lain dikemukakan Pietsch, Walker, dan Champman (2003) yang menunjukkan hasil adanya hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan performa matematika. Penelitian ini melibatkan 415 siswa sekolah menengah atas di Sidney Australia.⁵¹

I. Proses *Self-efficacy*

Menurut Bandura *self-efficacy* mempengaruhi tindakan dan perilaku manusia, yang melalui empat proses yaitu proses kognitif, proses motivasi, proses afeksi dan proses seleksi.⁵²

1. Proses kognitif

Dalam melakukan tugas akademiknya, individu menetapkan tujuan dan sasaran perilaku sehingga individu dapat merumuskan tindakan yang tepat untuk mencapai tujuan tersebut. Penetapan sasaran pribadi tersebut dipengaruhi oleh penilaian individu akan kemampuan kognitifnya.

Fungsi kognitif memungkinkan individu untuk memprediksi kejadian-kejadian sehari-hari yang akan berakibat pada masa depan. Asumsi yang timbul pada aspek kognitif ini adalah semakin efektif kemampuan individu dalam analisis dan dalam berlatih mengungkapkan

⁵⁰ Shell, D.F., Murphy, C.C., Bruning, R. H. 1989. *Self-Efficacy and Outcome Expectancy Mechanism in Reading and Writing Achievement*. Journal of Educational Psychology, 81, 91-100.

⁵¹ Pietsch, J., Walker, R., Champman, E. 2003. *The Relationship Among Self Concept, Self Efficacy, and Performance in Mathematics During Secondary School*. Journal of Educational Psychology, 95, 589-603.

⁵² Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. In V.S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (vol. 4, pp. 71-81). New york: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of mental health*. San diego: Academic Press, 1998).

ide-ide atau gagasan-gagasan pribadi, maka akan mendukung individu bertindak dengan tepat untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Individu akan meramalkan kejadian dan mengembangkan cara untuk mengontrol kejadian yang mempengaruhi hidupnya. Keahlian ini membutuhkan proses kognitif yang efektif dari berbagai macam informasi.

2. Proses motivasi

Motivasi individu timbul melalui pemikiran optimis dari dalam dirinya untuk mewujudkan tujuan yang diharapkan. Individu berusaha memotivasi diri dengan menetapkan keyakinan pada tindakan yang akan dilakukan, merencanakan tindakan yang akan direalisasikan. Terdapat beberapa macam motivasi kognitif yang dibangun dari beberapa teori yaitu atribusi penyebab yang berasal dari teori atribusi dan pengharapan akan hasil yang terbentuk dari teori nilai-pengharapan.

Self-efficacy mempengaruhi atribusi penyebab, dimana individu yang memiliki *self-efficacy* akademik yang tinggi menilai kegagalannya dalam mengerjakan tugas akademik disebabkan oleh kurangnya usaha, sedangkan individu dengan *self-efficacy* yang rendah menilai kegagalannya disebabkan oleh kurangnya kemampuan.

Pentingnya keyakinan diri dalam mempengaruhi motivasi tampak dalam penelitian di Texas pada tahun 1999. Penelitian tersebut mengambil sampel 80 mahasiswa S2. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki keyakinan diri yang tinggi memiliki motivasi yang lebih tinggi ketika mendapat umpan balik yang negatif.

Motivasi yang tinggi ini tercermin dalam pola pikir individu yang lebih positif yang mendorong individu tersebut untuk cenderung menolak umpan balik negatif. Hal ini berbeda pada individu dengan keyakinan diri yang rendah. Mereka memiliki motivasi yang lebih rendah dan cenderung menerima umpan balik negatif tersebut. Fenomena ini terjadi karena individu dengan keyakinan diri yang tinggi meragukan umpan balik yang negatif tersebut dan berusaha membuktikan bahwa umpan balik tersebut tidak akurat. Sedangkan individu yang memiliki keyakinan diri yang rendah menganggap umpan balik negatif tersebut benar dan tidak melakukan usaha untuk mengubahnya.⁵³ Reaksi tersebut merupakan bukti bahwa keyakinan diri mempengaruhi motivasi individu.

3. Proses afeksi

Afeksi terjadi secara alami dalam diri individu dan berperan dalam menentukan intensitas pengalaman emosional. Afeksi ditujukan dengan mengontrol kecemasan dan perasaan depresif yang menghalangi pola-pola pikir yang benar untuk mencapai tujuan. Proses afeksi berkaitan dengan kemampuan mengatasi emosi yang timbul pada diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Kepercayaan individu terhadap kemampuannya mempengaruhi tingkat stres dan depresi yang dialami ketika menghadapi tugas yang sulit atau bersifat mengancam. Individu yang yakin dirinya mampu mengontrol ancaman tidak akan

⁵³ Nease, A.A., Mudgett, B.O., and Oufionnes, M.A. 1999. *Relationships Among Feedback Sign, Self- Efficacy, and Acceptance of Performance Feedback*. *Journal of Applied Psychology*, 5, 806-814.

membangkitkan pola pikir yang mengganggu. Individu yang tidak percaya akan kemampuannya yang dimiliki akan mengalami kecemasan karena tidak mampu mengelola ancaman tersebut.

Proses afeksi berkaitan dengan kemampuan mengatasi emosi yang timbul pada diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan. McAuley, Talbot dan Martinez (1999) mengadakan penelitian tentang hubungan *self-efficacy* dengan respon afeksi di Illinois dengan sampel 46 wanita. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa wanita yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi memiliki perasaan yang lebih positif, stres yang lebih rendah dan merasakan *fatigue* yang lebih rendah, bila dibandingkan dengan wanita yang memiliki *self-efficacy* yang rendah.⁵⁴

4. Proses seleksi

Proses seleksi berkaitan dengan kemampuan individu untuk menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat, sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Ketidakmampuan individu dalam melakukan seleksi tingkah laku membuat individu tidak percaya diri, bingung, dan mudah menyerah ketika menghadapi masalah atau situasi sulit. *Self-efficacy* dapat membentuk hidup individu melalui pemilihan tipe aktivitas dan lingkungan. Individu akan mampu melaksanakan aktivitas yang menantang dan memilih situasi yang diyakini mampu

⁵⁴ McAuley, E., Talbot., Martinez, S. 1999. *Manipulating Self-efficacy in the Exercise Environment in Women : Influences on Affective Responses*. Health Psychology, 18, 288-294.

menangani. Individu akan memelihara kompetensi, minat, hubungan sosial atas pilihan yang ditentukan.⁵⁵

Dari uraian tersebut Bandura (1994), menyimpulkan bahwa proses *self-efficacy* meliputi proses kognitif, proses motivasi, proses afeksi, dan proses seleksi.

J. Indikator *Self-Efficacy*

Indikator *self-efficacy* mengacu pada Dimensi *self-efficacy* yaitu dimensi *level*, dimensi *generality* dan dimensi *strenght*. Brown dkk (dalam Widiyanto. E) Merumuskaskan beberapa indikator *self-efficacy* yaitu:

1. Yakin dapat menyelesaikan tugas tertentu

Individu yakin bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas tertentu, yang mana individu sendirilah yang menetapkan tugas (target) apa yang harus diselesaikan.

2. Yakin dapat memotivasi diri untuk melakukan tindakan yang diperlukan dalam menyelesaikan tugas

Individu mampu menumbuhkan motivasi pada dirinya sendiri untuk memilih dan melakukan tindakan-tindakan yang diperlukan dalam rangka menyelesaikan tugas.

3. Yakin bahwa diri mampu berusaha dengan keras, gigih dan tekun

⁵⁵ Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. In V. S. Ramachaudran (Ed), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp.71-81). New York: Aacademic Press. hlm 4-7.

Adanya usaha yang keras dari individu untuk menyelesaikan tugas yang ditetapkan dengan menggunakan segala daya yang dimiliki.

4. Yakin bahwa diri mampu bertahan menghadapi hambatan dan kesulitan

Individu mampu bertahan saat menghadapi kesulitan dan hambatan yang muncul serta mampu bangkit dari kegagalan.

5. Yakin dapat menyelesaikan tugas yang memiliki range yang luas ataupun sempit (spesifik)

Individu yakin bahwa dalam setiap tugas apapun dapat ia selesaikan meskipun itu luas ataupun spesifik.⁵⁶

K. *Self-efficacy* Dalam Kajian Islam

1. Telaah teks psikologi tentang *Self-efficacy*

a. Sampel definisi *self-efficacy*

Menurut Bandura *self-efficacy* adalah persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu. Efikasi diri berhubungan dengan keyakinan diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan.⁵⁷

⁵⁶ Widyanto, E. (2006). Hubungan antara *Self-Efficacy* dengan efektivitas komunikasi pada receptionist hotel. Skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Hlm. 25.

⁵⁷ Alwisol. (2007). Psikologi kepribadian. UMM Press: Malang, hlm 287.

Self-efficacy adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. *Self-efficacy* berbeda dengan aspirasi (cita-cita), karena cita-cita menggambarkan sesuatu yang ideal yang seharusnya (dapat dicapai), sedang *self-efficacy* menggambarkan penilaian kemampuan diri.⁵⁸

Bandura dan Wood (1989) menyatakan bahwa *self-efficacy* memiliki peran utama dalam proses pengaturan melalui motivasi individu dan pencapaian kerja yang sudah ditetapkan. Pertimbangan dalam *self-efficacy* juga menentukan bagaimana usaha yang dilakukan orang dalam melaksanakan tugasnya dan berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas tersebut. Lebih jauh disebutkan bahwa orang dengan pertimbangan *self-efficacy* yang kuat mampu menggunakan usaha terbaiknya untuk mengatasi hambatan, sedangkan orang dengan *self-efficacy* yang lemah cenderung untuk mengurangi usahanya atau lari dari hambatan yang ada.⁵⁹

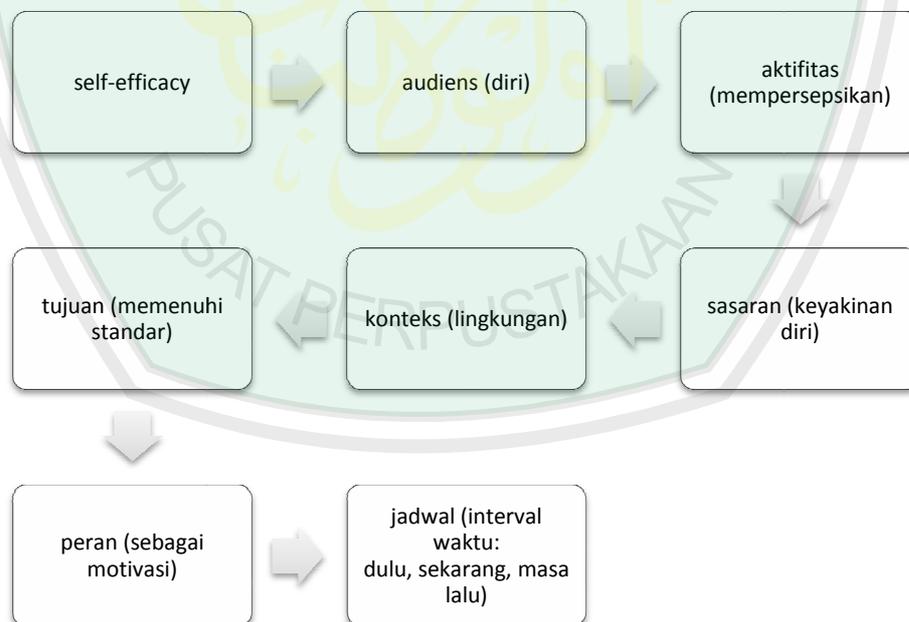
⁵⁸ Ibid, hlm.287.

⁵⁹ Bandur, A, & schunk, D.H. (1989). “ *Cultivating competence, Self-efficacy, and intrinsic interest trough proximal self motivation*”. *Journal of psychology and social psychology*, 41 (3), 586-598. [http://www. Skripsi psikologi.com](http://www.Skripsi psikologi.com).

b. Analisa komperensial tentang *Self-efficacy*

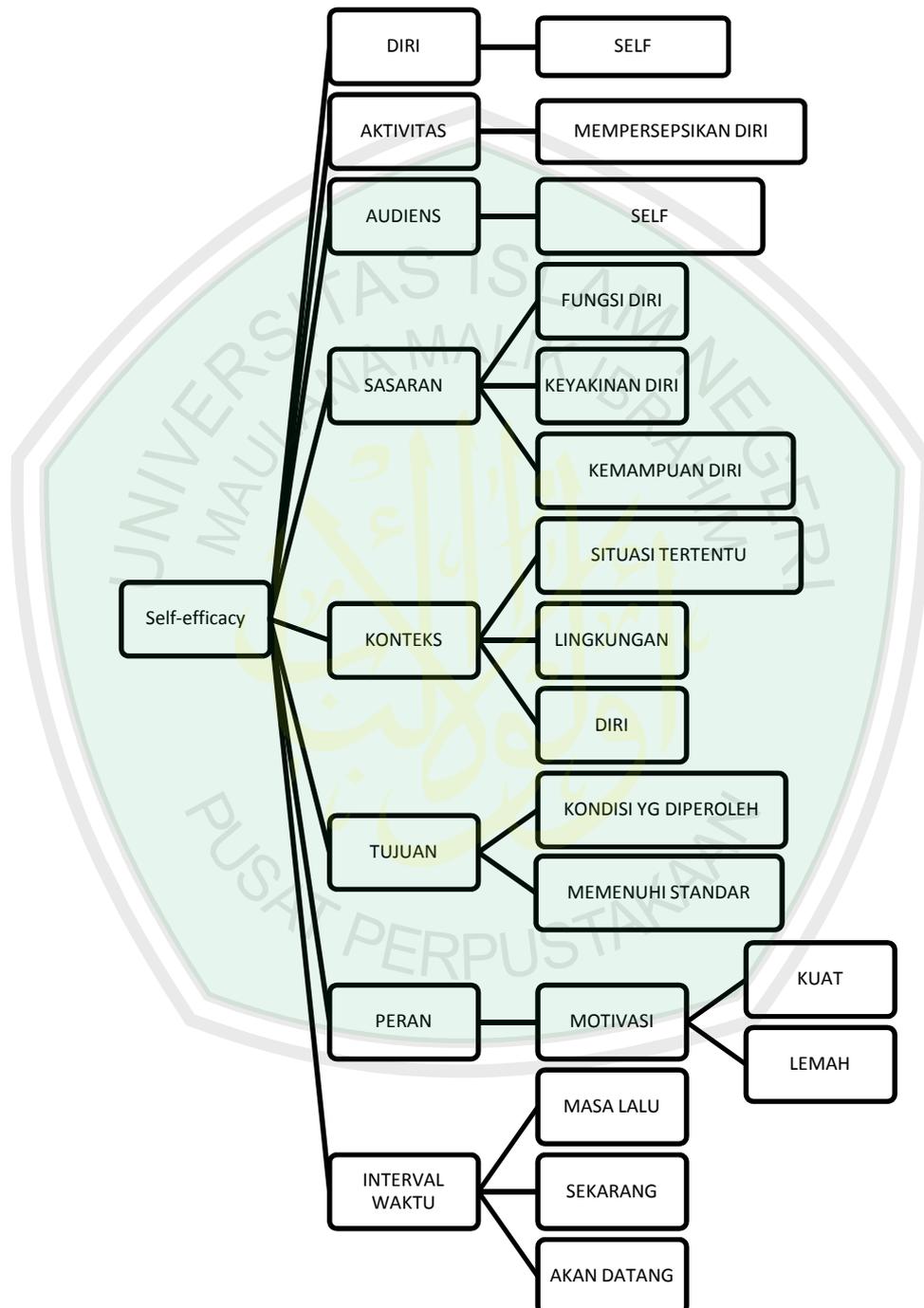
Tabel 2.3
Analisa komperensial tentang *Self-efficacy*

NO	Komponen	Deskripsi
1	Diri	<i>Self</i>
2	Aktifitas	Mempersepsi, persepsikan diri
3	Audiens	<i>Self</i>
4	Sasaran	Seberapa bagus, fungsi diri, keyakinan, kemampuan berbuat baik atau buruk, salah atau benar, lemah atau kuat
5	Konteks	Situasi tertentu, lingkungan, diri
6	Tujuan	Kondisi yang diperoleh, memenuhi standar
7	Peran	Motivasi kuat atau lemah
8	Interval waktu	Jadwal atau <i>schedule</i>

c. Pola teks Psikologi tentang *Self-efficacy*

Gambar 3: Pola teks psikologi tentang *self-efficacy*

d. Mind Map Self-Efficacy



Gambar 4 : Mind Map Self-Efficacy

2. Telaah Teks Islam (Al-Baqarah, 268 dan Az-zumar, 18)

a. Sampel ayat

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا
تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِكْرَامًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى
الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ
وَأَرْحَمَنَّا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٦٨﴾

Artinya: "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. beri ma'aflah Kami; ampunilah Kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong kami, Maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir". (Al-Baqarah: 286)⁶⁰

الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ وَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَى اللَّهُ وَ
أُولَئِكَ هُمُ أُولُوا الْأَلْبَابِ {

Artinya: "yang mendengarkan perkataan lalu mengikuti apa yang paling baik di antaranya. Mereka itulah orang-orang yang telah diberi Allah petunjuk dan mereka itulah orang-orang yang mempunyai akal". (Az-zumar: 18).⁶¹

⁶⁰ Al-qur'an dan terjemahnya. CV penerbit Diponegoro. Bandung. Hlm. 28.

⁶¹ Ibid, hlm. 23.

b. Analisa komponen

Tabel 2.4
Analisa komponen Teks tentang *Self-efficacy*

No	Komponen	Teks
1	Diri	نفس
		نحن \نا
		الذين
2	Aktifitas	سمع- يستمعون
		يتبعون احسنة
3	Audiens	نفس
		نحن \نا
		الذين
٤	Sasaran	وسع – وسعها
		لها ما كسب
		و عليها ما اكتسب
		لاتؤاخذنا إن نسينا أو أخطأنا
		لا تحمل علينا إصرا
5	Konteks	زمن الماضي, زمن الحاضر, زمن المستقبل
		انا, نحن, الذين
6	Tujuan	لا يكلف الله
		ربنا لاتؤاخذنا
		ربنا لاتحمل علينا
7	Peran	واعف عتأ و اغفر لنا وارحمنا
8	Interval waktu	على الذين من قبلنا

3. Inventarisasi dan tabulasi teks (islam) tentang *Self-efficacy*

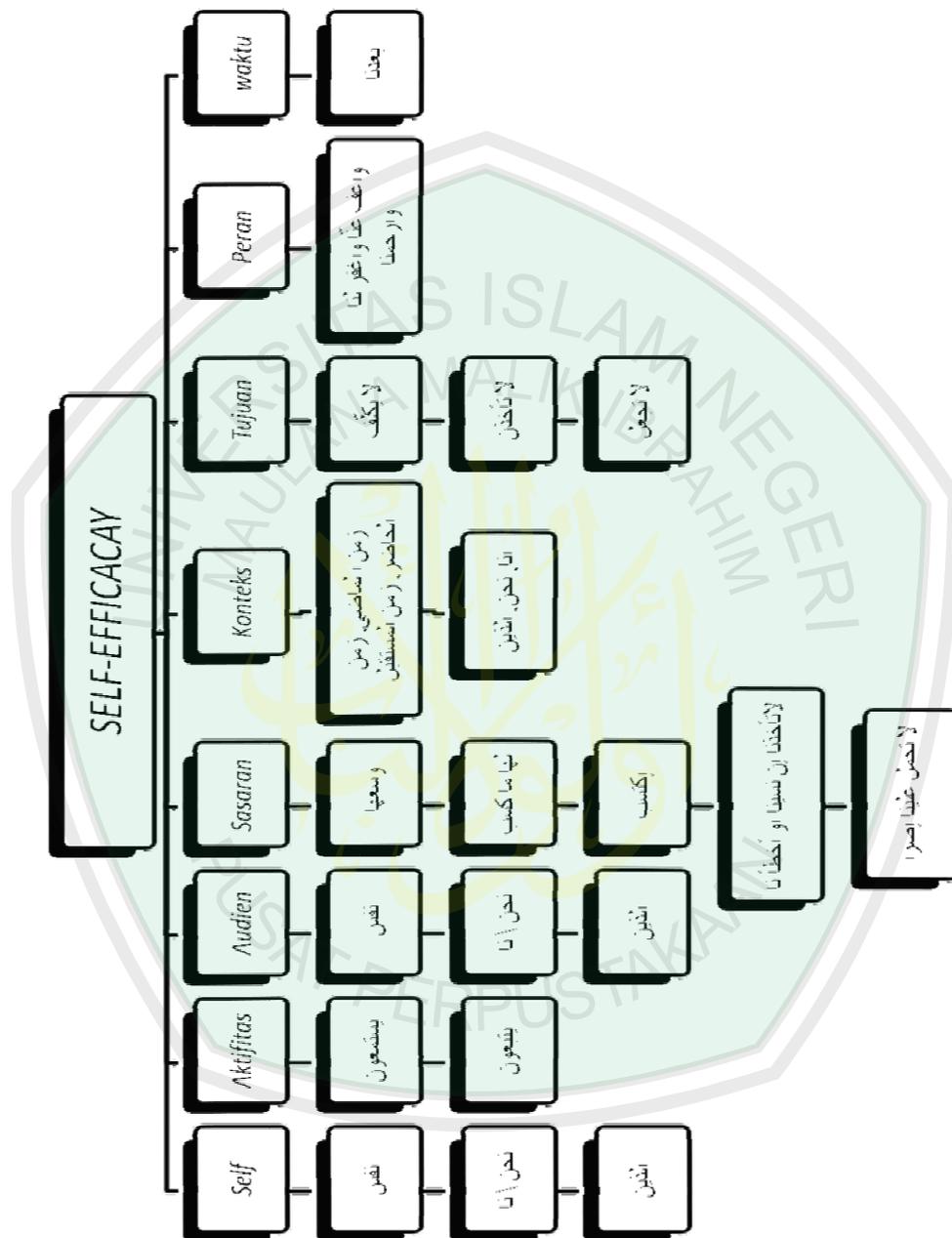
Tabel 2.5
Inventarisasi dan tabulasi
teks (islam) tentang *Self-efficacy*

No	Term	Kategori	Teks	Makna	Substansi psikologi	Sumber	JML
1	Diri sendiri	<i>Self</i>	نفس	Diri sendiri	<i>Self</i>	al-imran:135, an-nisaa: 25, at-taubah: 120	329

			نحن \ نا	Kita		> 329	
			الذين	Kita semua		al-an'am:71, an-naml:49, yusuf:8, > 326	326
			يستمعون	Melihat	Mempersepsikan, persepsi diri	yusuf: 35 al-anfal: 48 al-a'raaf: 27 >240	240
			يتبعون	Mengikuti		al-baqarah: 145 an-nuur: 21 luqman: 21 >140	140
3	Audiens	<i>Self</i>	نفس	Diri sendiri	<i>Self</i>	al-imran:135, an-nisaa: 25, at-taubah: 120 > 329	329
			نحن \ نا	Kita		al-an'am:71, an-naml:49, yusuf:8, > 326	326
			الذين	Kita semua		al-baqarah: 102, al-mu'min: 48, as-syura: 15 >500	500
4	Sasaran	Kemampuan individu berperilaku: positif-negatif, kuat-lemah, baik-buruk	وسعها	Kemampuan	Fungsi diri, keyakinan	al-qalam: 51, kahfi: 26, huud: 24 >5	5
			لها ما كسب	Pahala atas kebajikanya		al-baqarah: 62, an-nahl: 97 an-nisaa: 40 >20	20
			وعليها ما اكتسب	Siksa dari kejahatan		ali-imran: 97, ar-ra'd: 6, as-sajadah: 14 >111	111
			لا تؤاخذنا إن نسينا أو أخطأنا	Hukuman ketika lupa da berbuat kesalahan		kahfi: 24, al-furqon: 18, al-mu'minun: 110 >83	83

			لا تحمل علينا إصرا	Beban yang berat		al-a'raaf: 157, an-nahl: 7, thahaa: 7 >14	14
5	Konteks	Situasi terdahulu, lingkungan, diri	من قبلنا	umat terdahulu	Ruang lingkup	al-baqarah: 222, ar-ruum 3, al-ahzab: 52 >10	10
			انا نحن, الذين	Saya, kita, kita semua.		al-baqarah: 102, al-mu'min: 48, as-syura: 15 >500	500
6	Tujuan	Suatu kondisi, memenuhi standar: tinggi-rendah, baik-buruk	لا يكف	Jangan membebani	<i>Standart kesulitan: high, midle, low</i>	al-baqarah: 233, at-tholaq: 7, al-mu'min: 62 >5	5
			لا تؤاخذنا	Jangan hukum kami		al-ahzab:7, az-zumar: 4, maryam: 88 >60	60
			لا تحمل	Jangan bebankan beban		ibrahiim: 46, al-isra': 4, huud: 35 >14	14
7	Peran	Motivasi	واعف عنا واغفر لنا وارحمنا	Maafkan kami, ampun kami, & rahmati kami	Motivasi	an-nahl: 97, an-nisaa: 40, al-baqarah: 62 >80	80
8	Interval waktu	Masa lalu Masa, sekarang, Masa yang akan datang	من قبلنا	Kaum sebelumnya	<i>Schedule</i>	ali-imran: 144, al-ahqaaf: 21, al-baqarah: 286 >48	48
TOTAL							1985

4. Figurisasi teks



Gambar 5 : Figurisasi teks tentang Self-Efficacy

5. Rumusan konseptual tentang *Self-efficacy*

Secara global {إجمالي}, *self-efficacy* adalah Kemampuan untuk menghadapi semua (peristiwa apapun tentu saja bukan tanpa sebab, di balik itu semua), intinya adalah adanya kemampuan yang diberikan Allah kepada manusia. Ayat diatas juga mengisyaratkan bahwa setiap orang memiliki kemampuan sebagai bekal untuk menjalani kehidupan ini. Maka, setiap orang hendaknya yakin dengan kemampuan serta potensi yang dimilikinya, sebagai modal untuk menuju kesuksesan. Selain kemampuan, jiwa pun mempunyai kecenderungan untuk melakukan perbuatan yang baik dan buruk.

Secara rinci {تفصلي}, *self-efficacy* keyakinan seseorang atas kemampuannya dalam menghadapi semua masalah yang diberikan Allah, Dengan memanfaatkan potensi yang telah diberikan oleh Allah SWT. Kecenderungan yang baik akan terasa ringan untuk dilakukan dan memperoleh pahala. Adapun kecenderungan yang buruk, jiwa akan merasa berat dan sakit dalam mengerjakannya. Jiwa merupakan tempat berjuang antara cita yang baik yaitu ketaatan kepada Allah dengan cita yang buruk yaitu hawa nafsu. Hal ini merupakan suatu keniscayaan yang dialami oleh setiap orang. Bagi yang yakin akan kemampuannya untuk berbuat baik, maka individu tersebut akan mampu berbuat baik. Sebaliknya jika individu tersebut tidak yakin, maka tidak akan mampu untuk berbuat baik walau sebenarnya perbuatan baik tersebut ringan untuk dilakukan.

Pada hadits qudsi berikut juga disampaikan tentang keyakinan terhadap Allah, bahwa Allah sesuai dengan prasangka hamba. Jika berpikir positif tentang suatu hal, maka hal positif itulah yang akan terjadi dan sebaliknya. Ini menunjukkan bahwa keadaan individu pun seperti pikiran individu tersebut.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا دَكَرَنِي، فَإِنْ دَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ دَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي، وَإِنْ دَكَرَنِي فِي مَلَأٍ دَكَرْتُهُ فِي مَلَأٍ خَيْرِ مِنْهُمْ، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ بِشِبْرٍ، تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعًا وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ بَاعًا، وَإِنْ أَتَانِي يَمْشِي أَتَيْتُهُ هَرْوَلَةً (رواه البخاري)

Artinya: “Dari Abu Hurairah RA berkata: Rasulullah SAW Bersabda: Allah Ta’ala Berfirman: Aku sesuai dengan perasangka hambaKu, dan Aku bersamanya ketika ia mengingatKu. Jika ia mengingatKu dalam dirinya, maka Aku mengingatnya dalam diriKu, jika ia mengingatKu dalam sebuah perkumpulan, maka Aku akan mengingatnya dalam perkumpulan yang lebih baik dari mereka, jika ia mendekati padaKu sejengkal, maka Aku akan mendekati padanya sehasta, jika ia mendekati padanya sehasta, maka Aku mendekati padanya sedepa, jika ia mendatangiKu dengan berjalan, maka Aku akan mendatangnya lebih cepat”. (HR. Bukhari).⁶²

Self-efficacy merupakan keyakinan individu akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas untuk mencapai sebuah keberhasilan. Umat Islam dianjurkan agar selalu optimis dan yakin bahwa ia mampu menghadapi berbagai permasalahan.

⁶² Al-Qarni. A. (2006). Cahaya pencerahan: petunjuk al-qur’an dan hadits untuk meraih kesuksesan dunia dan ahirah. Qisthi press. Jakarta. Hlm. 173.

Manusia harus mempunyai keyakinan akan kemampuannya karena Allah telah memberikan berbagai potensi pada manusia dan telah menyempurnakan penciptaannya. seperti yang telah dijelaskan pada surah An-Nahl: 78, dan surah At-Tiin: 4.

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّن بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ
وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٧٨﴾

Artinya: “Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur” (TQS.an-Nahl: 78)⁶³

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

Artinya: “Sesungguhnya kami Telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya” (TQS. at-Tiin: 4)⁶⁴

Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan selalu berusaha agar dapat menyelesaikan permasalahan yang ada, serta tidak mudah berputus asa ketika menghadapi sebuah kesulitan. Umat Islam diperintahkan agar tidak mudah berputus asa terhadap berbagai kesulitan dan selalu yakin bahwa rahmat Allah selalu ada. seperti telah dijelaskan pada surah Yusuf: 87, dibawah ini:

يَبْنِي أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْيَسُوا مِنْ رَّوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْيَسُ
مِنْ رَّوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ ﴿٨٧﴾

⁶³ Diakses melalui program *soft ware*. Al-Qur'an Word

⁶⁴ Ibid

Artinya : “Dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir “. (TQS. Yusuf: 87).⁶⁵

Dari kajian ayat al-qur’an serta hadits di atas maka dapat dipahami bahwa Islam memerintahkan manusia agar mempunyai keyakinan akan kemampuan dirinya untuk melakukan berbagai tindakan dalam menghadapi tugas dan permasalahan hidup. Karena berdasarkan ayat di atas bahwa manusia telah diberi potensi dan disempurnakan penciptaanya, rahmat dan pertolongan Allah swt. selalu ada selama manusia mau berusaha, dan permasalahan-permasalahan hidup merupakan cobaan yang tidak akan melebihi kadar potensi yang ada pada manusia. Sehingga dengan keberimanan terhadap hadis dan ayat al-Quran, maka manusia akan mempunyai *self-efficacy* yang tinggi. Ketika mengetahui bahwa Allah tidak akan membebani dengan sesuatu yang berada di luar kemampuan, maka akan timbul keyakinan bahwa apapun yang terjadi, kita akan mampu menghadapi masalah yang kita hadapi.

L. Hipotesa

Ha: Tingkat *self-efficacy* Mahasiswa Fakultas Psikologi lebih tinggi dari Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

⁶⁵ Ibid

H0: Tidak ada perbedaan tingkat *Self-efficacy* antara Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Mahasiswa Fakultas Sains dan teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

