

SERTIFIKAT PENGHARGAAN

2046-D/2999/FPsi-UNTAR/IX/2026

Diberikan kepada

Teresa Livia

Atas Pengabdian Kepada Masyarakat dalam bentuk publikasi artikel di Jurnalpost.com dengan judul "Aku Gak Bisa atau Belum Bisa? Pengaruh Cara Berpikir terhadap Self-Efficacy" Dimuat pada Selasa, 2 Juni 2026.

Dekan,



Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, Psikolog

SERTIFIKAT PENGHARGAAN

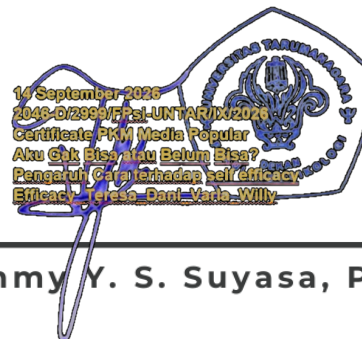
2046-D/2999/FPsi-UNTAR/IX/2026

Diberikan kepada

Dani Davidsen

Atas Pengabdian Kepada Masyarakat dalam bentuk publikasi artikel di Jurnalpost.com dengan judul "Aku Gak Bisa atau Belum Bisa? Pengaruh Cara Berpikir terhadap Self-Efficacy" Dimuat pada Selasa, 2 Juni 2026.

Dekan,



Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, Psikolog

SERTIFIKAT PENGHARGAAN

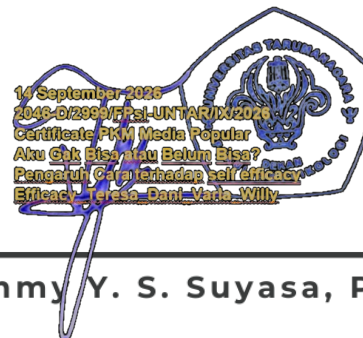
2046-D/2999/FPsi-UNTAR/IX/2026

Diberikan kepada

Varla Angelica Chandra

Atas Pengabdian Kepada Masyarakat dalam bentuk publikasi artikel di Jurnalpost.com dengan
judul "Aku Gak Bisa atau Belum Bisa? Pengaruh Cara Berpikir terhadap Self-Efficacy"
Dimuat pada Selasa, 2 Juni 2026.

Dekan,


14 September 2026
2046-D/2999/FPsi-UNTAR/IX/2026
Certificate PKM Media Popular
Aku Gak Bisa atau Belum Bisa?
Pengaruh Cara Berpikir terhadap self efficacy
Efficacy, Teresa Dani, Varda Willy

Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, Psikolog

SERTIFIKAT PENGHARGAAN

2046-D/2999/FPsi-UNTAR/IX/2026

Diberikan kepada

Willy Tasdin, M.Psi., Psikolog.

Atas Pengabdian Kepada Masyarakat dalam bentuk publikasi artikel di Jurnalpost.com dengan judul "Aku Gak Bisa atau Belum Bisa? Pengaruh Cara Berpikir terhadap Self-Efficacy"

Dimuat pada Selasa, 2 Juni 2026.

Dekan,



Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, Psikolog

"Aku Gak Bisa" atau "Aku Belum Bisa"? Pengaruh Cara Berpikir terhadap Self-Efficacy

Editor Redaksi — 2 Juni 2026 · in Artikel



Ilustrasi Self-Efficacy Sumber: Kaylee Howard

Oleh: Teresa Livia, Dani Davidsen, Varla Angelica Chandra, Willy Tasdin, M.Psi., Psikolog

JurnalPost.com – “Baru scroll TikTok sebentar, tapi kok rasanya jadi minder, ya?” Pertanyaan seperti ini mungkin sering dirasakan banyak orang, terutama remaja. Baru beberapa menit buka media sosial, terutama *For You Page* (FYP), sudah muncul berbagai konten tentang prestasi akademik, kemampuan *public speaking*, gaya hidup produktif, hingga pencapaian orang lain yang terlihat sempurna. Tanpa disadari, kita jadi mulai membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Dari situ, muncul pikiran seperti, “Aku gak se pintar mereka,” “Aku gak seproduktif itu,” atau bahkan, “Kayaknya aku gak bisa deh.”

Oleh: Teresa Livia, Dani Davidsen, Varla Angelica Chandra, Willy Tasdin, M.Psi., Psikolog

JurnalPost.com – “Baru scroll TikTok sebentar, tapi kok rasanya jadi minder, ya?” Pertanyaan seperti ini mungkin sering dirasakan banyak orang, terutama remaja. Baru beberapa menit buka media sosial, terutama *For You Page* (FYP), sudah muncul berbagai konten tentang prestasi akademik, kemampuan *public speaking*, gaya hidup produktif, hingga pencapaian orang lain yang terlihat sempurna. Tanpa disadari, kita jadi mulai membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Dari situ, muncul pikiran seperti, “Aku gak se pintar mereka,” “Aku gak seproduktif itu,” atau bahkan, “Kayaknya aku gak bisa deh.”

Bantuan & Motivasi Mandiri

Pada kenyataannya, apa yang terlihat di media sosial sering kali hanyalah bagian terbaik dari kehidupan seseorang. Namun, ketika terus-menerus melihat standar yang tinggi, seseorang bisa mulai meragukan kemampuan dirinya sendiri. Perasaan minder seperti ini berkaitan dengan *self-efficacy*, yaitu keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya sendiri saat menghadapi tantangan. Konsep *self-efficacy* diperkenalkan oleh Albert Bandura, yang menjelaskan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri sangat memengaruhi cara seseorang berpikir, bertindak, dan menghadapi kesulitan (Bandura, 1997). Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi biasanya lebih berani mencoba hal baru, lebih tahan menghadapi kegagalan, dan tidak mudah menyerah ketika mengalami kesulitan.

Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* yang rendah cenderung lebih mudah merasa takut gagal sebelum mencoba. Mereka sering kali langsung berpikir bahwa dirinya tidak mampu, sehingga memilih menghindari tantangan. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai hal, seperti pengalaman kegagalan, lingkungan yang kurang mendukung, hingga kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial. Penggunaan media sosial secara berlebihan ternyata dapat meningkatkan *social comparison* dan menurunkan keyakinan

Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* yang rendah cenderung lebih mudah merasa takut gagal sebelum mencoba. Mereka sering kali langsung berpikir bahwa dirinya tidak mampu, sehingga memilih menghindari tantangan. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai hal, seperti pengalaman kegagalan, lingkungan yang kurang mendukung, hingga kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial. Penggunaan media sosial secara berlebihan ternyata dapat meningkatkan *social comparison* dan menurunkan keyakinan diri pada remaja maupun dewasa muda (Valkenburg et al., 2022). Akibatnya, seseorang menjadi lebih fokus pada kekurangan dirinya dibandingkan proses perkembangan yang sebenarnya sedang dijalani.

Coba perhatikan dua kalimat ini: "Aku gak bisa" dan "Aku belum bisa." Sekilas terlihat mirip, tetapi sebenarnya memiliki makna yang sangat berbeda. Kalimat "aku gak bisa" biasanya muncul ketika seseorang langsung menutup kemungkinan dirinya untuk berkembang. Dengan pola pikir tersebut, dapat membuat individu merasa gagal. Sementara itu, kalimat "aku belum bisa" menunjukkan bahwa kemampuan masih dapat berkembang melalui proses belajar, latihan, dan pengalaman. Cara berpikir seperti ini dikenal sebagai *growth mindset*, yaitu keyakinan bahwa kemampuan seseorang tidak bersifat tetap dan masih bisa ditingkatkan melalui usaha serta proses belajar (Dweck, 2006). [📖 Kesehatan Mental](#)

Dalam kehidupan sehari-hari, *growth mindset* bisa terlihat dari hal-hal sederhana. Misalnya, ketika gagal memahami materi pelajaran, seseorang tidak langsung berkata, "Aku bodoh," tetapi mencoba berpikir, "Mungkin aku masih perlu belajar lagi." Mengubah cara berpikir seperti ini dapat membantu seseorang menjadi lebih percaya diri dan tidak mudah menyerah saat menghadapi tantangan. *Growth mindset* memiliki hubungan positif dengan *self-efficacy* dan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial (Zarrinabadi et al., 2021).

Self-efficacy sebenarnya dapat dilatih secara perlahan melalui kebiasaan sehari-hari. Tidak harus langsung melakukan hal besar. Mulai dari langkah kecil, seperti mencoba hal baru, berani berbicara saat presentasi,