

RESUME KARYA TULIS



KENALI EFIKASI DIRI: ENERGI BAGI MOTIVASI DAN POTENSI

Disusun oleh:

Ruslinda Desiana Ginting, S. Psi

NIM: 707212002

Dr. Fransisca Iriani Roesmala Dewi, M.Si

NIK/NIP: 10797002

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
JUNI 2023**

Kenali Efikasi Diri: Energi Bagi Motivasi dan Potensi.

Disusun oleh:

Ruslinda Desiana Ginting | Fransisca Iriani Roesmala Dewi
ruslindadesiana7@gmail.com | fransiscar@fpsi.untar.ac.id

Hasil pengabdian kepada masyarakat terhadap 218 siswa SMA X menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* sehingga dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi memberi pengaruh pada pemahaman siswa mengenai efikasi diri. Siswa dengan efikasi diri yang tinggi memiliki keyakinan bahwa ia mampu menyelesaikan tugas dan mampu mencapai target yang diharapkan. Dengan efikasi diri tinggi maka dapat memotivasi siswa untuk menggali potensi yang maksimal dan meraih prestasi.

Apa itu efikasi diri (*self-efficacy*)?

Menurut Bandura (1997) efikasi diri adalah suatu keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu. Efikasi diri adalah keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu menjalankan tugas tertentu atau meraih sasaran tertentu (Ormrod, 2009). Efikasi diri mempengaruhi perilaku dan performa individu dalam melakukan sesuatu. Individu yang memiliki efikasi diri yang rendah cenderung menghindari tugas dan berkata saya tidak bisa, sedangkan individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung menghadapi tugas yang diberikan dan berkata saya bisa.

Apa saja faktor pembentuk efikasi diri (*self-efficacy*)?

Bandura (1997) menyatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi efikasi diri yaitu:

(1) Pengalaman Keberhasilan.

Pengalaman keberhasilan dan kemahiran individu dalam melakukan suatu hal akan membentuk sebuah keyakinan yang kuat sehingga mempengaruhi efikasi diri seseorang semakin tinggi, demikian sebaliknya pengalaman kegagalan akan mempengaruhi efikasi seseorang bahwa ia tidak mampu, khususnya jika kegagalan terjadi sebelum efikasi diri secara kokoh dibangun.

(2) Pengalaman Orang Lain (Modelling Sosial).

Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain yang memiliki kemampuan sebanding dalam melakukan suatu tugas akan membuat individu yakin bahwa ia juga mampu melakukannya. Prinsipnya kalau orang lain bisa, maka saya juga bisa. Demikian pula

sebaliknya, mengamati kegagalan orang lain akan mempengaruhi penilaian individu terhadap kemampuannya dan akan mengurangi usaha yang dilakukannya.

(3) Persuasi Sosial.

Umpan balik, dorongan, saran yang positif dari orang lain terutama yang kredibel akan mempengaruhi peningkatan efikasi diri individu, sedangkan yang negatif akan mempengaruhi turunnya efikasi diri individu. Persuasi sosial akan menguatkan keyakinan individu bahwa individu memiliki kemampuan untuk mencapai apa yang diinginkan. Ketika individu menghadapi kesulitan, sangat mudah mempertahankan efikasi diri jika orang yang signifikan mengekspresikan keyakinan akan kemampuan individu. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan.

(4) Kondisi Psikologis.

Kondisi emosi dapat mempengaruhi penilaian individu akan efikasi diri individu dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Ketika individu mengalami ketakutan, kecemasan, kekhawatiran, tingkat stres tinggi dapat menurunkan efikasi dirinya. Ketika individu memiliki *mood* yang baik, senang dan bahagia dapat membuat efikasi diri individu meningkat.

Apa saja dampak efikasi diri (*self-efficacy*) yang rendah?

Ada banyak dampak dari efikasi diri yang rendah antara lain:

1. Cenderung menghindari tugas yang diberikan.
2. Ragu akan kemampuan dirinya sendiri.
3. Mudah menyerah.
4. Tugas sulit dianggap sebagai ancaman.
5. Ketika gagal, lamban untuk membenahi diri.
6. Kurangnya kemampuan pemecahan masalah (*problem solving*).
7. Senang berada di zona nyaman.

Apa saja dampak efikasi diri (*self-efficacy*) yang tinggi?

Adapun dampak efikasi diri yang tinggi adalah:

1. Berdampak terhadap pilihan aktivitas. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan memilih aktivitas yang menantang.
2. Berdampak terhadap usaha. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan melakukan usaha yang besar.
3. Berdampak terhadap kegigihan. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan lebih pantang menyerah dan tangguh (*resilience*).

4. Berdampak terhadap prestasi (*achievement*). Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan meraih prestasi dan memiliki performa yang lebih baik.

Bagaimana dampak efikasi diri (*self-efficacy*) terhadap motivasi?

Efikasi diri dapat meningkatkan motivasi (Di Maio et al., 2020). Bandura (1997) menyebut efikasi diri sebagai salah satu penentu paling kuat dari perubahan perilaku, efikasi diri menyebabkan individu mengambil tindakan pertama yang mengarah pada tujuannya, memotivasinya untuk membuat usaha yang diselenggarakan atas persetujuan bersama, dan keberhasilan diri memberinya kekuatan untuk tetap melakukan dalam menghadapi kesulitan. Efikasi diri yang tinggi dapat mendorong tumbuhnya motivasi belajar yang tinggi. Individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki motivasi yang tinggi karena percaya bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan atau menyelesaikan tugas yang sulit. Semakin mahir, semakin bertambah *skill* maka motivasi menghadapi tantangan juga akan meningkat.

Bagaimana cara meningkatkan efikasi diri (*self-efficacy*)?

Cara meningkatkan efikasi diri adalah dengan cara berikut ini:

1. Mengingat kembali pengalaman keberhasilan, prestasi pribadi yang pernah dialami, dan kemahiran yang dimiliki.
2. Mengamati keberhasilan dan prestasi orang lain kemudian memodelkannya ke dalam diri individu.
3. Meminta dukungan sosial dari orang lain seperti orangtua, guru, teman.
4. Mempertahankan perasaan positif dan belajar mengelola emosi negatif.

Referensi:

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company.
- Di Maio, S., Keller, J., Hohl, D. H., Schwarzer, R., & Knoll, N. (2020). Habits and self - efficacy moderate the effects of intentions and planning on physical activity. *British Journal of Health Psychology*. doi:10.1111/bjhp.12452.
- Ormrod, J. E. (2009). Psikologi Pendidikan: Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jilid II. (A. Kumara, Penerj.) Jakarta: Penerbit Erlangga.

REPUBLIC INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202348997, 24 Juni 2023

Pencipta

Nama : **Ruslinda Desiana Ginting dan Fransisca Iriani Roesmala Dewi**
Alamat : **Jl Air Hitam Perumahan Nuansa Residence B4, RT001/RW007,
Kelurahan Binawidya, Pekanbaru, Riau, 28295**
Kewarganegaraan : **Indonesia**

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas
Tarumanagara**
Alamat : **Jl. Letjen. S. Parman No.1 , Jakarta Barat, DKI JAKARTA 11440**
Kewarganegaraan : **Indonesia**
Jenis Ciptaan : **Karya Tulis**
Judul Ciptaan : **Kenali Efikasi Diri: Energi Bagi Motivasi Dan Potensi**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : **24 Juni 2023, di Jakarta Barat**
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia
Jangka waktu perlindungan : **Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali
dilakukan Pengumuman.**
Nomor pencatatan : **000481931**

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri



Anggoro Dasananto
NIP. 196412081991031002

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.