

BAB II

KAJIAN TEORI

A. KERANGKA TEORI

1. Hakikat Efikasi Diri (*Self-efficacy*)

Menurut Bandura efikasi diri adalah persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu. Efikasi diri berhubungan dengan keyakinan diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Efikasi diri adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. Efikasi diri berbeda dengan aspirasi (cita-cita), karena cita-cita menggambarkan sesuatu yang ideal yang seharusnya (dapat dicapai), sedang efikasi diri menggambarkan penilaian kemampuan diri.¹

Efikasi diri merupakan konstruk yang diajukan Bandura yang berdasarkan teori sosial kognitif. Dalam teorinya, Bandura menyatakan bahwa tindakan manusia merupakan suatu hubungan yang timbal balik antara individu, lingkungan, dan perilaku (*triadic reciprocal causation*).² Teori *self-efficacy* merupakan komponen penting pada teori kognitif sosial yang

¹ Alwisol. *Psikologi Kepribadian* (Malang,2007) Hal 287.

² Bandura, A. *Self-Efficacy, The Exercise Of Control*. W.H. Freeman And Company, (New York 2000), Hal. 5

umum, di mana dikatakan bahwa perilaku individu, lingkungan, dan faktor-faktor kognitif (misalnya, pengharapan-pengharapan terhadap hasil dan efikasi diri) memiliki saling keterkaitan yang tinggi.

Bandura mengartikan efikasi diri sebagai kemampuan pertimbangan yang dimiliki seseorang untuk melaksanakan pola perilaku tertentu.³ Gist merujuk pendapat Bandura, Adam, Hardy dan Howells, menyebutkan bahwa efikasi diri timbul dari perubahan bertahap pada kognitif yang kompleks, sosial, linguistik, dan/atau keahlian fisik melalui pengalaman. Individu-individu yang mempertimbangkan serta menggabungkan dan menilai informasi berkaitan dengan kemampuan mereka kemudian memutuskan berbagai pilihan dan usaha yang sesuai.⁴

Bandura dan Wood menyatakan bahwa efikasi diri memiliki peran utama dalam proses pengaturan melalui motivasi individu dan pencapaian kerja yang sudah ditetapkan. Pertimbangan dalam efikasi diri juga menentukan bagaimana usaha yang dilakukan orang dalam melaksanakan tugasnya dan berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas tersebut. Lebih jauh disebutkan bahwa orang dengan pertimbangan *self-efficacy* yang kuat mampu menggunakan usaha terbaiknya untuk

³ Bandura, A. (2002). *Social Foundations Of Thought And Action: "A Social Cognitive Theory"*. Englewood Cliffs, Nj: Prentice Hal 74

⁴ Gist, M.E. (2005). "Self-Efficacy: Implication For Organizational Behavior And Human Resource Management. " *Academy Of Management Review*, 12: 472-485.

mengatasi hambatan, sedangkan orang dengan efikasi diri yang lemah cenderung untuk mengurangi usahanya atau lari dari hambatan yang ada.⁵

Selanjutnya Bandura mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan manusia pada kemampuan mereka untuk melatih sejumlah ukuran pengendalian terhadap fungsi diri mereka dan kejadian-kejadian di lingkungannya, dan ia juga yakin kalau efikasi diri adalah fondasi ke-agenan manusia.⁶

Efikasi diri merupakan kepercayaan terhadap kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas. Orang yang percaya diri dengan kemampuannya cenderung untuk berhasil, sedangkan orang yang selalu merasa gagal cenderung untuk gagal. Bandura mengungkapkan bahwa individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan mencapai suatu kinerja yang lebih baik karena individu ini memiliki motivasi yang kuat, tujuan yang jelas, emosi yang stabil dan kemampuannya untuk memberikan kinerja atas aktivitas atau perilaku dengan sukses. Berbeda individu dengan efikasi diri rendah yang akan cenderung tidak mau berusaha atau lebih menyukai kerjasama dalam

⁵ Bandura, A, & Schunk, D.H. (2001). "*Cultivating Competence, Efikasi Diri, And Intrinsic Interest Trough Proximal Self Motivation*". Journal Of Psychology And Social Hal 38

⁶ Bandura, A. (2002) . "*Theories Of Personality, Sixt Edition. Social Cognitive Theory*." The Mc Graw-Hill Companies. Hlm. 470.

situasi yang sulit dan tingkat kompleksitas tugas yang tinggi.⁷

Menurut Gibson, konsep efikasi diri atau keberhasilan diri merupakan keyakinan bahwa seseorang dapat berprestasi baik dalam satu situasi tertentu. Keberhasilan diri mempunyai tiga dimensi yaitu: tingginya tingkat kesulitan tugas seseorang yang diyakini masih dapat dicapai, keyakinan pada kekuatan, dan generalisasi yang berarti harapan dari sesuatu yang telah dilakukan.⁸

Peter mempunyai pendapat bahwa Efikasi diri merupakan sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, memiliki dorongan untuk berprestasi serta mengenal kelebihan dan kekurangannya.⁹

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya diberbagai situasi serta mampu menentukan tindakan

⁷ Bandura, A, 1991, *"Self Efficacy Mechanism In Psychological And Health-Promoting Behavior"*, Prentice Hall, New Jersey.

⁸ Gibson, James. L, Dan Donelly. 2000. *"Organizations Behavior Structure Processes"*. Tenth Edition, Irwin. Mcgraw-Hill.

⁹ <http://Jeffy-Louis.Blogspot.Com/2011/02/Efikasi-Diri.Html>, Diakses Pada Tanggal 9 Maret 2019, Pukul 10:06 Wib (Pengertian efikasi diri)

dalam menyelesaikan tugas atau masalah tertentu, sehingga individu tersebut mampu mengatasi rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkan.

Efikasi sendiri adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. Efikasi ini berbeda dengan aspirasi (cita-cita), karena cita-cita menggambarkan sesuatu yang ideal yang seharusnya (dapat dicapai), sedangkan efikasi menggambarkan penilaian kemampuan diri. *Self-Efficacy* menguatkan jalan menuju keberhasilan ataupun kegagalan. Tinggi atau rendahnya *Self-Efficacy* dikombinasikan dengan lingkungan yang responsif atau tidak responsif, akan menghasilkan empat kemungkinan prediksi tingkah laku sebagai berikut.

Tabel 2.1

Kombinasi Efikasi dengan Lingkungan sebagai Prediktor Tingkah Laku

Efikasi Diri	Lingkungan	Prediksi Hasil Tingkah Laku
Tinggi	Responsif	Sukses, melaksanakan tugas yang sesuai dengan kemampuannya.
Rendah	Tidak Responsif	Depresi, melihat orang lain sukses pada tugas yang dianggap sulit.

Tinggi	Tidak Responsif	Berusaha keras mengubah lingkungan menjadi responsif, melakukan protes, aktivitas sosial, bahkan memaksakan perubahan
Rendah	Responsif	Orang menjadi apatis, pasrah dan merasa tidak mampu

Self-Efficacy berkembang sebagai hasil dari akumulasi keberhasilan seseorang dalam satu bidang tertentu, dari observasi-observasi terhadap kesuksesan dan kegagalan orang lain, dari persuasi orang lain, dan dari keadaan fisiologis yang dimilikinya, seperti keadaan takut atau gelisah (*nervousness*), atau kecemasan (*anxiety*) saat melakukan sesuatu.

a. Proses Terjadinya *Self-Efficacy*

Menurut Albert Bandura, efikasi diri berakibat pada suatu tindakan manusia melalui beberapa jenis proses, sebagai berikut:

- 1) Proses Motivasional Individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan meningkatkan usahanya untuk mengatasi tantangan dengan menunjukkan usaha dan keberadaan diri yang positif. Hal tersebut memerlukan perasaan keunggulan pribadi (*sense of personal efficacy*).

- 2) Proses Kognitif Efikasi diri yang dimiliki individu akan berpengaruh terhadap pola pikir yang bersifat membantu atau menghambat. Bentuk bentuk pengaruhnya yaitu:¹⁰
- i. Efikasi diri yang semakin tinggi maka semakin tinggi pula penetapan suatu tujuan dan akan semakin kuat pula komitmen terhadap tujuan yang ingin dicapai.
 - ii. Ketika menghadapi situasi-situasi yang kompleks, individu mempunyai keyakinan diri yang kuat dalam memecahkan masalah yang dihadapi dan mampu mempertahankan efisiensi berpikir analitis. Seorang individu yang bersifat ragu-ragu dalam memecahkan masalah yang dihadapinya maka biasanya tidak efisien dalam berpikir analitis.
 - iii. Efikasi diri berpengaruh terhadap antisipasi tipe-tipe gambaran konstruktif dan gambaran yang diulang kembali. Individu yang memiliki efikasi diri akan memiliki gambaran keberhasilan yang diwujudkan dalam penampilan dan perilaku yang positif dan efektif. Individu yang merasa tidak mampu cenderung merasa mempunyai gambaran kegagalan.
 - iv. Efikasi diri berpengaruh terhadap fungsi kognitif melalui pengaruh yang sama dengan proses motivasional dan pengolahan informasi. Semakin kuat keyakinan individu akan kapasitas memori, maka semakin kuat pula usaha yang dikerahkan untuk memproses memori secara kognitif dan

¹⁰ Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of self-control*. New York: W.H. Freeman and Company. Hal 175

meningkatkan kemampuan memori individu tersebut.

- 3) Proses Afektif Efikasi diri berpengaruh terhadap seberapa banyak tekanan yang dialami oleh individu dalam situasi-situasi mengancam. Individu yang percaya bahwa dirinya dapat mengatasi situasi-situasi mengancam yang dirasakannya, tidak akan merasa cemas dan terganggu dengan ancaman tersebut.

b. Sumber-sumber *Self-Efficacy*

Efikasi diri pribadi didapatkan, dikembangkan, atau diturunkan melalui suatu atau dari kombinasi dari empat sumber berikut:¹¹

1) *Mastery Experience/Performance Accomplishment*

Pengalaman-pengalaman tentang penguasaan. Sumber berpengaruh bagi efikasi diri adalah pengalaman-pengalaman tentang penguasaan (*mastery experience*), yaitu performa-performa yang sudah dilakukan di masa lalu. Biasanya kesuksesan kinerja akan membangkitkan ekspektasi-ekspektasi terhadap kemampuan diri untuk memengaruhi hasil yang diharapkan, sedangkan kegagalan cenderung merendahnya. Pernyataan di atas memiliki enam konsekuensi praktis¹², yaitu:

- i. Kesuksesan kinerja akan membangkitkan efikasi diri dalam menghadapi

¹¹ Bandura, A. (2005). *Theories Of Personality, Sixt Edition. Social Cognitive Theory*. The Mc Graw-Hill Companies. Hlm.416.

¹² Bandura, A. (2005). *Theories Of Personality, Sixt Edition. Social Cognitive Theory*. The Mc Graw-Hill Companies. Hlm.416.

kesulitan tugas;

- ii. Tugas yang dikerjakan dengan sukses lebih membangkitkan efikasi diri ketimbang kesuksesan membantu orang lain;
- iii. Kegagalan lebih banyak menurunkan efikasi diri, terutam jika kita sudah sadar sudah mengupayakan yang terbaik dan sebaliknya kegagalan karena tidak berupaya maksimal tidak begitu menurunkan efikasi diri;
- iv. Kegagalan dibawah kondisi emosi yang tinggi atau tingkatan stress tinggi efikasi diri-nya tidak selemah daripada kegagalan di bawah kondisi- kondisi maksimal;
- v. Kegagalan sebelum memperoleh pengalaman- pengalaman tentang penguasaan lebih merusak efikasi diri-nya dari pada kegagalan sesudah memperolehnya;
- vi. Kegagalan pekerjaan memiliki efek yang kecil saja bagi efikasi diri khususnya bagi mereka yang memiliki ekspektasi kesuksesan tinggi.

2) *Vicarious Experience*

Proses belajar dengan mengamati model secara simbolik, dengan mengamati orang lain mampu melakukan aktivitas dalam situasi yang menekan tanpa mengalami akibat yang merugikan dapat menumbuhkan pengharapan bagi pengamat. Timbul keyakinan bahwa nantinya ia akan berhasil jika berusaha secara intensif dan tekun. Mereka mensugesti diri bahwa jika orang lain dapat melakukan, tentu mereka juga dapat berhasil

setidaknya dengan sedikit perbaikan dalam performansi.

Apabila orang lain tidak setara dengan kita, pemodelan sosial hanya memberikan efek kecil saja bagi efikasi diri. Secara umum, efek-efek pemodelan sosial dalam meningkatkan efikasi diri tidak sekuat performa sosial. Sebaliknya, pemodelan sosial dapat memiliki efek yang kuat jika berkaitan dengan ketidakpercayaan diri.

3) Verbal Persuasion

Bujukan atau sugesti secara verbal untuk percaya bahwa dia dapat menyelesaikan masalah, menurut Bandura efikasi diri dapat juga diraih atau dilemahkan lewat persuasi sosial. Orang diarahkan, melalui sugesti dan bujukan, untuk percaya bahwa mereka dapat mengatasi masalah-masalah dimasa datang. Harapan *self-efficacy* yang tumbuh melalui cara ini lemah dan tidak bertahan lama. Dalam kondisi yang menekan serta kegagalan terus menerus, pengharapan apapun yang berasal dari sugesti ini akan cepat lenyap jika mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan.

Bandura berhipotesis bahwa efek sebuah nasehat bagi *self-efficacy* berkaitan erat dengan status dan otoritas pemberi nasehat. Status disini tidak sama dengan otoritas, contohnya saran seorang psikoterapis bagi pasien fobia bahwa dia bisa naik tangga yang lebih tinggi atau berjalan ditengah kerumunan orang banyak lebih membangkitkan *self-efficacy* daripada dukungan dari pasangan atau anak-anaknya.

Namun jika kemudian psikoterapisnya berusaha meyakinkan pasien bahwa dia memiliki kemampuan untuk mengubah sedikit saja sikapnya terhadap pasangan dan anak-anaknya mungkin pasien tidak akan mengembangkan efikasi diri terhadap saran tersebut.

4) ***Emotional Arousal***

Bandura menyatakan sumber terahir efikasi diri adalah kondisi fisiologis dan emosi. Emosi yang kuat biasanya menurunkan tingkat performa. Ketika mengalami takut yang besar, kecemasan yang kuat dan rasa stress yang tinggi, manusia memiliki ekspektasi efikasi diri yang rendah.¹³

Dalam situasi yang menekan, kondisi emosional dapat mempengaruhi pengharapan *self-efficacy*. Dalam beberapa hal individu menyandarkan pada keadaan gejala fisiologis dalam menilai kecemasan dan kepekaanya terhadap stres. Gejala yang berlebihan biasanya akan melumpuhkan performansi. Individu lebih mengharapkan akan berhasil jika tidak mengalami gejala ini daripada jika mereka menderita tekanan, guncangan, dan kegelisahan yang mendalam.¹⁴

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self-Efficacy*

Bandura menyatakan bahwa banyak faktor-faktor yang dapat

¹³ Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of self-control*. New York: W.H. Freeman and Company.

¹⁴ Bandura, A. (1977). *Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change*. *Psychological Review*, Vol. 84, No. 2, hal.198.

mempengaruhi terjadinya efikasi diri (*self-efficacy*). Diantara hal tersebut ada beberapa faktor-faktor yang menjadi dominan serta dapat mempengaruhi efikasi diri pada diri individu antara lain:¹⁵

- i. Budaya. mempengaruhi efikasi diri melalui nilai (*values*), kepercayaan (*beliefs*), dalam proses pengaturan diri (*self-regulatory process*) yang berfungsi sebagai sumber penilaian efikasi diri dan juga sebagai konsekuensi dari keyakinan akan efikasi diri.
- ii. Gender. Perbedaan gender juga berpengaruh terhadap efikasi diri. Hal ini dapat dilihat dari penelitian Bandura yang menyatakan bahwa wanita lebih efikasinya yang tinggi dalam mengelola peranya. Wanita yang memiliki peran selain sebagai ibu rumah tangga, juga sebagai wanita karir akan memiliki efikasi diri yang tinggi dibandingkan dengan pria yang bekerja.
- iii. Sifat dan tugas yang harus di hadapi. Derajat dari kompleksitas dari permasalahan/tugas yang dihadapi oleh individu akan mempengaruhi penilaian individu tersebut terhadap kemampuan dirinya sendiri. Semakin kompleks tugas yang dihadapi oleh individu maka akan semakin rendah individu tersebut menilai kemampuannya. Sebaliknya, jika individu dihadapkan pada tugas yang mudah dan sederhana maka akan semakin tinggi individu tersebut menilai kemampuannya.
- iv. Intensif dari Eksternal. Faktor lain yang dapat mempengaruhi efikasi diri

¹⁵ Ibid, Hlm. 56-71.

individu adalah insentif yang diperolehnya. Bandura menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan efikasi diri adalah *competent continges incentive*, yaitu insentif yang diberikan orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang.

- v. Status atau peran individu dalam lingkungan yang memiliki status sosial yang lebih tinggi akan memperoleh derajat kontrol yang lebih besar sehingga efikasi diri yang dimilikinya juga tinggi. Sedangkan individu yang memiliki status yang lebih rendah akan memiliki kontrol yang lebih kecil sehingga efikasi diri yang dimilikinya juga rendah
- vi. Informasi tentang kemampuan diri individu yang memiliki efikasi diri tinggi, jika ia memperoleh informasi positif mengenai dirinya, sementara individu akan memiliki *self-efficacy* yang rendah, jika ia memperoleh informasi negatif mengenai dirinya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri adalah budaya, gender, sifat dari tugas yang dihadapi, intensif eksternal, status dan peran individu dalam lingkungan, serta informasi tentang kemampuan dirinya.

e. Dampak *Self-Efficacy*

Menurut Bandura keyakinan diri individu bukan sekedar prediksi tentang tindakan yang akan dilakukan oleh individu di masa yang akan datang. Keyakinan individu akan kemampuannya merupakan determinan tentang

bagaimana individu bertindak, pola pemikiran, dan reaksi emosional yang dialami dalam situasi tertentu.¹⁶

1) Pemilihan tindakan

Faktor ini merupakan faktor yang sangat penting sebagai sumber pembentukan efikasi diri seseorang karena hal ini berdasarkan kepada kenyataan keberhasilan seseorang dapat menjalankan suatu tugas atau ketrampilan tertentu akan meningkatkan efikasi diri dan kegagalan yang berulang akan mengurangi efikasi diri.¹⁷

Dalam kehidupan sehari-hari individu harus membuat keputusan setiap saat mengenai apa yang harus dilakukan dan seberapa lama individu melakukan tindakan tersebut. Keputusan yang dibuat sebagian dipengaruhi oleh efikasi diri individu. Individu akan menghindari tugas atau situasi yang diyakini di luar kemampuan individu, sebaliknya individu akan mengerjakan aktivitas yang diyakini mampu untuk diatasi.¹⁸ Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan cenderung memilih tugas yang lebih sukar dan mengandung tantangan dari pada individu yang memiliki efikasi diri yang rendah.¹⁹

2) Usaha dan Ketekunan

¹⁶ Bandura, A.(1986). *Social Foundation of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, New York : Prentice Hall.hlm.393-395.

¹⁷ Ibid. Hlm.394.

¹⁸ Ibid. Hlm.394.

¹⁹ Pervine, Cervone and John. *Personality Theory And Reseach Ninth Edition*. John wiley and sons, inc. Hlm 429.

Keyakinan yang kuat tentang efektifitas kemampuan seseorang akan sangat menentukan usahanya untuk mencoba mengatasi situasi yang sulit. Pertimbangan efikasi juga menentukan seberapa besar usaha yang akan dilakukan dan seberapa lama bertahan dalam menghadapi tantangan. Semakin kuat efikasi dirinya maka semakin lama bertahan dalam usahanya.

Efikasi diri menentukan seberapa banyak usaha yang dilakukan individu dan seberapa lama individu akan tekun ketika menghadapi hambatan dan pengalaman yang kurang menyenangkan. Individu yang memiliki efikasi diri yang kuat lebih giat, bersemangat, dan tekun dalam usaha yang dilakukannya untuk menguasai tantangan. Individu yang tidak yakin dengan kemampuannya mengurangi usahanya atau bahkan menyerah ketika menghadapi hambatan.

3) Pola Pemikiran dan Reaksi Emosional

Bandura menyatakan penilaian individu akan kemampuannya juga mempengaruhi pola pemikiran dan reaksi emosional. Individu yang merasa tidak yakin akan kemampuannya mengatasi tuntutan lingkungan akan mempersepsikan kesukaran lebih hebat daripada yang sesungguhnya. Individu yang memiliki efikasi diri yang kuat akan kemampuannya melakukan usaha untuk memenuhi tuntutan lingkungan, sekalipun menghadapi hambatan. Efikasi diri juga membentuk pemikiran tentang sebab-akibat.

Ketika mencari penyelesaian masalah, individu dengan efikasi diri tinggi cenderung mengatribusikan kegagalannya pada kurangnya usaha,

sementara individu dengan kemampuan yang sama tetapi efikasi diri lebih rendah menganggap kegagalan tersebut berasal dari kurangnya kemampuan. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi memiliki suasana hati yang lebih baik, seperti rendahnya tingkat kecemasan atau depresi ketika mengerjakan tugas daripada individu yang efikasi diri nya rendah.

4) Strategi Penanggulangan Masalah (*Coping*)

Efikasi diri yang dimiliki individu mempengaruhi bagaimana *coping* yang dilakukan individu ketika menghadapi masalah. Individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi lebih mampu untuk mengatasi stres dan ketidakpuasan dalam dirinya daripada individu dengan tingkat efikasi diri yang rendah.

Bandura mengemukakan bahwa efikasi diri akan akademik berpengaruh terhadap pencapaian prestasi akademik. Individu yang memiliki efikasi diri akademik yang tinggi mau menerima tugas-tugas akademik yang diberikan kepadanya, mengerahkan usaha untuk mengerjakan tugas dan lebih tekun sehingga individu dapat mencapai prestasi akademik yang tinggi. Berbagai penelitian memberikan bukti yang mendukung pernyataan tersebut. Penelitian Shell, Murphy, dan Bruning yang dilakukan pada 153 subjek di Midwestern State University menunjukkan bahwa efikasi diri merupakan prediktor yang kuat bagi prestasi siswa dalam menulis dan membaca.²⁰

²⁰ Shell, D.F., Murphy, C.C., Bruning, R. H. 1989. *Self-Efficacy and Outcome Expectancy Mechanism in Reading and Writing Achievement*. Journal of

Penelitian yang lain dikemukakan Pietsch, Walker, dan Champman (2003) yang menunjukkan hasil adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan performa matematika. Penelitian ini melibatkan 415 siswa sekolah menengah atas di Sidney Australia.²¹

f. Indikator *Self-Efficacy*

Indikator efikasi diri mengacu pada dimensi efikasi diri yaitu dimensi level, dimensi *generality* dan dimensi *strenght*. Brown dkk (dalam Widiyanto.E). Merumus-kan beberapa indikator efikasi diri yaitu:

- i. Yakin dapat menyelesaikan tugas tertentu, individu yakin bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas tertentu, yang mana individu sendirilah yang menetapkan tugas (target) apa yang harus diselesaikan.
- ii. Yakin dapat memotivasi diri untuk melakukan tindakan yang diperlukan dalam menyelesaikan tugas individu mampu menumbuhkan motivasi pada dirinya sendiri untuk memilih dan melakukan tindakan-tindakan yang diperlukan dalam rangka menyelesaikan tugas.
- iii. Yakin bahwa diri mampu berusaha dengan keras, gigih dan tekun adanya usaha yang keras dari individu untuk menyelesaikan tugas yang ditetapkan dengan menggunakan segala daya yang dimiliki.

Educational Psychology, 81, 91-100.

²¹ Pietsch, J., Walker, R., Champman, E. 2003. "The Relationship Among Self Concept, Self Efficacy, and Performance in Mathematics During Secondary School". Journal of Educational Psychology, 95, 589-603.

- iv. Yakin bahwa diri mampu bertahan menghadapi hambatan dan kesulitan individu mampu bertahan saat menghadapi kesulitan dan hambatan yang muncul serta mampu bangkit dari kegagalan.
- v. Yakin dapat menyelesaikan tugas yang memiliki range yang luas ataupun sempit (spesifik) individu yakin bahwa dalam setiap tugas apapun dapat ia selesaikan meskipun itu luas ataupun spesifik.²²

g. Cara Mengukur *Self-Efficacy* berdasarkan Dimensi *Self-Efficacy*

Bandura membagi dimensi efikasi diri menjadi tiga dimensi yaitu: *level*, *generality*, dan *strength*.²³

1) Dimensi *Level* atau *Magnitude*

Mengacu pada taraf kesulitan tugas yang diyakini individu akan mampu mengatasinya. Tingkat efikasi diri seseorang berbeda satu sama lain. Tingkatan kesulitan dari sebuah tugas, apakah sulit atau mudah akan menentukan efikasi diri. Pada suatu tugas atau aktivitas, jika tidak terdapat suatu halangan yang berarti untuk diatasi, maka tugas tersebut akan sangat mudah dilakukan dan semua orang pasti mempunyai *self-efficacy* yang tinggi pada permasalahan ini.

Sebagai contoh, Bandura menjelaskan keyakinan akan kemampuan

²² Widyanto, E. (2006). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Efektivitas Komunikasi. Hlm. 25.

²³ Ibid. Hlm. 37.

meloncat pada seorang atlit. Seorang atlit menilai kekuatan dari keyakinannya bahwa dia mampu melampaui kayu penghalang pada ketinggian yang berbeda. Seseorang dapat memperbaiki atau meningkatkan efikasi diri belief dengan mencari kondisi yang mana dapat menambahkan tantangan dan kesulitan yang lebih tinggi levelnya.

2) Dimensi *Generality*

Mengacu pada variasi situasi di mana penilaian tentang self- efficacy dapat diterapkan. Seseorang dapat menilai dirinya memiliki efikasi pada banyak aktifitas atau pada aktivitas tertentu saja. Dengan semakin banyak efikasi diri yang dapat diterapkan pada berbagai kondisi, maka semakin tinggi efikasi diri seseorang.

Individu mungkin akan menilai diri merasa yakin melalui bermacam-macam aktivitas atau hanya dalam daerah fungsi tertentu. Keadaan umum bervariasi dalam jumlah dari dimensi yang berbeda-beda, diantaranya tingkat kesamaan aktivitas, perasaan dimana kemampuan ditunjukkan (tingkah laku, kognitif, afektif), ciri kualitatif situasi, dan karakteristik individu menuju kepada siapa perilaku itu ditunjukkan.

3) Dimensi *Strenght*

Terkait dengan kekuatan dari efikasi diri seseorang ketika berhadapan dengan tuntutan tugas atau suatu permasalahan. Efikasi diri yang lemah dapat dengan mudah ditiadakan dengan pengalaman yang menggelisahkan

ketika menghadapi sebuah tugas. Sebaliknya orang yang memiliki keyakinan yang kuat akan bertekun pada usahanya meskipun pada tantangan dan rintangan yang tak terhingga. Dia tidak mudah dilanda kemalangan. Dimensi ini mencakup pada derajat kemantapan individu terhadap keyakinannya. Kemantapan inilah yang menentukan ketahanan dan keuletan individu.²⁴

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dimensi efikasi diri itu meliputi: taraf kesulitas tugas yang dihadapi individu dan individu yakin mampu mengatasinya, variasi aktivitas sehingga penilaian tentang efikasi diri dapat diterapkan, dan kekuatan dari efikasi diri individu ketika menghadapi suatu permasalahan.

2. Liga Nivea Men TopSkor (LNMT) U-17

LNMT U-17 2018/2019 secara resmi bergulir pada 28 Oktober 2018. Selebrasi atau pesta pembukaan kompetisi yang sudah berlangsung selama tiga tahun ini berlangsung di Stadion Bea Cukai, Rawamangun, Jakarta Timur.

Program ini merupakan hasil kerjasama antara NIVEA MEN bersama Real Madrid Foundation yang sudah dimulai sejak tahun 2016 yang lalu. Nivea Men merupakan satu-satunya merk perawatan kulit pria di Indonesia yang berkomitmen mempersiapkan calon bintang sepakbola Indonesia. Sebagai sponsor resmi Real Madrid FC, NIVEA MEN bisa memberikan

²⁴ Ibid, Hlm. 42-46.

layanan pelatihan sepakbola kelas dunia untuk meningkatkan kemampuan para pemain sepakbola Indonesia.

Berangkat dari keinginan memberi wadah terciptanya prestasi, Liga NIVEA MEN TopSkor (LNMT) U-17, digelar. Musim lalu, ajang ini diadakan untuk kategori usia 16 tahun ke bawah (U-16). Dari kompetisi ini, tercatat ada 17 pemain yang berhasil menjadi bagian dari Indonesia U-16, yang diasuh oleh Fakhri Husaini.

Liga NIVEA MEN TopSkor U-17 tahun 2018 – 2019 ini terdiri dari 20 tim, yang semua pesertanya adalah Sekolah Sepak Bola (SSB) dengan jumlah peserta lebih dari 600 pemain atau rata-rata 30 pemain per tim dan melibatkan hampir 150 officials. Liga ini dipertandingkan sebanyak 122 pertandingan dengan 30 hari pertandingan dalam periode 23 Oktober 2018 - 23 Maret 2019.

Andres Muntaner Borrajo, Direktur Real Madrid Foundation (RMF) yang turut hadir pada acara konferensi pers setelah pertandingan selesai mengungkapkan bahwa Real Madrid sangat senang mejadi bagian dari persiapan masa depan para pemain bintang sepakbola muda Indonesia melalui NIVEA MEN Real Madrid Foundation Professional Football Camp nanti. Pelatihan sepakbola ini akan berlangsung selama tiga hari di Jakarta pada akhir April 2019 mendatang khusus kepada 30 pemain terbaik yang akan dilatih secara langsung oleh dua pelatih utama Real Madrid Foundation serta modul pelatihan eksklusif milik klub tersukses di Liga Champions Eropa.

B. Kerangka Berfikir

Pengetahuan dan pendidikan dapat melalui berbagai cara baik secara formal maupun informal. Melalui cara tersebut akan terjadi pembentukan dan perubahan pengetahuan serta meningkatkan kualitas diri dalam mengembangkan potensi secara maksimal, sehingga seseorang individu akan menjadi lebih produktif. Salah satu kegiatan positif dalam menunjang pengembangan diri adalah melalui sepakbola.

Mengenai efikasi diri dalam sepakbola sudah banyak diketahui. Orang bisa membuat perubahan perilaku jika dan hanya mereka mempunyai keyakinan dan harapan tertentu mengenai efikasi dalam olahraga dan sepakbola. Efikasi diri dalam olahraga sepakbola yaitu keyakinan bahwa kita mempunyai kemampuan dalam olahraga sepakbola untuk melakukan atau kapasitas belajar, perilaku yang kita butuhkan untuk mencapai tujuan dan keberhasilan yang kita inginkan. Keyakinan kita akan kemampuan untuk berubah adalah penentu bagaimana kita akan bekerja untuk perubahan tersebut. Pada gelaran Liga TopScore 2018 (LNMT) para pemain yang bermain adalah kategori anak usia dini. Dimana anak-anak bermain dengan ketekunan yang kuat dan semangat. Dari survei yang dilakukan peneliti masih terdapat anak-anak yang bermain dengan rasa bosan dan tidak ada tujuan, karena peneliti melihat pada saat pertandingan masih banyak anak yang

bermain dengan rasa bosan serta bermalas malasan dengan adanya seperti itu maka dengan berlatih sepakbola diharapkan dapat membentuk karakter efikasi diri pada saat bertanding.

Berdasarkan uraian diatas, maka melalui penelitian ini peneliti ingin mengetahui efikasi diri melalui sepakbola usia dini pada peserta Liga TopSkor 2018.