

Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura

I Made Rustika¹

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

Abstrak

Albert Bandura adalah salah seorang tokoh psikologi yang menyebutkan bahwa keyakinan memiliki kemampuan untuk mengelola dan melakukan tindakan untuk mencapai tujuan dengan istilah efikasi diri. Efikasi diri berkaitan erat dengan konsep diri, harga diri, dan locus of control.

Kata kunci: teori Albert Bandura, efikasi diri, prestasi

Pengantar

Efikasi memegang peran yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, seseorang akan mampu menggunakan potensi dirinya secara optimal apabila efikasi diri mendukungnya. Salah satu aspek kehidupan yang dipengaruhi oleh efikasi diri adalah prestasi. Bandura (1997) mengemukakan efikasi diri mempunyai peran yang sangat besar terhadap prestasi matematika dan kemampuan menulis. Beberapa hasil penelitian menunjukkan hasil sebagai berikut: (1) Penelitian Chemers et al. (2001) menemukan bahwa efikasi diri akademik berhubungan dengan prestasi dan penyesuaian diri, (secara langsung memengaruhi prestasi akademis, sedangkan secara tidak langsung memengaruhinya melalui harapan dan persepsi terhadap coping). (2) Pada tahun 1994 Pajares dan Miller menguji pendapat Bandura yang menyatakan bahwa efikasi diri merupakan variabel yang paling berperan untuk memprediksi prestasi mahasiswa. Hasil penelitiannya mendukung pendapat Bandura bahwa efikasi diri merupakan variabel yang paling tinggi perannya dalam menentukan

prestasi mahasiswa (Pajares & Miller, 1994). (3) Pietsch, Walkeer, dan Chapman (2003) juga menemukan hasil yang sama, yaitu ada hubungan antara efikasi diri matematika dengan prestasi matematika. (4) Penelitian Lane et al. (2003) terhadap mahasiswa Pascasarjana mendukung hasil penelitian sebelumnya bahwa ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan prestasi belajar. (5) Efikasi diri dan *goal level* berhubungan positif dengan prestasi apabila *role overload* rendah, tapi hubungannya tidak signifikan kalau *role overload*-nya tinggi (Brown et al., 2005). (6) Dalam kaitannya dengan kemampuan berbahasa, efikasi diri berhubungan dengan kemampuan mendengarkan (Rahimi & Abedini, 2009). (7) Apabila dikaitkan dengan tingkat kerumitan tugas, hasil penelitian Judge dan kawan-kawan menunjukkan bahwa efikasi diri hanya dapat memprediksi prestasi pada tugas yang sederhana, efikasi diri tidak dapat memprediksi prestasi pada tugas yang kompleks (Judge et al., 2007). (8) Efikasi diri berwirausaha mempunyai peran yang sangat meyakinkan terhadap dorongan berwirausaha (Zhao et al., 2005). (9) Dalam pengasuhan anak, efikasi diri orang tua merupakan variabel yang dapat dipergunakan untuk memprediksi gaya

¹ Korespondensi mengenai isi artikel ini dapat dilakukan melalui: imaderustika@gmail.com

pengasuhan apa yang akan diterapkan orang tua, apakah gaya pengasuhan yang bereaksi berlebihan (disiplin yang keras) atau gaya pengasuhan yang kurang perhatian (disiplin yang kurang konsisten dan terlalu memberi kebebasan) (Sanders & Woolley, 2005). Penelitian yang dilakukan terhadap perilaku orang tua yang mempunyai pekerjaan berisiko/tidak aman, ditemukan adanya korelasi positif antara pekerjaan berisiko/tidak aman ayah dengan penerapan pola asuh otoriter, sebaliknya ditemukan korelasi negatif antara pekerjaan berisiko/tidak aman ibu dengan penerapan pola asuh otoriter (Lim & Loo, 2003).

Penyesuaian psikologis dan kepuasan hidup

Dalam teori sosial kognitif, rendahnya efikasi diri akan menyebabkan meningkatnya kecemasan dan perilaku menghindar. Individu akan menghindari aktivitas-aktivitas yang dapat memperburuk keadaan, hal ini bukan disebabkan oleh ancaman tapi karena merasa tidak mempunyai kemampuan untuk mengelola aspek-aspek yang berisiko (Bandura, 1997).

Beberapa penelitian yang berkaitan dengan penyesuaian psikologis menunjukkan hasil sebagai berikut: (1) Penelitian Jex et al. (2001) terhadap orang-orang yang menghadapi beban kerja berlebihan menunjukkan adanya hubungan negatif antara efikasi diri dengan tingkat stres. Orang yang tinggi efikasi dirinya tingkat stresnya rendah. Pendapat ini juga didukung oleh penelitian McDougall dan Kang (2003) yaitu ada korelasi negatif antara efikasi diri dengan kecemasan. Dalam kaitannya dengan emosi orang tua pada waktu menghadapi perilaku anak yang bermasalah, ada korelasi negatif antara efikasi diri dengan tingkat kecemasan. Korelasinya signifikan hanya pada ayah, tidak pada ibu (Hastings & Brown, 2002).

(2) Penelitian tentang kondisi fisik penderita kanker yang dilakukan oleh Hirai et al. (2002) menunjukkan hasil ada korelasi yang tinggi antara kondisi fisik, efikasi diri dan stres. Pasien yang baik kondisi fisiknya akan tinggi efikasi dirinya, pasien yang tinggi efikasi dirinya akan rendah tingkat stresnya. (3) Dalam kaitannya dengan *burnout*, efikasi diri dapat dipergunakan untuk memprediksi terjadinya *burnout* pada para guru (Brouwers et al., 2001). (4) Dalam penelitiannya terhadap guru-guru di Italia, Caprara et al. (2003) menemukan hasil ada hubungan antara efikasi diri dengan kepuasan kerja. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian Sahu dan Rath (2003) yaitu ada korelasi antara efikasi diri dengan kesejahteraan. (5) Penelitian yang dilakukan oleh Cubukcu (2008) terhadap peserta pelatihan guru bahasa Inggris di Turki menunjukkan hasil yang tidak sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, yaitu tidak ada korelasi antara efikasi diri dengan kecemasan

Menurut Bandura (1997) efikasi diri dibentuk oleh empat sumber informasi, yaitu: (1) *Pengalaman berhasil*. Dalam kehidupan manusia, keberhasilan menyelesaikan suatu masalah akan meningkatkan efikasi diri, sebaliknya kegagalan akan menurunkan efikasi diri (terutama pada waktu efikasi diri belum terbentuk secara mantap dalam diri seseorang). Untuk terbentuknya efikasi diri, orang harus pernah mengalami tantangan yang berat, sehingga ia bisa menyelesaikannya dengan kegigihan dan kerja keras (Bandura, 1997). Perkembangan efikasi diri disamping ditentukan oleh keberhasilan dan kegagalan yang telah dilakukan juga ditentukan oleh kesalahan dalam menilai diri. Apabila dalam kehidupan sehari-hari yang selalu diingat adalah penampilan-penampilan yang kurang baik, maka

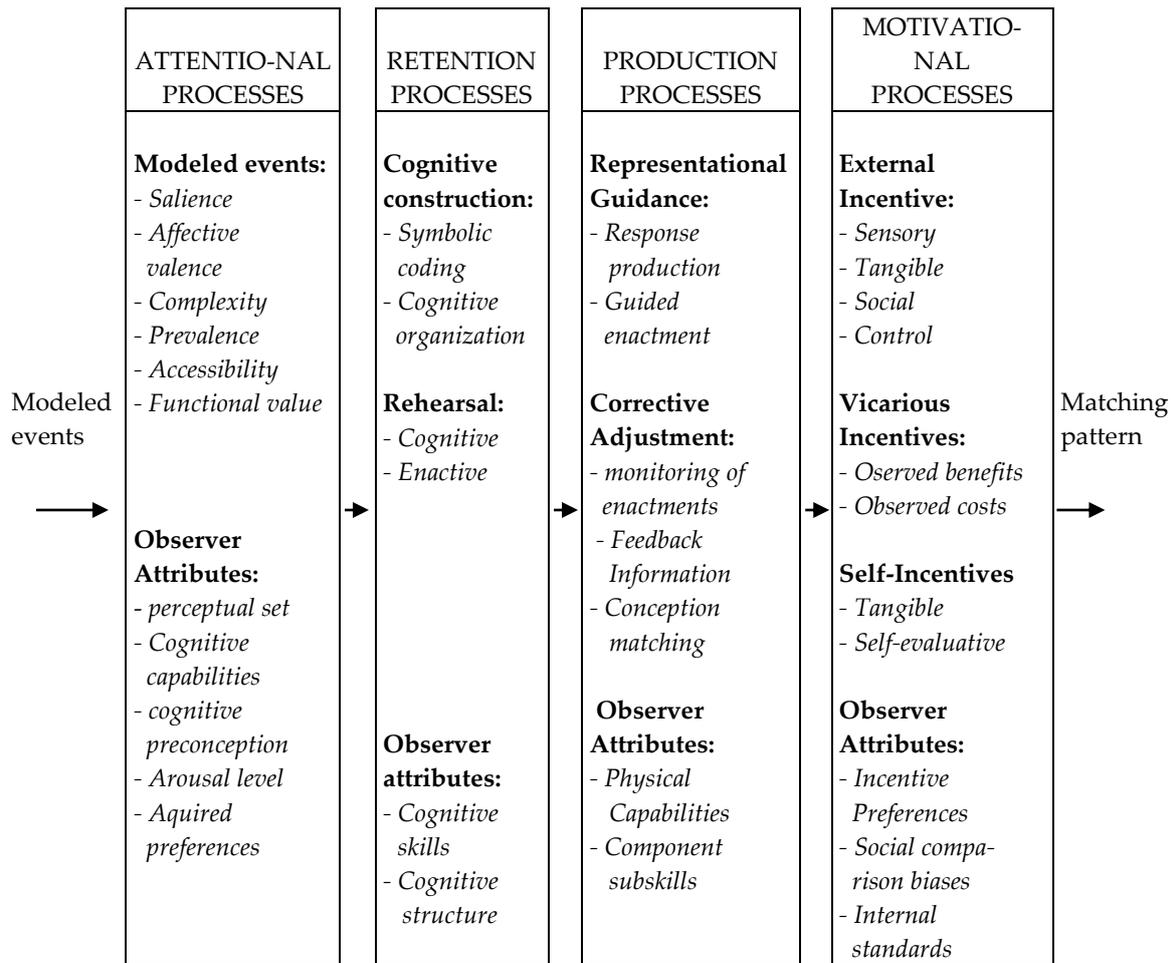
kesimpulan tentang efikasi diri akan rendah. Sebaliknya, meskipun kegagalan sering dialami tapi secara terus menerus selalu berusaha meningkatkan prestasi maka efikasi diri akan meningkat. Kumpulan dari pengalaman-pengalaman masa lalu akan menjadi penentu efikasi diri melalui representasi kognitif, yang meliputi; ingatan terhadap frekuensi keberhasilan dan kegagalan, pola tempornya, serta dalam situasi bagaimana terjadinya keberhasilan dan kegagalan (Bandura, 1997).

Peranan kemampuan berpikir dalam perkembangan efikasi diri cukup besar, karena orang yang tinggi inteligensinya akan lebih mampu mengingat dan menganalisis kejadian-kejadian yang pernah dialami, sehingga kesimpulan yang dibuat akan lebih tepat. Penelitian Kumar dan Lal (2006) menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan inteligensi antara orang yang tinggi efikasi dirinya dengan orang yang rendah efikasi dirinya. Dengan kata lain dapat disebutkan ada korelasi antara inteligensi dengan efikasi diri. Penelitian Uzuntiryaki terhadap guru-guru kimia di Turki menunjukkan hasil: diantara empat sumber informasi yang dapat memengaruhi perkembangan efikasi diri, "pengalaman berhasil" yang paling berperan dalam meningkatkan efikasi diri (Uzuntiryaki, 2008). (2) *Kejadian yang dihayati seolah-olah dialami sendiri*. Apabila orang melihat suatu kejadian, kemudian ia merasakannya sebagai kejadian yang dialami sendiri maka hal ini akan dapat memengaruhi perkembangan efikasi dirinya. Figur yang berperan sebagai perantara dalam proses penghayatan ini adalah "model", dalam hal ini model dapat diamati dalam kehidupan sehari-hari maupun di televisi dan media visual lainnya. Secara lebih rinci dapat disebutkan bahwa ada dua faktor yang menentu-

kan perilaku model dapat merubah perilaku koping pengamatnya, yaitu; model sering terlibat dalam peristiwa yang menegangkan (mengancam) dan ia memberi contoh bagaimana bertindak, dan model menunjukkan strategi yang efektif untuk mengatasi ancaman (Bandura, 1997).

Bandura (1997) menyatakan bahwa belajar observasional ditentukan oleh empat sub-proses, yaitu: (a) Proses *attentional*, proses ini menentukan apa yang diseleksi untuk diamati. (b) Proses *retention*, proses ini berhubungan dengan proses representasi kognitif (c) Proses *Production*, dalam proses ini konsep diterjemahkan ke dalam tindakan yang sesuai dan (d) Proses *motivational*, beberapa hal yang menentukan proses ini: *external incentives, vicarious incentives, self-incentives, observer attributes*.

Menurut Bandura (1997) beberapa faktor yang menjadi pertimbangan pengamat dalam memilih model adalah: (1) Dalam memilih model, orang cenderung memilih model yang ada kemiripannya dengan diri, perilaku model akan meningkatkan efikasi diri apabila model sukses, dan menurunkan efikasi apabila model gagal. (2) Dalam hal ras dan jender orang cenderung memandang orang yang ada persamaan ras dan jender lebih dapat dipercaya, sehingga perilakunya lebih menguatkan keyakinan efikasi. Untuk meningkatkan keyakinan efikasi untuk belajar dan meningkatkan kompetensi orang cenderung lebih memilih model yang memiliki keterampilan banyak daripada model yang memiliki keterampilan tunggal. (3) Orang cenderung lebih memilih model yang mampu mengatasi kesulitannya dengan gigih daripada model yang mengatasi permasalahannya dengan tanpa perjuangan.



Gambar 1. Empat sub proses dalam belajar observasional (Bandura, 1997)

(4) Pengamat lebih memilih model yang mampu menunjukkan strategi untuk mengelola situasi sulit dan mampu mengutarakan instruksi dalam bentuk strategi koping daripada model yang emosional, dan (5) Petunjuk-petunjuk yang diberikan oleh model yang kompeten akan lebih diperhatikan daripada petunjuk-petunjuk yang diberikan oleh model yang tidak kompeten.

Penelitian Martino et al. (2005) tentang pengaruh tayangan adegan seks di televisi terhadap perilaku seksual remaja menunjukkan bahwa model di televisi tersebut memengaruhi perilaku remaja untuk melakukan hubungan seks pranikah. Hasil penelitian ini mendukung

pendapat Bandura tentang peran model dalam mengarahkan perilaku manusia.

Persuasi verbal

Persuasi verbal merupakan informasi yang sengaja diberikan kepada orang yang ingin diubah efikasi dirinya, dengan cara memberikan dorongan semangat bahwa permasalahan yang dihadapi bisa diselesaikan. Dorongan semangat yang diberikan kepada orang yang mempunyai potensi dan terbuka menerima informasi akan menggugah semangat orang bersangkutan untuk berusaha lebih gigih meningkatkan efikasi dirinya. Semakin percaya orang kepada kemampuan pemberi informasi maka akan semakin kuat keyakinan untuk dapat merubah efikasi

diri. Apabila penilaian diri lebih dipercaya daripada penilaian orang lain maka keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki sulit digoyahkan. Informasi yang diberikan akan lebih efektif apabila langsung menunjukkan keterampilan-keterampilan yang perlu dipelajari untuk meningkatkan efikasi diri. Persuasi verbal akan berhasil dengan baik apabila orang yang memberikan informasi mampu mendiagnosis kekuatan dan kelemahan orang yang akan ditingkatkan efikasi dirinya, serta mengetahui pengetahuan atau keterampilan yang dapat mengaktualisasikan potensi orang tersebut (Bandura, 1997).

Keadaan fisiologis dan suasana hati

Dalam suatu aktivitas yang melibatkan kekuatan dan stamina, orang akan mengartikan kelelahan dan rasa sakit yang dirasakan sebagai petunjuk tentang efikasi dirinya. Demikian juga dengan suasana hati, perubahan suasana hati dapat memengaruhi keyakinan seseorang tentang efikasi dirinya. Dalam kaitannya dengan keadaan fisiologis dan suasana hati, ada empat cara untuk merubah keyakinan efikasi, yaitu: (1) meningkatkan kondisi tubuh, (2) Menurunkan stres (3) merubah emosi negatif, dan (4) mengkoreksi kesalahan interpretasi terhadap keadaan tubuh (Bandura, 1997).

Pada waktu seseorang merasa sedih, maka penilaian terhadap diri cenderung rendah (tidak berarti). Orang cenderung membuat evaluasi diri positif pada waktu suasana hati positif, dan evaluasi negatif pada waktu suasana hati negatif. Mengalami keberhasilan pada waktu suasana hati positif akan menimbulkan efikasi diri tinggi, sedangkan mengalami kegagalan pada waktu suasana hati negatif akan menimbulkan efikasi diri rendah. Orang yang gagal dalam suasana hati gembira cenderung *overestimate* terhadap kemam-

puannya, sedangkan orang yang sukses dalam suasana hati sedih cenderung *underestimate* terhadap kemampuannya (Bandura, 1997). Ada korelasi positif antara kecerdasan emosional dengan efikasi kepemimpinan (Villanueva & Sanchez 2007). Dalam kaitannya dengan komitmen untuk berhenti minum minuman keras, pada waktu suasana hati sedang sedih efikasi untuk tidak meminum minuman keras rendah (Dill et al., 2007).

Penutup

Kelebihan Teori Albert Bandura

Teori yang dikemukakan oleh Albert Bandura ini dengan sangat jelas memberi wawasan baru tentang suatu aspek mental yang menjadi penghubung antara potensi yang dimiliki seseorang dengan hasil akhir. Untuk terwujudnya hasil akhir yang memuaskan orang tidak cukup hanya memikirkan potensi yang dimiliki, tanpa adanya efikasi diri yang memadai potensi yang dimiliki tidak akan dapat teraktualisasi dengan optimal. Potensi yang dimiliki seseorang akan terpendam selamanya tanpa adanya efikasi diri yang memadai.

Dalam penerapannya, teori efikasi diri yang dikemukakan oleh Albert Bandura mudah dapat diterapkan dalam berbagai bidang kehidupan. Dalam bidang psikologi perkembangan teori ini mudah dapat diterapkan karena sejalan dengan teori-teori lainnya. Apabila dikaitkan dengan teori perkembangan Erikson, dimana dalam tahap-tahap perkembangan kepribadian manusia ada krisis-krisis psikososial yang harus dilalui (seseorang akan dapat mencapai kematangan diri setelah mampu menyelesaikan krisis di setiap tahap perkembangan), maka teori efikasi diri yang menyatakan pentingnya peranan *mastery experience* dapat diterapkan dengan mudah dalam pengasuhan anak.

Dalam tahap awal misalnya, seorang anak akan menghadapi krisis otonomi melawan keragu-raguan, anak akan ragu-ragu dan selalu menggantungkan diri pada orang lain apabila lingkungan tidak memberi kepercayaan untuk mencoba menghadapi suatu tantangan, sebaliknya anak akan percaya diri, otonominya kuat kalau lingkungan memberi kesempatan kepada anak untuk mencoba menghadapi tantangan (anak ia mempunyai kebanggaan terhadap kemampuan dirinya setelah berhasil melewati suatu permasalahan yang menantang). Dari apa yang telah dikemukakan nampak bahwa baik teori Erikson maupun teori Albert Bandura sama-sama memandang perlu suatu permasalahan yang menantang untuk perkembangan kepribadian.

Mengenai peranan model dalam perubahan perilaku manusia, teori Albert Bandura dengan sangat meyakinkan mampu menjelaskan bagaimana terjadinya tindakan kekerasan yang dilakukan oleh anak-anak muda setelah menyaksikan suatu tayangan yang menggambarkan keperkasaan seorang 'jagoan' yang melakukan tindakan kekerasan untuk mencapai tujuan. Dalam bidang pendidikan, untuk meningkatkan prestasi siswa, teori Albert Bandura ini dengan mudah dapat diterapkan dalam proses belajar mengajar. Penelitian Plaza et al. (2002) terhadap mahasiswa farmasi evaluasi efikasi diri dijadikan salah satu faktor untuk memprediksi keberhasilan studi mahasiswa. Efikasi diri dipandang sebagai aspek mental yang menjembatani antara ilmu pengetahuan dengan tindakan.

Kelemahan Teori Albert Bandura

Apabila diamati dinamika psikologis yang terjadi dalam perubahan perilaku manusia, teori Albert Bandura lebih mene-

kankan pada kesadaran, kurang membahas proses bawah sadar seperti yang diyakini oleh Sigmund Freud dan pengikutnya, sehingga untuk menganalisis suatu gangguan mental seperti histeria, hipokondria dan sebagainya, dimana diyakini oleh teori Psikoanalisa latar belakangnya adalah dorongan-dorongan di bawah sadar manusia, teori Albert Bandura tidak begitu banyak dapat menjelaskan proses bawah sadar tersebut. Keberhasilan menyelesaikan suatu tugas yang menantang tidak selamanya dapat mengembangkan efikasi diri yang positif, perasaan berhasil berlebihan adakalanya berdampak negatif. Vancouver et al. (2002) dalam penelitian eksperimentalnya menemukan hasil bahwa efikasi diri yang tinggi setelah menyelesaikan suatu tugas dapat menimbulkan kepercayaan diri yang berlebihan sehingga berdampak negatif terhadap prestasi selanjutnya.

Daftar Pustaka

- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Brouwers, A., Evers, W. J. G., & Tomic, W. (2001). Self-Efficacy in Eliciting Social Support and Burnout Among Secondary-School Teachers. *Journal of Applied Social Psychology, 31*(7), 1474-1491.
- Brown, S. P., Jones, E., & Leigh, T. W. (2005). The Attenuating Effect of Role Overload on Relationship Linking Self-Efficacy and Goal Level to Work Performance. *Journal of Applied Psychology, 90*(5) 972-979.
- Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Borgogni, L., & Steca, P. (2003). Efficacy Beliefs as Determinants of Teachers' Job Satisfaction. *Journal of Educational Psychology, 95*(4), 821-832.

- Chemers, M. M., Hu, L. T., & Garcia, B. F. (2001). Academic Self-Efficacy and First-Year College Student Performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology, 93*(1), 55-64.
- Cubukcu, F. (2008). A Study on The Correlation Between Self Efficacy and Foreign Language Learning Anxiety. *Journal of Theory and Practice in Education, 4*(1), 148-158.
- Dill, P. L., Wels-Parker, E., Cross, G. W., Williams, M., Mann, R. E., Stoduto, G., & Shuggi, R. (2007). The Relationship Between Depressed mood, Self-Efficacy and Affective States During the Drinking Driving Sequence. *Addictive Behavior, 32*, 1714-1718.
- Hastings, R. P., & Brown, T. (2002). Behavior Problems of Children with Autism, Parental Self-Efficacy, and Mental Health. *American Journal on Mental Retardation, 107*(3), 222-232.
- Hirai, K., Suzuki, Y., Tsuneto, S., Ikenaga, M., Hosaka, T., & Kashiwagi, T. (2002). A Structural Model of The Relationship Among Self-Efficacy, Psychological Adjustment, and Physical Condition in Japanese Advanced Cancer Patients. *Psycho-Oncology, 11*, 221-229.
- Jex, S. M., Bliese, P. D., Buzzell, S., & Primeau, J. (2001). The Impact of Self-Efficacy on Stressor-Strain Relations: Coping Style as Explanatory Mechanism. *Journal of Applied Psychology, 86*(3), 401-409.
- Judge, T. A., Jackson, C. L., Shaw, J. C., Scott, B. A., & Rich, B. L. (2007). Self-Efficacy and Work-Related Performance: The Integral Role of Individual Differences. *Journal of Applied Psychology, 92*(1), 107-127.
- Kumar, R., & Lal, R. (2006). The Role of Self-Efficacy and Gender Difference among the Adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 32*(3), 249-254.
- Martino, S. C., Collins, R. L., Kanouse, D. E., Elliott, M., & Berry, S. H. (2005). Social Cognitive Processes Mediating the Relationship Between Exposure to Television's Sexual Content and Adolescents' Sexual Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 89*(6), 914-924.
- McDougall, G. J., & Kang, J. (2003). Memory Self-Efficacy and Memory Performance in Older Males. *International Journal of Men's Health, 2*(2), 131-147.
- Lane, J., Lane, A., & Cockerton, T. (2003). Prediction of Postgraduate Performance from Self-Efficacy, Class of Degree and Cognitive Ability Test Scores. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education, 2*(1), 113-118.
- Lim, V. K. G., & Loo, G. L. (2003). Effect of Parental Job Insecurity and Parenting Behaviors on Youth's Self-Efficacy and Work Attitudes. *Journal of Vocational Behavior, 63*, 86-98.
- Pajares, F., & Miller, M. D. (1994). Role of Self-Efficacy and Self-Concept Beliefs in Mathematical Problem Solving: A Path Analysis. *Journal of Educational Psychology, 86*(2), 193-203.
- Pietsch, J., Walker, R., & Chapman, E. (2003). Relationship Among Self-Concept, Self-Efficacy, and Performance in Mathematics During Secondary School. *Journal of Educational Psychology, 95*(3), 589-603.
- Plaza, C. M., Draugalis, J. R., Retterer, J., & Herrier, R. N. (2002). Curricular Evaluation Using Self-Efficacy Measurements. *American Journal of Pharmaceutical Education, 66*, 51-54.

- Rahimi, A., & Abedini, A. (2009). The Interface Between EFL Learners' Self-Efficacy Concerning Listening Comprehension and Listening Proficiency. *Novitas-ROYAL*, 3(1), 14-28.
- Sahu, F. M., & Rath, S. (2003). Self-Efficacy and Wellbeing in Working and Non-working Womwn: The Moderating Role of Involvement. *Psychology and Developing Societies*, 15(2), 187-200.
- Sanders, M. R., & Woolley, M. L. (2005). The Relationship between maternal Self-Efficacy and Parenting Practice: Implications for Training. *Child: Care, Health & Development*, 31(1), 65-73.
- Uzuntiryaki, E. (2008). Exploring the Sources of Turkish Pre-srvice Chemistry Teachers' Chemistry Self-efficacy Beliefs. *Australian Journal of Teacher Educatioan*, 33(6), 12-28.
- Villanueva, J. J., & Sanchez, J. C. (2007). Trait Emotional Intelligence and Leadership Self-Efficacy: Their Relationship with Collective Efficacy. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(2), 349-357.
- Zhao, H., Seibert, S. E., & Hills, G. E. (2005). The Mediating Role of Self-Efficacy ini the Development of Entrepreneurial Intentions. *Journal of Applied Psychology*, 90(6), 1265-1272.