

# ***SELF-EFFICACY***

## **(Perspektif Teori Kognitif Sosial dan Implikasinya terhadap Pendidikan)**

**Abd. Mukhid**

**Abstrak:** Self-efficacy is judgement of a person to his acabilities to plan and implement the action to reach certain goals. Social cognitive theory views self-efficacy as one's beliefs to his own capasity in completing the assigned duties. This theory lies on three factors of reciprocal determinism, personal factors, behaviors, and environmental influence, which has positive impacts to be implemented in education.

**Kata kunci:** *self-efficacy*, teori kognitif sosial

### **Pendahuluan**

Selama tahun 1980-an, para ahli pendidikan menggeser minat kajian mereka dalam memandang motivasi dalam proses kognitif dan pemrosesan informasi pada fungsi manusia. Pergeseran ini merupakan “revolusi kognitif” yang dipengaruhi oleh kemajuan teknologi pembelajaran dan kehadiran komputer, yang melayaninya sebagai metafora gerakan signatura dan model/ bentuk akal/ intele-gensi.<sup>1</sup>

Dewasa ini, konsep bangunan persepsi diri yang baik dalam individu masuk dalam kontroversi *self-esteem* yang menjadi subjek dialog yang mendalam dan disertai banyak perdebatan.<sup>2</sup> Bersamaan dengan itu, isu-isu penting yang menonjol dalam psikologi pendidikan telah memberi tanda perubahan dalam fokusnya seperti fungsi manusia (*human functioning*), dan *self-beliefs* pebelajar yang

---

<sup>1</sup>Frank Pajares dan Dale H. Schunk, “Self-Beliefs and School Success: Self-efficacy, Self-Concept, and School Achievement” dalam ed. R. Riding dan S. Rayner, *Perception* (London: Ablex Publishing 2001), hlm. 239-266.

<sup>2</sup>McMillan, et.al. “The Tyranny of Self-Oriented Self-Esteem” dalam *Educational Horizon* (Spring, 1994), hlm. 141-145.

### *Self-Efficacy*

sekali lagi menjadi subjek penelitian dalam motivasi proses kognitif pada perilaku di dunia akademik. Perubahan itu dipandang telah sukses setelah melalui analisis pernyataan pengetahuan yang terkait dengan teori dan prinsip motivasi akademik sebagaimana di-deskripsikan oleh Graham dan Weiner pada *Handbook of Educational Psychology* tahun 1996. Mereka mengamati bahwa *the self is on the verge of dominating the field of motivation*.<sup>3</sup> Dalam beberapa hal, fokus siswa terhadap *self* menjadi komponen pokok bagi motivasi akademik yang didasarkan pada pemberian asumsi bahwa *beliefs* yang dibuat, dikembangkan, dan dipegang oleh siswa menjadi benar tentang diri mereka sendiri sebagai kekuatan yang sangat penting dalam keberhasilan atau kegagalan mereka di sekolah.

Ada dua jenis *self-beliefs* yang terutama dominan dalam penelitian motivasi yaitu *self-efficacy* dan *self-concept beliefs*. Dalam artikel ini, akan diklarifikasi definisi *self-efficacy* dan implikasi praktisnya dalam perilaku pembelajaran di dunia pendidikan.

### **Teori Kognitif Sosial**

Dalam publikasi *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*, Bandura mengembangkan pandangan *human functioning*. Dia menyeraskan peran sentral kognitif, seolah mengalami sendiri (*vicarious*), pengaturan diri, dan proses reflektif diri dalam adaptasi dan perubahan manusia. Orang dipandang sebagai sosok sistem pengorganisasi diri, proaktif, reflektif diri, dan pengaturan diri daripada sebagai organisme reaktif yang dibentuk dan dilindungi oleh kekuatan lingkungan atau didorong oleh impuls-impuls paling dalam yang tersembunyi.<sup>4</sup> Dalam perspektif kognitif sosial, individu dipandang berkemampuan proaktif dan mengatur diri daripada sebatas mampu berperilaku reaktif dan dikontrol oleh kekuatan biologis atau lingkungan. Selain itu, individu juga dipahami memiliki *self-beliefs* yang memungkinkan mereka berlatih mengukur pengendalian atas pikiran, perasaan, dan tindakan mereka. Bandura (1977) memperlihat-

---

<sup>3</sup>Sandra Graham dan Bernard Weiner, "Theories dan Princiles of Motivation" dalam ed. D.C. Berliner dan R. C. Calfee, *Handbook of Educational Psychology* (New York: Simon dan Schuster Macmillan), hlm. 77.

<sup>4</sup>Frank Pajares. "Overview of Social Cognitive Theory and of Self-efficacy" dalam <http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/eff.html>. 2002.

kan bahwa individu membuat dan mengembangkan persepsi diri atas kemampuan yang menjadi instrumen pada tujuan yang mereka kejar dan pada kontrol yang mereka latih atas lingkungannya.<sup>5</sup> Adapun fondasi persepsi Bandura terhadap *reciprocal determinism*, memandang bahwa: (a) faktor personal dalam bentuk kognisi, afektif, dan peristiwa biologis, (b) tingkah laku, (c) pengaruh lingkungan membuat interaksi yang menjadi hasil dalam *triadic reciprocity*.<sup>6</sup> Sifat timbal balik penentu pada fungsi manusia ini dalam teori kognitif sosial memungkinkan untuk menjadi terapi dan usaha konseling yang diarahkan pada personal, lingkungan, dan faktor perilaku.

Teori kognitif sosial berakar pada pandangan tentang *human agency* bahwa individu merupakan agen yang secara proaktif mengikutsertakan dalam lingkungan mereka sendiri dan dapat membuat sesuatu terjadi dengan tindakan mereka. Adapun kunci pengertian *agency* adalah kenyataan bahwa di antara faktor personal yang lain, individu memiliki *self-beliefs* yang memungkinkan mereka melatih mengontrol atas pikiran, perasaan, dan tindakan mereka, bahwa “apa yang dipikirkan, dipercaya, dan dirasakan orang mempengaruhi bagaimana mereka bertindak”.<sup>7</sup>

### ***Self-efficacy***

Bandura mendefinisikan *self-efficacy* sebagai *judgement* seseorang atas kemampuannya untuk merencanakan dan melaksanakan tindakan yang mengarah pada pencapaian tujuan tertentu.<sup>8</sup> Bandura menggunakan istilah *self-efficacy* mengacu pada keyakinan (*beliefs*) tentang kemampuan seseorang untuk mengorganisasikan dan melaksanakan tindakan untuk pencapaian hasil.<sup>9</sup> Dengan kata lain, *self-efficacy* adalah keyakinan penilaian diri berkenaan dengan kompetensi seseorang untuk sukses dalam tugas-tugasnya. Menurut Bandura,

---

<sup>5</sup>Frank Pajares dan Dale H. Schunk, *Self-Beliefs and School Success: Self-efficacy, Self-Concept, and School Achievement*, hlm. 239-266.

<sup>6</sup>Frank Pajares, “Overview of Social Cognitive Theory.

<sup>7</sup>Albert Bandura, *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory* (Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1986), hlm. 25.

<sup>8</sup>Ibid, hlm. 397.

<sup>9</sup>Albert Bandura, *Self-efficacy: The Exercise of Control* (New York: W.H. Freeman, 1997) hlm. 3.

### *Self-Efficacy*

keyakinan *self-efficacy* merupakan faktor kunci sumber tindakan manusia (*human agency*), “apa yang orang pikirkan, percaya, dan rasakan mempengaruhi bagaimana mereka bertindak”.<sup>10</sup>

Di samping itu, keyakinan efficacy juga mempengaruhi cara atas pilihan tindakan seseorang, seberapa banyak upaya yang mereka lakukan, seberapa lama mereka akan tekun dalam menghadapi rintangan dan kegagalan, seberapa kuat ketahanan mereka menghadapi kemalangan, seberapa jernih pikiran mereka merupakan rintangan diri atau bantuan diri, seberapa banyak tekanan dan kegundahan pengalaman mereka dalam meniru (*copying*) tuntunan lingkungan, dan seberapa tinggi tingkat pemenuhan yang mereka wujudkan.<sup>11</sup>

Menurut teori kognitif sosial Bandura, keyakinan *self-efficacy* mempengaruhi pilihan orang dalam membuat dan menjalankan tindakan yang mereka kejar. Individu cenderung berkonsentrasi dalam tugas-tugas yang mereka rasakan mampu dan percaya dapat menyelesaikannya serta menghindari tugas-tugas yang tidak dapat mereka kerjakan. Keyakinan *efficacy* juga membantu menentukan sejauh mana usaha yang akan dikerahkan orang dalam suatu aktivitas, seberapa lama mereka akan gigih ketika menghadapi rintangan, dan seberapa ulet mereka akan menghadapi situasi yang tidak cocok.<sup>12</sup> Keyakinan *efficacy* juga mempengaruhi sejumlah stress dan pengalaman kecemasan individu seperti ketika mereka menyibukkan diri dalam suatu aktifitas.<sup>13</sup> Secara eksplisit, Bandura sebagaimana dikutip oleh Pajares, menghubungkan *self-efficacy* dengan motivasi dan tindakan, tanpa memperhatikan apakah keyakinan itu benar secara objektif atau tidak.<sup>14</sup> Dengan demikian, perilaku dapat diprediksi melalui *self-efficacy* yang dirasakan (keyakinan seseorang tentang kemampuan-

<sup>10</sup>Ibid, hlm. 25.

<sup>11</sup>Bandura, *Self-efficacy: The exercise of control*, hlm. 3.

<sup>12</sup>D.H. Schunk, “Modeling and Attributional Effects on Children’s Achievement: A Self-efficacy Analysis, dalam *Journal of Educational Psychology* (No.73, 1981), hlm. 93-105.

<sup>13</sup>Pajares, F. dan Miller, M.D, “The Role of Self-efficacy Beliefs and Self-Concept Beliefs in Mathematical Problem-Solving: A Path Analysis” dalam *Journal of Educational Psychology* (No. 86,1994), hlm. 193-203.

<sup>14</sup>Pajares, *Overview of Social cognitive*, diakses pada 29 November, 2004, dari <http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/eff.html>.

nya), meskipun perilaku itu terkadang dapat berbeda dari kemampuan aktual karena pentingnya *self-efficacy* yang dirasakan.

Keyakinan kemampuan seseorang dapat membantu menentukan hasil yang diharapkan, karena individu memiliki *confident* dalam mengantisipasi hasil yang sukses. Misalnya, pebelajar yang *confident* dalam mengantisipasi kemampuan menulis, memiliki nilai yang tinggi dalam tugas kepenulisan dan mengharapkan mutu tugas mereka memperoleh manfaat akademik. Sebaliknya, pebelajar yang ragu-ragu atas kemampuan menulis berpretensi akan memperoleh nilai rendah sebelum mereka mantap mulai menulis.

Perasaan *efficacy* yang kuat meningkatkan kecakapan seseorang dan kesejahteraan (*well-being*) dalam cara yang tak terbayangkan. Individu yang *confident*, memandang tugas-tugas yang sulit sebagai tantangan untuk dikuasai daripada sebagai ancaman untuk dihindari. Mereka memiliki minat yang lebih kuat dan keasyikan yang mendalam pada kegiatan, menyusun tujuan yang menantang mereka, dan memelihara komitmen yang kuat serta mempertinggi dan mendukung usaha-usaha mereka dalam menghadapi kegagalan. Mereka lebih cepat memulihkan *confident* setelah mengalami kegagalan atau kemunduran. *Self-efficacy* yang tinggi membantu membuat perasaan tenang dalam mendekati tugas dan kegiatan yang sulit. Sebaliknya, orang yang meragukan kemampuan dirinya, mereka bisa percaya bahwa sesuatu itu lebih sulit daripada yang sesungguhnya.

### ***Self-efficacy* dalam Pandangan Teori Kognitif Sosial**

Teoritisi kognitif sosial menganggap bahwa *self-efficacy* merupakan variabel kunci yang mempengaruhi *self-regulated learning*.<sup>15</sup> Dalam mendukung asumsi ini, persepsi *self-efficacy* pebelajar ditemukan berhubungan dengan 2 aspek kunci pengulangan timbal balik (*reciprocal loop*) pada umpan balik yang diajukan, yaitu penggunaan strategi belajar dan evaluasi diri. Pebelajar dengan *self-efficacy* tinggi memiliki

---

<sup>15</sup>D.H. Schunk, "Verbalization and children's self-regulated learning" dalam *Contemporary Educational Psychology* (1986), hlm.11, 347-369. Lihat juga Zimmerman, B.J. "Development of self-regulated learning: Which are the key of subprocesses?" dalam *Contemporary Educational Psychology* (No.16, 1986), hlm. 307-313.

### *Self-Efficacy*

kualitas strategi belajar yang lebih baik<sup>16</sup> dan memiliki monitoring diri yang lebih terhadap hasil belajar mereka<sup>17</sup> daripada pebelajar yang memiliki *self-efficacy* rendah. Beberapa penelitian menemukan bahwa persepsi *self-efficacy* pebelajar secara positif berhubungan dengan hasil belajar sebagai ketekunan tugas,<sup>18</sup> pilihan tugas,<sup>19</sup> aktivitas studi yang efektif,<sup>20</sup> dan prestasi akademik.<sup>21</sup>

#### **Sumber *Self-efficacy***

Menurut Bandura sebagaimana dipublikasikan dalam Wikipedia, ada empat sumber utama yang mempengaruhi *self-efficacy*, yaitu penguasaan atau pengalaman yang menetap, pengalaman yang dirasakan sendiri, bujukan sosial, dan keadaan psikologis atau emosi.<sup>22</sup> Keempat sumber tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut.

*Pertama*, penguasaan atau pengalaman yang menetap .Penguasaan atau pengalaman yang menetap adalah peristiwa masa lalu atas kesuksesan dan/ atau kegagalan yang dirasakan sebagai faktor terpenting pembentuk *self-efficacy* seseorang. “Kesuksesan meningkatkan nilai *efficacy* dan pengulangan kegagalan yang lebih rendah terjadi karena refleksi kurangnya usaha atau keadaan eksternal yang tidak cocok”. Perasaan *efficacy* yang kuat mungkin dapat dikembangkan melalui pengulangan kesuksesan. Adapun dalam kegagalan, orang cenderung menganggap asal kegagalan pada beberapa faktor eksternal seperti usaha yang tidak cukup atau strategi yang tidak tepat.

---

<sup>16</sup>B.E. Kurtz, dan J.G. Borkowski, “Children’s metacognition: Exploring relations among knowledge, process, and motivational variables’ dalam *Journal of Experimental Child psychology* (No. 37, 1984), hlm. 335-354.

<sup>17</sup>R. Pearl et.al, “Learning disabled children’s strategy analyses under high and low success conditions” dalam *Learning disability Quarterly* (No. 6, 1983), hlm. 67-74.

<sup>18</sup>B.J Zimmerman dan J. Ringle, “Effects of persistence and statements of confidence on children’s efficacy and problem solving” dalam *Jurnal of Educational Psychology* (1981), hlm.73, 485-493.

<sup>19</sup>Albert Bandura dan D.H. Schunk, “Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation” dalam *Jurnal of Personality and Social Psychology* (No.69,1981), hlm. 1-9.

<sup>20</sup>J.W. Thomas, et.al., “Relation-ships mong student characteristics, study activities, and achievement as a fuction of course characteristics” dalam *Contemporary Educational Psychology* (No. 12,1987), hlm. 344-364.

<sup>21</sup>Ibid.

<sup>22</sup>Bandura, “Self-efficacy” dalam Wikipedia The Free Encyclopedia, 12 January 2009.

Usaha dalam melaksanakan tugas merupakan faktor lain yang mempengaruhi *efficacy*. Ketika seseorang mengeluarkan usaha yang besar dalam melaksanakan tugas yang dirasakan sulit, kesuksesan tidak akan dengan kuat mempengaruhi *self-efficacy* seseorang di mana kegagalan akan meruntuhkan *self-efficacy*nya.<sup>23</sup> Sebaliknya, performan yang rendah dengan derajat usaha yang lemah memiliki sedikit dampak pada keyakinan *self-efficacy* seseorang, tetapi kesuksesan dengan sedikit usaha membawa performansi mereka pada tingkat *self-efficacy* yang tinggi.

Kedua, pengalaman yang rasakan sendiri. Seseorang terkadang membuat *judgement* tentang kemampuannya sendiri dengan memperhatikan orang lain yang mengerjakan tugas tertentu yang serupa. Kesuksesan orang lain mengindikasikan bahwa mereka sendiri dapat mengerjakan tugas yang sama, sementara kegagalan orang lain mungkin mengidentifikasi mereka tidak mengerjakan tugas. Orang membuat perbandingan dengan orang lain dalam hal usia, jenis kelamin, ras, tingkat pendidikan dan sosial ekonomi, penandaan etnik, dan prediksi kemampuan sendiri mereka dalam mengerjakan tugas.

Dalam penelitian tentang pengaruh pengalaman yang dialami sendiri terhadap *self-efficacy*, Schunk dan Hanson<sup>24</sup> menyelidiki bagaimana *self-efficacy* anak-anak dan prestasi mereka dipengaruhi oleh observasi mereka terhadap model teman sebaya (*peer models*). Siswa yang memiliki pengalaman berupa kesulitan dalam pengurangan belajar (*learning subtraction*) dikelompokkan secara random, dan setiap kelompok, baik yang mengobservasi demonstrasi teman sebaya atas perolehan keterampilan pengurangan (*subtraction skills*), yang mengobservasi model guru yang mendemonstrasikan operasi pengurangan (*subtraction operations*), maupun yang tidak mengobservasi model sama sekali. Hasil eksperimen menunjukkan bahwa baik model teman sebaya dan model guru menghasilkan *self-efficacy* yang lebih tinggi dan prestasi yang lebih tinggi dibanding kelompok kontrol yang tidak mengobservasi model sama sekali. Model teman sebaya membawa

---

<sup>23</sup>J. G. Nichols, dan A.T.Miller, "Development and its discontents: The differentiation of the concept of ability" dalam J.G. Nicholls (ed.), *Advances in motivation and achievement*, Vol. 3, Greenwich: CT: JAI Press, 1984), hlm. 185-218.

<sup>24</sup>D.H. Schunk dan A.R. Hanson "Peer Model: Influence on children's self-efficacy and achievement. *Jurnal of Educational Psychology* (1985), hlm. 77, 313-322.

### *Self-Efficacy*

*self-efficacy* yang lebih tinggi dan prestasi yang lebih tinggi dari pada model guru.

Meski tidak sebesar pengaruh seperti pada *mastery experience (past experience)*, *modeling* ini berpengaruh sangat kuat pada *self-efficacy* ketika seseorang, terutama sekali, tidak meyakini dirinya sendiri. Kesimpulan ini juga dicapai oleh Keyser dan Barling.<sup>25</sup> Dibandingkan dengan anak-anak lain, anak-anak yang lebih muda lebih mempercayakan *modeling* sebagai sumber informasi berkenaan dengan keyakinan *self-efficacy* mereka. Keyser dan Barling mengasumsikan bahwa pemenuhan performan sendiri anak-anak mungkin tercapai lebih mempengaruhi sebagai sumber *self-efficacy* seperti anak yang menjadi lebih tua. Argumen ini didukung oleh Wang dan RiCharde<sup>26</sup> yang melaporkan bahwa performansi secara signifikan mempengaruhi keyakinan *self-efficacy* kelas empat, dan tidak pada keyakinan *self-efficacy* kelas dua.

Ketiga, bujukan sosial. Penilaian diri (*self-appraisals*) atas kompetensi sebagian didasarkan pada opini (penilaian) lain yang signifikan yang agaknya memiliki kekuatan evaluatif. Orang yang dibujuk secara verbal yang memiliki kemampuan untuk memenuhi tugas yang diberikan adalah lebih mungkin tetap melakukan (tugas) lebih lama ketika dihadapkan pada kesulitan dan lebih tetap mengembangkan perasaan *self-efficacy*. Peningkatan keyakinan yang tidak realistik atas *self-efficacy* seseorang bergandengan dengan kegagalan ketika mengerjakan tugas, akan tetapi, hanya akan kehilangan kepercayaan pembujuk dan lebih jauh mengikis *self-efficacy* yang dirasakan seseorang.

Persuasi sosial ini berkenaan dengan dorongan/ keputusasaan. Persuasi positif meningkatkan *self-efficacy*, sedangkan persuasi negatif menurunkan *self-efficacy*. Secara umum lebih mudah menurunkan *self-efficacy* seseorang dari pada meningkatkannya.

---

<sup>25</sup>V. Keysers dan J. Barling, "Determinants of children's self-efficacy from a cross-cultural perspective" dalam *International Journal of Psychology* (No. 39,1981), hlm. 205-230.

<sup>26</sup>Y.A. Wang dan R.S. Richard "Development of memory monitoring and self-efficacy in children" dalam *Psychological Reports* (No. 60, 1987), hlm. 647-658.

Dalam rangka menguji pengaruh penilaian yang akurat terhadap keyakinan *self-efficacy* siswa, Schunk<sup>27</sup> melakukan studi terhadap anak-anak usia 9 hingga 11 tahun. Umpam balik yang benar ditemukan untuk meningkatkan perasaan *self-efficacy* anak-anak yang telah mengalami kegagalan yang amat sangat dalam matematika. Selain itu, Keyser dan Barling mencatat bahwa kegiatan yang terus menerus daripada menunda atau umpan balik yang sebentar-sebentar berkenaan dengan kecukupan performan adalah berpengaruh pada keyakinan *self-efficacy* siswa.<sup>28</sup>

Keempat, keadaan psikologis atau emosi. Biasanya, dalam situasi yang penuh tekanan, umumnya orang menunjukkan tanda susah, guncang, sakit, lelah, takut, muak, dan seterusnya. Persepsi seseorang atas respon ini dapat dengan jelas mengubah *self-efficacy* seseorang. Keputusan *self-efficacy* pribadi seseorang dipengaruhi oleh perasaan dibanding dengan penggerakan yang sebenarnya atas pemunculan dalam situasi yang mengandung risiko.

Selain itu, termasuk dalam aktivasi psikologis, suasana hati (*mood*) juga mempengaruhi perasaan *self-efficacy*, karena suasana hati menggerakkan memori seseorang. Kesuksesan dan kegagalan masa lampau disimpan sebagai memori. Suasana hati positif menggerakkan pemikiran atas prestasi masa lalu, sedangkan suasana hati negatif menggerakkan memori atas kegagalan masa lalu. Kesuksesan di bawah suasana hati positif menghasilkan tingkat *self-efficacy* yang tinggi. Kegagalan di bawah suasana hati negatif, bagaimana pun, membawa keyakinan *self-efficacy* yang rendah. "Orang yang gagal di bawah suasana hati yang gembira menaksir terlalu tinggi kemampuan mereka. Orang yang sukses di bawah suasana hati yang sedih menaksir terlalu tinggi kemampuan mereka"<sup>29</sup>

Pembahasan tersebut menyimpulkan bahwa terdapat empat sumber utama keyakinan *self-efficacy* seseorang dari perspektif kognitif

---

<sup>27</sup>D.H. Schunk, "Modeling and Attributional Effects on Children's Achievement: A Self-efficacy Analysis, dalam *Journal of Educational Psychology*, (No. 73,1981), hlm. 93-105.

<sup>28</sup>Keyser dan Barling, "Determinants of children's, dalam *Ibid*, (No. 39), hlm. 39, 205-230.

<sup>29</sup>A. Bandura, *Self-efficacy: The exercise of control* (New York. W.H. Freeman, 1997), hlm.113.

### *Self-Efficacy*

sosial. Para peneliti memberikan faktor tambahan yang mempengaruhi keyakinan *self-efficacy* siswa, yaitu minat siswa, peran guru, kompleksitas tugas yang dibutuhkan, performansi pebelajar, perbandingan dengan pebelajar lain, dan usaha yang dikerahkan dalam tugas, sebagaimana dalam hasil penelitian Huang dan Chang.<sup>30</sup>

#### ***Self-efficacy* sebagai Indikator Kesuksesan**

*Self-efficacy* dalam beberapa hasil studi menunjukkan adanya hubungan dengan prestasi akademik di sekolah.<sup>31</sup> Siswa yang memiliki *self-efficacy* rendah untuk belajar mungkin menghindari tugas; sedang siswa yang menilai keyakinan dirinya tinggi lebih mungkin berpartisipasi".<sup>32</sup> Siswa yang melibatkan diri dalam aktifitas belajar mengamati performansi mereka sendiri yang mempengaruhi perasaan *self-efficacy* mereka. Ketika siswa mengamati kesuksesan dan menghubungkan kesuksesan dengan kemampuan mereka sendiri, *self-efficacy* mereka meningkat. Sedangkan ketika mereka percaya bahwa mereka kurang mampu, dan mereka merasa tidak dapat mencapai kemampuan mereka sendiri, mungkin tidak termotivasi untuk bekerja (belajar) lebih keras.

Keyakinan *self-efficacy* dapat mempengaruhi seorang individu menjadi melakukan dengan sukses perilaku yang diperlukan untuk memperoleh hasil yang diinginkan. Teori *self-efficacy* menyatakan bahwa tingkatan dan kekuatan *self-efficacy* akan menentukan: (1) apakah perilaku itu akan dilakukan atau tidak, (2) seberapa banyak usaha yang akan dihasilkan, dan (3) seberapa lama usaha yang akan didukung dalam menghadapi tantangan. Teori *self-efficacy* tidak berkaitan dengan keterampilan (*skill*) yang dimiliki individu tetapi lebih berkaitan dengan keputusan yang mereka miliki berkenaan dengan keterampilan. *Self-efficacy* diajukan untuk menjadi mediasi

---

<sup>30</sup>S.C.Huang dan S.F. Chang, "Self-efficacy in learners of English as a second language: Four examples" *Journal of Intensive English Studies* (No. 12, 1998), hlm. 23-40.

<sup>31</sup>F. Pajares, et.al., "Gender differences in writing self-beliefs of elementary school students" dalam *Journal of Educational Psychology* (No.19, 1999), hlm. 50-61. Lihat Huang, dan Chang, *Self-efficacy*, hlm. 23-40.

<sup>32</sup>D.H. Schunk, "Goal-setting and self-efficacy during self-regulated learning" dalam *Educational Psychologist* (No.25, 1990), hlm. 71-86.

variabel antara pemenuhan performansi sebelumnya dan performansi yang akan datang.<sup>33</sup>

Ketika manusia memiliki perasaan yang kuat atas *self-efficacy*, mereka akan maju meraih usaha yang lebih besar untuk memenuhi atau menyelesaikan tugas dan mengenyampingkan rintangan yang mereka hadapi dibanding orang yang memiliki perasaan lemah *self-efficacy*-nya. Dengan demikian, pebelajar yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang lebih tinggi akan memiliki niat yang lebih tinggi pula dan lebih mungkin untuk tetap mengerjakan tugas, meski menghadapi rintangan dari luar.

*Self-efficacy* ini tidak sama dengan *self-esteem*, keduanya berbeda dalam satu konsep utama. *Self-efficacy* adalah keyakinan pribadi tentang kompetensi, sedang *self-esteem* adalah reaksi emosi seseorang pada suatu pemenuhan yang sebenarnya.<sup>34</sup>

Dari pembahasan *self-efficacy* ini Schunk menjelaskan bahwa individu yang *efficacy*-nya tinggi, lebih mungkin berpartisipasi dalam tugas atau pelajaran, sementara individu yang *efficacy*-nya rendah, lebih mungkin meninggalkan pelajaran atau tugas.<sup>35</sup>

### ***Self-efficacy* untuk Prestasi Akademik**

Perasaan atau persepsi *self-efficacy* akademik didefinisikan sebagai *judgement* pribadi atas kemampuan seseorang untuk mengorganisasi dan melaksanakan jalan kegiatan untuk mencapai jenis-jenis performansi pendidikan yang dipilih. Dalam penelitian Collins<sup>36</sup> tentang *self-efficacy* diungkapkan bahwa anak-anak yang berkemampuan matematika, memiliki keyakinan *self-efficacy* yang lebih kuat. Mereka lebih cepat membuat strategi, memecahkan problem lebih cepat, memilih mengerjakan kembali problem yang belum mereka pecahkan, dan melakukannya dengan lebih akurat daripada anak-anak dengan kemampuan sama yang diragukan *self-efficacy*-nya. Pajares juga

---

<sup>33</sup>Bandura, *Self-efficacy*, hlm. 3.

<sup>34</sup>S. Nelson dan C. Conner, "Developing self-directed learners". Dalam <http://www.nwrel.org/planning/reports/self-direct/self.pdf>.

<sup>35</sup>Schunk, "Goal-setting, hlm. 71-86.

<sup>36</sup>J.L. Collins, "Self-efficacy and ability in achievement behavior", (Makalah dipresentasikan pada Pertemuan Tahunan "the American Educational Research Association" di New York, 2003), hlm.15

### *Self-Efficacy*

melaporkan bahwa *self-efficacy* matematika pada mahasiswa menjadi prediktor minat matematika mereka yang lebih baik dan utama dari pada prestasi matematika sebelumnya atau harapan hasil matematika.<sup>37</sup> Menurut Zimmerman dkk, bahwa *self-efficacy* akademik mempengaruhi prestasi secara langsung dengan meningkatkan tujuan nilai siswa.<sup>38</sup> Pintrich dan Garcia menemukan bahwa siswa yang percaya bahwa mereka mampu melakukan tugas-tugas akademik menggunakan strategi kognitif dan metakognitif lebih dan tetap melakukan lebih lama dari pada siswa yang tidak percaya.<sup>39</sup>

#### **Penelitian yang Relevan**

*Self-efficacy* mengacu pada *judgement* seseorang atas kemampuan mereka untuk mengorganisasi dan melaksanakan pola kegiatan yang diperlukan untuk mencapai jenis-jenis performansi yang ditentukan".<sup>40</sup> *Self-efficacy* tidak berkenaan dengan keterampilan yang dimiliki seseorang, melainkan lebih berkenaan dengan *judgement* atas apa yang dapat dilakukan dengan keterampilan yang mereka miliki. Keyakinan *self-efficacy* mempengaruhi bagaimana orang merasakan, berpikir, dan bertindak. Orang dengan *self-efficacy* rendah, cenderung mempercayai sesuatu lebih tabah dalam menghadapi tekanan, depresi, dan kurang percaya diri. Sedang *self-efficacy* yang tinggi, membantu menciptakan perasaan tenang dalam menghadapi tugas yang sulit. Keyakinan *efficacy* juga membantu menentukan seberapa banyak usaha yang akan dihabiskan seseorang dalam suatu kegiatan, dan seberapa lama

---

<sup>37</sup>F. Pajares, "Self-efficacy beliefs in Academic Settings" dalam *Review of Educational research* 66 (4, 1996), hlm. 543-578.

<sup>38</sup>Zimmerman, et.al, "Self-Motivation for Academia Attainment: The role of Self-efficacy beliefs and personal goal setting," dalam *American Educational Research Journal*, (No. 29,1992), hlm. 663-676.

<sup>39</sup>P.R. Pintrich dan T. Garcia, "Student Goal Orientation and Self-regulation in the college classrooms" dalam M. Maehr dan P.R. Pintrich (Ed.), *Advances in Motivation and Achievement: Goal and self-regulatory processes* vol. 7 (Greenwich, CT: JAI Press, 1991), hlm. 371-402.

<sup>40</sup>A. Bandura, *Social Foundations of Thought and action: A Social Cognitive Theory*. (NJ: Prentice-Hall, 1986), hlm. 391.

mereka akan bertekun dalam menghadapi tantangan dan rintangan.<sup>41</sup> Perasaan *self-efficacy* yang lebih tinggi, akan berdampak pada usaha, kegigihan, dan ketahanan yang lebih besar. *Self-efficacy* rendah berfungsi sebagai penghalang yang mendorong menghindari suatu tujuan.<sup>42</sup>

Penelitian Gaskill dan Murphy menunjukkan bahwa keyakinan *efficacy* secara signifikan mempengaruhi prestasi akademik dan menjadi dasar indikator yang paling kuat atas prediksi performansi dalam tugas-tugas matematika.<sup>43</sup>

### Implikasi terhadap Pendidikan

Sebagaimana yang telah dijelaskan di atas bahwa *self-efficacy* merupakan *judgement* seseorang atas kemampuannya untuk merencanakan dan melaksanakan tindakan yang mengarah pada pencapaian tujuan tertentu. *Self-efficacy* mengacu pada “keyakinan (*beliefs*) dan kemampuan seseorang untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan untuk pencapaian hasil yang diberikan”. Dengan kata lain, *self-efficacy* adalah keyakinan penilaian diri berkenaan dengan kompetensi seseorang untuk sukses dalam tugas. Menurut Bandura, keyakinan *self-efficacy* merupakan faktor kunci sumber tindakan manusia (*human agency*), “apa yang orang pikirkan, percaya, dan rasakan mempengaruhi bagaimana mereka bertindak.” Karena hubungan kausal antara bangunan diri (*self construction*) dan prestasi adalah *reciprocal* maka perilaku akademik pebelajar merupakan fungsi atas keyakinan yang mereka pedomani tentang diri mereka sendiri dan tentang potensi akademik mereka. Oleh karena itu, kesulitan yang dihadapi pebelajar dalam keterampilan akademik dasar sering secara langsung berhubungan dengan keyakinan bahwa mereka tidak dapat belajar--membaca, menulis, menjumlah, atau berpikir dengan baik--meskipun

<sup>41</sup>F. Pajares, “Current Directions in Self-efficacy Research” dalam M. Maehr dan P.R. Pintrich (Ed.) *Advances in Motivation and Achievement*, vol. 10 (Greenwich, CT:JAI Press, 1997), hlm. 1-49.

<sup>42</sup>T. L. Seifert, “Understanding student motivation” dalam *Educational Research*, 46 (2, 2004), hlm. 137-149.

<sup>43</sup>P.J. Gaskill, P.J. dan P.K.Murphy, “Effects on a memory strategy on second graders’ performance and self-efficacy” dalam *Contemporary Educational Psychology*, 29 (1, 2004), hlm. 27-49.

### *Self-Efficacy*

sesuatu itu tidak secara obyektif benar. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa banyak pebelajar memiliki kesulitan dalam sekolah bukan karena mereka tidak dapat mengerjakan dengan berhasil, tetapi karena mereka percaya bahwa mereka tidak dapat mengerjakannya dengan sukses.

### **Penutup**

Berdasarkan penjelasan terdahulu dapat dinyatakan bahwa pebelajar perlu juga memiliki keyakinan *self-efficacy* atas diri mereka sendiri pada praktik pembelajaran dan prestasi pebelajar mereka.<sup>44</sup> Beberapa peneliti menganjurkan bahwa guru harus memainkan peranan sebanyak persepsi kompetensi pebelajar pada kompetensi aktual karena persepsi dapat lebih akurat memprediksi motivasi pebelajar dan pilihan akademik mendatang.<sup>45</sup>

Penilaian keyakinan diri pebelajar dapat memberikan sekolah pemahaman penting tentang motivasi akademi pebelajar, perilaku, dan pilihan akademik mendatang. Misalnya, persepsi *self-efficacy* yang rendah yang tidak realistik, tidak memiliki kemampuan atau keterampilan, dapat menjadi bertanggung jawab untuk perilaku akademik yang tidak adaptif, penghindaran tindakan atau karir, dan mengurangi minat sekolah dan prestasi. Pebelajar yang tidak memiliki kepercayaan dalam keterampilan yang mereka miliki menjadi kurang mungkin melibatkan dalam tugas, dan mereka akan lebih cepat menyerah dalam menghadapi kesulitan. Sekolah seyogyanya bekerja mengidentifikasi keyakinan diri pebelajar yang tidak akurat, mendesain, dan melakukan intervensi untuk menantang mereka dalam pencapaian prestasi akademik. Misalnya, guru melakukan *peer* berbagi sifat yang sama pada pebelajar mereka sebagai guru dan model belajar, melengkapi umpan balik yang menarik pada usaha untuk meningkatkan persepsi *efficacy* dan performansi. *Wa Allâh a'lam bi al-Shawâb.*\*

---

<sup>44</sup>M. Tschannen-Moran, "Teacher Efficacy: Its Meaning and Measure," dalam *Review of Educational research*, (No. 68, 1998), hlm. 202-248.

<sup>45</sup>G. Hackett dan N.E. Betz, "An Exploration of the Mathematics Self-efficacy/ -mathematis performance Correspondence" dalam *Journal for Research in Mathematics Education*, (No.20, 1989), hlm. 261-273.

## Daftar Pustaka

- Bandura, A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York. W.H. Freeman, 1997.
- , *Social Foundations of Thought and action: A Social Cognitive Theory*. N.J. Prentice-Hall, 1986.
- dan Schunk, D.H. "Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation" dalam *Jurnal of Personality and Social Psychology*. No.69,1981.
- . "Self-efficacy" dalam Wikipedia The Free Encyclopedia, 12 January 2009.
- . *Self-efficacy: The exercise of control*. New York. W.H. Freeman, 1997.
- . *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, N.J. Prentice Hall, 1986.
- Collins, J.L. "Self-efficacy and ability in achievement behavior", (Makalah dipresentasikan pada Pertemuan Tahunan "the American Educational Research Association" di New York, 2003.
- Gaskill, P.J dan Murphy, P.K. "Effects on a memory strategy on second graders' performance and self-efficacy" dalam *Contemporary Educational Psychology*, No. 29, 1, 2004.
- Graham, Sandra dan Weiner, Bernard. "Theories dan Priciple of Motivation" dalam ed. D.C. Berliner dan R. C. Calfee, *Handbook of Educational Psychology*. New York: Simon dan Schuster Macmillan.
- Hackett, G. dan Betz, N.E. "An Exploration of the Mathematics Self-efficacy/ mathematis performance Correspondence" dalam *Jurnal for Research in Mathematics Education*. No.20, 1989.
- Huang, S.C. dan Chang, S.F. "Self-efficacy in learners of English as a second language: Four examples" *Journal of Intensive English Studies*. No. 12, 1998.

### *Self-Efficacy*

- Keysers, V. dan Barling, K. "Determinants of children's self-efficacy from a cross-cultural perspective" dalam *International Journal of Psychology*. No. 39, 1981.
- Kurtz, B.E. dan Borkowski, J.G. "Children's metacognition: Exploring relations among knowledge, process, and motivational variables" dalam *Journal of Experimental Child Psychology*. No. 37, 1984.
- McMillan, et.al. "The Tyranny of Self-Oriented Self-Esteem" dalam *Educational Horizon*. Spring, 1994.
- Nelson, S. dan Conner, C. "Developing self-directed learners". Dalam <http://www.nwrel.org/planning/reports/self-direct/self.pdf>
- Nichols, J.G. dan Miller, A.T. "Development and its discontents: The differentiation of the concept of ability" dalam J.G. Nicholls (ed.), *Advances in motivation and achievement*, Vol. 3. Greenwich: CT: JAI Press, 1984.
- Pajares, F. "Current Directions in Self-efficacy Research" dalam M. Maehr dan P.R. Pintrich (Ed.) *Advances in Motivation and Achievement*, vol. 10. Greenwich CT: JAI Press, 1997.
- . "Self-efficacy beliefs in Academic Settings" dalam *Review of Educational research*. 66, 4, 1996.
- . "Overview of Social Cognitive Theory and of Self-efficacy" dalam <http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/eff.html>. 2002.
- . dan Dale H. Schunk, "Self-Beliefs and School Success: Self-efficacy, Self-Concept, and School Achievement" dalam ed. R. Riding dan S. Rayner, *Perception*. London: Ablex Publishing 2001.
- . dan Miller, M.D, "The Role of Self-efficacy Beliefs and Self-Concept Beliefs in Mathematical Problem-Solving: A Path Analysis" dalam *Journal of Educational Psychology*. No. 86, 1994.
- . et.al., "Gender differences in writing self-beliefs of elementary school students" dalam *Journal of Educational Psychology*. No. 19, 1999.
- . *Overview of Social cognitive*, diakses pada 29 November, 2004, dari <http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/eff.html>

- Pearl, R., et.al, "Learning disabled children's strategy analyses under high and low success conditions" dalam *Learning disability Quarterly*. No. 6, 1983..
- Pintrich, P.R. dan Garcia, T. "Student Goal Orientation and Self-regulation in the college classrooms" dalam M. Maehr dan P.R. Pintrich (Ed.), *Advances in Motivation and Achievement: Goal and self-regulatory processes* vol. 7. Greenwich, CT: JAI Press, 1991.
- Schunk, D.H. "Goal-setting and self-efficacy during self-regulated learning" dalam *Educational Psychologist*. No.25, 1990.
- ."Modeling and Attributional Effects on Children's Achievement: A Self-efficacy Analysis, dalam *Jurnal of Educational Psychology*. No.73, 1981.
- ."Verbalization and children's self-regulated learning" dalam *Contemporary Educational Psychology*. 1986.
- . dan Hanson, A.R. "Peer Model: Influence on children's self-efficacy and achievement. *Jurnal of Educational Psychology*. 1985.
- Seiferd, T. L. "Understanding student motivation" dalam *Educational Research*. 46, 2, 2004.
- Thomas, J.W. et.al., "Relation-ships mong student characteristics, study activities, and achievement as a fuction of course characteristics" dalam *Contemporary Educational Psychology*. No. 12,1987.
- Tschannen-Moran, M. "Teacher Efficacy: Its Meaning and Measure," dalam *Review of Educational research*. No. 68, 1998.
- Wang, Y.A. dan Richard, R.S. "Development of memory monitoring and self-efficacy in children" dalam *Psychological Reports*. No. 60, 1987.
- Zimmerman, B.J. "Development of self-regulated learning: Which are the key of subprocesses?" dalam *Comtemporary Educational Psychology*. No.16, 1986.