

PENTINGNYA EFIKASI DIRI DALAM BELAJAR

Oleh; M. Nur Ghufron

One Key to Success: A Belief in a Future (Anonim)

Al-kisah suatu hari pada jaman dahulu kala, seorang petani dan anaknya berjalan menuju ke pasar dengan seekor keledai yang akan mereka jual. Mereka menggiring keledai tersebut dengan hati-hati karena sang Petani berharap bahwa keledai itu kemungkinan besar bisa terjual dengan harga yang bagus apabila mereka merawatnya dalam kondisi yang bagus. Di tengah perjalanan, beberapa pejalan kaki mentertawakan mereka. "Lihatlah betapa bodohnya mereka," teriak seorang pejalan kaki, "mereka masih saja berjalan kaki padahal mereka bisa menunggang keledai.

Sang Petani tidak suka di tertawakan, sehingga menyuruh anaknya untuk naik ke punggung keledai dan menunggang keledai tersebut. Saat berjalan lebih jauh, tiga orang pedagang lewat berpapasan dengan mereka. "Oho, apa yang kita lihat di sini?" teriak mereka. "Hormatilah orang tuamu, wahai anak muda! Turun dan biarkanlah orang tuamu yang duduk dan menunggang keledai." Walaupun sang Petani tidak merasa kelelahan, dia akhirnya menyuruh anaknya untuk turun dan dia sendiri naik ke punggung keledai.

Saat tiba di suatu gerbang, mereka melihat beberapa wanita yang membawa keranjang yang penuh dengan sayuran dan barang dagangan yang akan dijual. "Lihatlah orang tua itu," kata seorang wanita. "Enak-enakan duduk di atas keledai disaat anaknya harus berjalan kaki." Sang Petani merasa tidak enak hati, hingga akhirnya menyuruh anaknya untuk ikut menunggang keledai.

Tidak lama kemudian, peristiwa terulang saat mereka bertemu dengan sekelompok orang di jalan. "Betapa jahat mereka," teriak seseorang, "membebani keledai itu dengan beban yang berat! Mereka kelihatannya lebih mampu untuk mengangkat keledai itu di bandingkan keledai yang membawa mereka."

“Mungkin mereka akan pergi untuk menjual kulit sang Keledai.” kata yang lainnya. Sang Petani dan anaknya cepat-cepat turun dari punggung keledai dan dalam waktu yang tidak terlalu lama, mereka tiba di pasar yang mana pada saat itu terjadi kerumunan orang-orang yang datang berkumpul di dekatnya sambil tertawa karena melihat sang Petani dan anaknya menggotong keledai tersebut dengan cara membalikkan badan keledai dan mengikat kedua kakinya pada sebuah tiang kayu. Makin lama makin banyak orang yang datang dan tertawa karena melihat kejadian aneh tersebut.

Sang Keledai yang tidak suka diperlakukan dengan cara begitu mulai menendang-nendang dan menyepak kiri kanan, dan saat mereka mendekati jembatan, tali yang mengikat kakinya akhirnya putus dan keledai tersebut jatuh ke sungai. Kasihan sang Petani, karena akhirnya harus pulang ke rumah dengan tangan kosong. Hanya karena ingin memuaskan semua orang, dia malah membuat orang yang lain tidak puas dan akhirnya sang Petani kehilangan keledainya.

Kisah di atas menggambarkan bagaimana sang petani dan anak tidak mempunyai kepercayaan, keputusan dan tindakan yang konsisten dalam mencapai tujuan dengan baik. Kepercayaan seseorang bahwa individu dapat menjalankan sebuah tugas pada sebuah tingkat tertentu, adalah salah satu dari faktor yang mempengaruhi aktifitas pribadi terhadap pencapaian tugas yang dalam istilah psikologi disebut efikasi diri (*self efficacy*).

Dalam kehidupan sehari-hari, efikasi diri memimpin individu untuk menentukan cita-cita yang menantang dan tetap bertahan dalam menghadapi tekanan serta kesulitan-kesulitan. Lebih dari seratus penelitian memperlihatkan bahwa efikasi diri meramalkan produktivitas pekerja (Stajkovic & Luthans dalam Myers, 2002). Ketika masalah-masalah muncul, perasaan efikasi diri yang kuat mendorong para pekerja untuk tetap tenang dan mencari solusi daripada merenungkan ketidakmampuannya. Usaha dan kegigihan menghasilkan prestasi. Hal itu akan menyebabkan kepercayaan diri tumbuh.

Dalam kehidupan sehari-hari, efikasi diri memimpin individu untuk menentukan cita-cita yang menantang dan tetap bertahan dalam menghadapi tekanan serta kesulitan-kesulitan. Lebih dari seratus penelitian memperlihatkan bahwa efikasi diri meramalkan produktivitas pekerja (Stajkovic & Luthans dalam Myers, 2002).

Bandura adalah tokoh yang memperkenalkan istilah efikasi diri (*self-efficacy*). Bandura mendefinisikan bahwa efikasi diri adalah keyakinan pribadi tentang kemampuan seseorang untuk melakukan tindakan pada tingkat yang ditunjuk (Bandura, 1997). Penilaian efikasi adalah "tidak dipusatkan pada jumlah keahlian yang dimiliki, tetapi dengan apa yang dapat dipercaya sehingga mampu untuk melakukannya dalam keadaan apapun." Sementara itu, Baron dan Byrne (1991) mendefinisikan efikasi diri sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan.

Bandura (1997) mengatakan bahwa efikasi diri pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Menurutnya, efikasi diri tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki melainkan berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang individu miliki seberapapun besarnya. Efikasi diri menekankan pada komponen keyakinan diri yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi yang akan datang yang mengandung keaburan, tidak dapat diramalkan, dan seringkali penuh dengan tekanan. Meskipun efikasi diri memiliki suatu pengaruh sebab-musabab yang besar pada tindakan individu, efikasi diri bukan merupakan satu-satunya penentu tindakan. Efikasi diri berkombinasi dengan lingkungan, perilaku sebelumnya, dan variabel-variabel kepribadian lain, terutama harapan terhadap hasil, untuk menghasilkan perilaku. Efikasi diri akan mempengaruhi beberapa aspek dari kognisi dan perilaku seseorang.

Gist dan Mitchell mengatakan bahwa efikasi diri dapat membawa pada perilaku yang berbeda di antara individu dengan kemampuan yang sama karena efikasi diri mempengaruhi pilihan, tujuan, pengatasan masalah, dan kegigihan dalam berusaha (Judge & Bono, 2001).

Seseorang dengan efikasi diri tinggi percaya bahwa dirinya mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian disekitarnya sedangkan seseorang dengan efikasi diri rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada disekitarnya. Orang dengan efikasi diri yang rendah cenderung akan mudah menyerah pada situasi dan persoalan yang sulit, sementara orang dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada (Chemers, Hu, & Garcia, 2001). Hal senada juga diungkapkan oleh Gist, yang menunjukkan bukti bahwa perasaan efikasi diri memainkan satu peran penting dalam memotivasi pekerja untuk menyelesaikan pekerjaan yang menantang dalam kaitannya dengan pencapaian tujuan tertentu (Chemers, Hu, & Garcia, 2001).

Efikasi diri merupakan unsur kepribadian yang berkembang melalui pengamatan-pengamatan individu terhadap akibat-akibat tindakannya dalam situasi tertentu. Persepsi seseorang mengenai dirinya dibentuk selama hidupnya melalui *reward* dan *punishment* dari orang-orang disekitarnya. Unsur penguat (*reward* dan *punishment*) lama-kelamaan dihayati sehingga terbentuk pengertian dan keyakinan mengenai kemampuan diri. Bandura (1997) mengatakan bahwa persepsi terhadap efikasi diri pada setiap individu berkembang dari pencapaian secara berangsur-angsur akan kemampuan dan pengalaman tertentu secara terus-menerus. Kemampuan mempersepsikan secara kognitif terhadap kemampuan yang dimiliki memunculkan keyakinan atau kemantapan diri yang akan digunakan sebagai landasan bagi individu untuk berusaha semaksimal mungkin dalam mencapai target yang telah ditetapkan.

Berdasarkan kisah di atas dapat diambil hikmah betapa pentingnya efikasi diri dalam diri individu. Manakala dalam situasi pendidikan seseorang yang mempunyai efikasi diri yang baik maka dapat diprediksi akan mempunyai prestasi belajar yang baik pula, pada situasi mengendarai keledaai seperti kisah di atas sebenarnya manakala petani dan anak mempunyai kepercayaan bahwa apa yang dilakukan telah sesuai sebenarnya tidak akan terjadi hal-hal yang lebih buruk dengan memikul keledainya. Demikian pula pada situasi-situasi lainnya dalam kehidupan ini manakala telah mempercayai bahwa apa yang telah dilakukan itu sesuai maka sesungguhnya telah mencapai sebagian kesuksesan itu sendiri. *Sudahkah Anda percaya bahwa Anda akan sukses pada waktu mendatang?*



DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Baron, R.A. & Byrne, D. (1991). *Social Psychology Understanding Human Interaction*. Boston: Allyn & Bacon.
- Chemers, M. M., Hu, L., & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and firstyear college student performance and adjustment, *Journal of Educational Psychology*, 93, 55 - 64.
- Judge, T. A., & Bono, J. E. (2001). Relationship of core self-evaluations, traits-self esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability-with job satisfaction and job performance: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 86, 80-92.
- Myers, D.G. (2002). *Social Psychology*. Seventh Edition. New York: McGraw-Hill Companies.