

# ***Self-Efficacy : Literatur Review***

**Sisca Rachmawati<sup>1</sup>, Dede Rahmat Hidayat<sup>2</sup>, Aip Badrujaman<sup>3</sup>**

Program Magister Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta  
E-mail: SiscaRachmawati\_1108817006@mhs.unj.ac.id

**Abstrak.** Saat ini kebutuhan mengenai kajian literature sangat besar, terutama bagi peneliti yang menyusun proposal penelitian. Kebanyakan jurnal ilmiah hanya menawarkan hasil penelitian yang merupakan hasil penelitian yang merupakan pembuktian dari teori-teori tertentu. Hanya sedikit artikel yang memuat tinjauan pustaka tentang isu actual. Artikel ini bertujuan buat menyajikan tinjauan pustaka sedikit tentang *self- efficacy*. Tinjauan literatur ini terdiri dari definisi *self- efficacy*, analisis teori *self- efficacy*, ukuran *self- efficacy*, faktor- faktor yang pengaruhi *self- efficacy* serta *coping self- efficacy*.

**Kata Kunci:** *Self-Efficacy, Coping Self-Efficacy, problem-focused coping*

**Abstract.** *Abstract. Currently, the need for literature review is very large, especially for researchers World Health Organization (WHO) prepare research proposals. Most scientific journals only offer research results which are research results that are proof of certain theories. Only a few articles contain a literature review on the actual issue. This article aims to present a brief literature review on self- efficacy. This literature review consists of the definition of self- efficacy, analysis of self- efficacy theory, dimensions of self- efficacy, factors that influence self- efficacy and coping self- efficacy.*

**Keywords:** *Self-Efficacy, Coping Self-Efficacy, problem-focused coping*

## **1. Pendahuluan**

Studi tentang *self- efficacy* telah banyak menyumbangkan kerangka konseptual yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai disiplin ilmu. Dalam hasil studi yang membahas *self- efficacy*, (Colodro dkk., 2010) menjelaskan seks serta khususnya status kesehatan berperan penting dalam selisih pribadi selama menangani *self- efficacy*. (Chesney dkk., 2006) kepercayaan diri seseorang dalam melakukan coping ketika menghadapi masalah/tantangan kehidupan. (Mensah & Lebbaeus, 2013) mengkaji *self- efficacy* serta menciptakan kedudukannya buat tingkatan mutu kerja. (Sujono, 2014) berkata kalau terdapat ikatan antara *self- efficacy* serta *problem focused coping* dalam proses penataan skripsi. Riset yang dicoba oleh (Bresó dkk., 2011) menyelidiki dampak dari program intervensi kognitif buat tingkatan *self- efficacy*, keterlibatan, kinerja serta buat

mengurangi kepenatan di antara mahasiswa. (Tangkeallo dkk., 2012) memaparkan terdapat kolerasi *self- efficacy* dengan orientasi mada depan pada mahasiswa jenjang akhir. (Natilawati dkk., 2013) adanya kaitan antara *self- efficacy* dan sokongan orangtua dengan sikap siswa yang tidak lulus tes sekolah.

Di bidang kesehatan, *self- efficacy* juga dapat diterapkan pada pengobatan pecandu narkoba (Supriyanto & Hendiani, 2018). Pengembangan skala energi *self- efficacy* untuk pengobatan depresi (Perraud, 2000). Dampak *self- efficacy* terhadap kualitas hidup pasien penyakit kronis (Wahyuningsih dkk., 2017).

Beberapa hasil penelitian mengenai *self- efficacy* dalam dunia pendidikan yaitu: *Self- efficacy* dan ketahanan pada remaja akhir (Jaeh & Madihie, 2019). *Self- efficacy*, kepuasan dan prestasi akademik (Doménech-Betoret dkk., 2017). Peran *self- efficacy* dan kemampuan berpikir positif (Yuliyani dkk., 2017). *Self- efficacy*: mengatasi sikap perilaku dan perilaku beresiko (Billings & Macvarish, 2010). Hubungan antara persiapan belajar mandiri siswa dengan *self- efficacy* akademik dan motivasi berprestasi (Saeid & Eslaminejad, 2017). *self- efficacy*, strategi coping, dan stres mahasiswa pada mata kuliah berbasis kompetensi (Maulya & Asniar, 2017).

Pentingnya konsep ini untuk mengefektifkan berbagai aktivitas kehidupan menyebabkan penulisan tinjauan pustaka ini. Tujuan dari penelitian singkat ini adalah untuk mendeskripsikan konsep, definisi, dimensi, dan asal muasal berbagai variabel yang mempengaruhi *self- efficacy*.

## 2. Metode

Strategi pencarian jurnal dalam dan luar negeri adalah dengan menggunakan situs pencarian dari Google (Google Scholar), PNRI (Perpustakaan Nasional Republik Indonesia), Springer, dan DOAJ (Directory of Open Access Journals). Kata kunci yang digunakan adalah *self- efficacy*, *coping self- efficacy*, dan *problem-centered coping*. Jumlah artikel dan jurnal yang diperoleh melebihi 50 karena banyak penelitian tentang efikasi diri. Setelah dilakukan screening dan review, jurnal yang dijadikan acuan dalam review ini menjadi 15 jurnal dari tahun 2000 sampai tahun 2019.

## 3. Hasil

Tabel 1. Jurnal yang dipakai dalam *liteture review*

No	Penulis	Negara	Hasil
1	(Billings & Macvarish, 2010)	The European Union	Belum ada bukti yang kuat terkait efektivitas intervensi berorientasi <i>self- efficacy</i> untuk mengurangi perilaku beresiko pada remaja. Kelemahan penelitian ini memiliki kecenderungan untuk mengukur sikap dan niat daripada hasil perilaku instrinsik dengan konsep <i>self- efficacy</i> , karena dipahami sebagai mediator daripada langsung prediktor perubahan perilaku. Beberapa peneliatian terlibat dengan <i>self- efficacy</i> secara langsung; diskusi tentang validitas dan terornya pengembangan telah terjadi dalam literature yang terpisah dan cenderung tidak dibawa ke dalam desain dan evaluasi intervensi.
2	(Bresó dkk., 2011)	The Netherlands	<i>Self- efficacy</i> berkaitan dengan kinerja pada semester. Pertama, namun berbeda dengan kinerja

			pada semester. Kedua, Dibandingkan dengan kelompok kontrol yang menerima konseling CBT, tingkat <i>self- efficacy</i> kelompok intervensi secara signifikan lebih tinggi.
3	(Colodro dkk., 2010)	United Kongdom	Hasil penelitian menemukan bahwa seks dan khususnya status kesehatan berperan penting dalam perbedaan individu selama mengatasi <i>self- efficacy</i> . Wanita menunjukkan secara signifikan keyakinan <i>self- efficacy</i> yang lebih kuat untuk dukungan sosial daripada laki-laki, sedangkan skor yang tersisa laki-laki mendapatkan skor lebih tinggi daripada wanita. Peserta yang sehat menunjukkan <i>self- efficacy</i> yang lebih kuat secara signifikan keyakinan (untuk dukungan sosial, NS) daripada peserta yang tidak sehat.
4	(Chesney dkk., 2006)	British	<i>Coping Effectiveness Training</i> (CET) berbasis teori dapat mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan mood positif pada orang yang mengatasi penyakit kronis.
5	(Doménech-Betoret dkk., 2017)	Spain	Berdasarkan perpektif sosio-kognitif motivasi penelitian ini mengkaji ada hubungan <i>antara self- efficacy</i> akademik, keyakinan nilai, harapan siswa, kepuasan proses pengajaran dan prestasi akademik. Tujuan utamanya adalah untuk mengidentifikasi beberapa proses yang mendasari motivasi di mana <i>self- efficacy</i> akademik siswa mempengaruhi prestasi dan kepuasan siswa. Prestasi dan kepuasan siswa adalah dua hal penting dari hasil belajar dan dianggap sebagai indikator keberhasilan dari kualitas pendidikan.
6	(Jaeh & Madihie, 2019)	Malaysia	Ada hubungan antara <i>self- efficacy</i> dan resiliensi di kalangan remaja akhir dalam lima komponen resiliensi adalah kebermaknaan, ketekunan, kemandirian, eksistensial dan kesendirian.
7	(Maulya & Asniar, 2017)	Indonesia	Hasil penelitian ini menekankan pentingnya <i>self- efficacy</i> dan strategi coping bagi siswa dalam menghadapi stres yang tinggi saat mengikuti pembelajaran KBK. Untuk itu, penyelenggara pendidikan KBK diharapkan dapat memprediksi hal tersebut dengan memberikan rencana atau intervensi yang dapat meningkatkan <i>self- efficacy</i> dan strategi coping siswa.
8	(Natilawati dkk., 2013)	Indonesia	Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara <i>self- efficacy</i> dan dukungan keluarga dengan perilaku coping siswa yang tidak lulus tes sekolah.
9	(Perraud, 2000)	Chicago	Hasil dari pengembangan instrument skala <i>self- efficacy</i> dapat digunakan untuk mengukur <i>self- efficacy</i> coping pasien psikiatri depresi

10	(Saeid & Eslaminejad, 2017)	Iran	Hasil penemuan yang diperoleh penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kesiapan belajar mandiri siswa dengan akademik <i>self-efficacy</i> dan motivasi akademik mahasiswa Universitas Payamnoor. Kemandirian dalam belajar, keterampilan belajar dan pemecahan masalah memiliki kemampuan yang paling besar untuk <i>self-efficacy</i> akademik dan motivasi akademik prediksi dan ada kolerasinya. Menurut hasil dan kesiapan belajar mandiri untuk meningkatkan <i>self-efficacy</i> dan motivasi akademik perlu untuk bagaimana mengajarkan strategi kepada mahasiswa.
11	(Sujono, 2014)	Indonesia	Dalam proses penulisan esai, ada hubungan tertentu antara <i>self- efficacy</i> dan <i>problem-oriented coping</i> , yaitu semakin tinggi <i>self-efficacy</i> , semakin kuat kemampuan <i>problem-oriented coping</i> mahasiswa di jurusan Matematika dan Sains. , Universitas Mulawarman Samarinda, 2008 dan 2009.
12	(Supriyanto & Hendiani, 2018)	Indonesia	Konselor atau peneliti kecanduan dapat menggunakan hasil survei berupa skala energi <i>self- efficacy</i> untuk mengetahui tingkat <i>self-efficacy</i> pulih dari kecanduan narkoba, dan merancang strategi konseling untuk mengembangkan <i>self- efficacy</i> dan strategi pencegahan <i>relaps</i> .
13	(Tangkeallo dkk., 2012)	Indonesia	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara <i>self-efficacy</i> dengan orientasi masa depan. Korelasi positif artinya semakin tinggi <i>efikasi diri</i> mahasiswa maka individu tersebut akan memiliki arah yang jelas untuk masa depannya.
14	(Wahyuningsih dkk., 2017)	Indonesia	<i>self- efficacy</i> dapat menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan kualitas hidup pasien penyakit kronis, terutama yang menjalani pengobatan lebih lama, seperti kanker, tuberkulosis, diabetes, dan penyakit jantung. Selain itu, diharapkan dapat menjadi terapi komplementer untuk pengobatan kasus penyakit kronis.
15	(Yuliyani dkk., 2017)	Indonesia	Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa: 1) <i>self- efficacy</i> berpengaruh langsung signifikan terhadap kemampuan memecahkan masalah matematika. 2) Kemampuan berpikir positif berpengaruh langsung signifikan terhadap kemampuan memecahkan masalah matematika. 3) <i>self- efficacy</i> berpengaruh langsung signifikan terhadap kemampuan berpikir positif.

			4) <i>self- efficacy</i> berpengaruh tidak langsung signifikan terhadap kemampuan memecahkan masalah melalui berpikir positif.
--	--	--	--

#### 4. Pembahasan

##### a. Teori dasar *Self-Efficacy*

*self- efficacy* dikembangkan oleh Albert Bandura sebagai bagian dari teori yang lebih besar, yaitu teori kognisi sosial. Teori kognisi sosial diturunkan dari teori belajar sosial. Teori belajar sosial menyatakan bahwa jika manusia termotivasi untuk mempelajari perilaku tertentu, mereka akan belajar dengan mengamati dan meniru perilaku tertentu. Asumsinya, manusia akan menyesuaikan diri dengan faktor lingkungan yang menguntungkan sambil berusaha mengubah faktor yang tidak disukainya (Bandura, 1997).

*self- efficacy* adalah harapan keyakinan tentang sejauh mana seseorang dapat melakukan perilaku dalam keadaan tertentu. *self- efficacy* positif adalah keyakinan akan kemampuan untuk melakukan perilaku yang diinginkan, tetapi jika *self- efficacy* negatif, seseorang akan enggan untuk mencoba perilaku tertentu (Friedman, H. S., & Schustack, 2008).

(Baron, R. A., Byrne, 2004) Menegaskan bahwa *self- efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan atau kemampuan untuk melakukan tugas tertentu, mencapai tujuan, atau mengatasi hambatan. Pada saat yang sama, menurut (Woolfolk, 2009), *self- efficacy* adalah perasaan seseorang bahwa ia dapat melakukan tugas-tugas tertentu secara efektif. (Bandura, 1997) disebutkan bahwa *self- efficacy* adalah keyakinan seseorang bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menghasilkan suatu tingkat kinerja yang diyakini akan berdampak pada kehidupan mereka.

Selain digunakan untuk memprediksi perilaku, teori kognitif sosial juga merupakan teori belajar dan perubahan (Bandura, 2012). Menurut teori ini, perubahan perilaku defensif dihasilkan oleh cara yang berbeda dalam memproses mekanisme kognitif. Prosedur psikologis, terlepas dari bentuknya, dapat menciptakan dan memperkuat harapan efektivitas pribadi (Bandura, 1997).

Inti dari teori kognisi sosial adalah bahwa individu tidak akan hanya menanggapi dampak lingkungan, tetapi pertama-tama akan mencari atau menjelaskan informasi yang relevan. Individu memainkan peran sebagai kontributor bagi motivasi, perilaku, dan perkembangan mereka sendiri dalam jaringan pengaruh timbal balik (Bandura, 1997).

Dengan demikian, individu dapat mengatur diri sendiri, proaktif, mengatur diri sendiri, dan refleksi diri. Mereka berkontribusi pada lingkungan mereka (Flammer, 2015). Bandura mengusulkan teori kognisi sosial sebagai tanggapan atas ketidakpuasannya dengan prinsip-prinsip behaviorisme dan psikoanalisis. Behaviorisme dan psikoanalisis terlalu menekankan bahwa determinisme lingkungan adalah satu-satunya penentu perilaku individu. Melalui teorinya, Bandura mengusulkan sudut pandang humanistik dan eksistensial, menekankan peran kapasitas manusia dalam evaluasi kesadaran dan arah tindakan. Individu adalah kontributor utama, dan mereka memutuskan siapa yang mereka inginkan berdasarkan pilihan hidup mereka (Bandura, 1977).

b. Definisi *Self-Efficacy*

*Self-efficacy* merupakan seperangkat keyakinan yang dapat berpengaruh terhadap keputusan yang dibuat individu dan tindak lanjut yang mereka pilih untuk diambil. Para peneliti berpendapat bahwa bagaimana orang berperilaku dan apa yang akan mereka capai seringkali dapat diprediksi dengan lebih baik oleh keyakinan yang mereka pegang tentang kemampuan mereka sendiri daripada dengan apa yang sebenarnya mampu mereka capai (Bandura, 1997).

(Alwisol, 2007) *Self-efficacy* adalah persepsi yang dimiliki seseorang tentang seberapa berguna mereka dalam situasi tertentu. *Self-efficacy* berkaitan dengan keyakinan pada kemampuan seseorang untuk melakukan tindakan yang diharapkan. *Self-efficacy* adalah penilaian diri, jika Anda dapat berperilaku baik atau buruk, dan jika Anda dapat melakukan apa yang diperlukan. *Self-efficacy* berbeda dengan aspirasi, karena cita-cita menggambarkan hal-hal yang seharusnya ideal (*achievable*), sedangkan *Self-efficacy* menggambarkan penilaian diri. (Robbins, S. P. & Judge, 2013) mengatakan bahwa *Self-efficacy* merupakan faktor yang mempengaruhi motivasi kerja untuk mencapai suatu tujuan tertentu.

Ketika berhadapan dengan gaya koping yang berpusat pada masalah, individu akan sangat dipengaruhi oleh keyakinan mereka sendiri ketika menghadapi masalah. Keyakinan pada *Self-efficacy* dikenal dengan konsep *Self-efficacy*. *Self-efficacy* berarti bahwa seseorang percaya bahwa mereka dapat menyelesaikan tugas pada tingkat tertentu, dan itu adalah salah satu faktor yang mempengaruhi penyelesaian tugas oleh aktivitas pribadi (Bandura, 1997).

*Self-efficacy* dan *problem-centered coping* merupakan dua faktor yang mempengaruhi tingkat stres seseorang. Orang dengan *Self-efficacy* yang rendah akan rentan ketika menghadapi tekanan, dan cenderung menyerah dan menanggung tekanan. Orang dengan *Self-efficacy* yang tinggi akan berdiri dan bertahan ketika menghadapi tantangan, tetapi mereka dengan percaya diri akan memasuki situasi stres untuk melawan respon stres. *Self-efficacy* adalah keyakinan individu pada kemampuannya, berdasarkan pengalaman individu dalam melakukan tugas atau memecahkan masalah kontekstual dan berwawasan ke depan. Orang dengan *Self-efficacy* yang tinggi cenderung melihat masalah sebagai tantangan daripada beban.

Tabel.2  
Dampak Perilaku *Self-efficacy*

<b><i>Self-efficacy</i> Tinggi</b>	<b><i>Self-efficacy</i> Rendah</b>
Melihat masalah yang menantang sebagai tugas untuk dikuasai	Hindari tugas yang menantang
Menjalankan tugas dan tanggung jawab dengan sungguh-sungguh.	Merasa situasi dan tugas sulit berada di luar kemampuannya
Memiliki komitmen yang tinggi untuk bekerja.	Terlalu fokus pada kegagalan dan hasil negatif
Bangkitlah dengan cepat dari kesulitan dan kekecewaan.	Kehilangan kepercayaan diri sesaat setelah menghadapi kegagalan

Diolah dari <http://www.clevelandconsultinggroup.com>

c. Dimensi-Dimensi *Self-Efficacy*

Dalam buku “Theory of Mind” yang dikutip dalam (Nur Ghufron, et. Al, 2010), Bandura membagi dimensi efikasi diri menjadi tiga dimensi,

1. *Level* atau *Magnitude*, berkaitan dengan sulitnya tugas yang bersangkutan. Penerimaan dan keyakinan seseorang terhadap suatu tugas berbeda, dan mungkin orang terbatas pada tugas-tugas sederhana, sedang, atau sulit. Setiap orang memiliki persepsi yang berbeda-beda ketika mengamati tingkat kesulitan suatu tugas.
2. *Generality*, adalah rasa kemampuan yang ditunjukkan oleh seorang individu dalam konteks tugas yang berbeda, baik melalui perilaku, kognisi, atau emosi. Dengan kata lain, orang dapat mengaku memiliki *Self-efficacy* yang tinggi dalam berbagai bidang/tugas atau hanya pada bidang tertentu.
3. *Strength*, Hal ini terkait dengan ketangguhan dan keuletan masyarakat dalam menjalankan fungsinya. Orang-orang yang sangat percaya dan memiliki stabilitas dalam kemampuannya untuk menyelesaikan tugas akan terus bertahan dalam karir mereka bahkan jika mereka menghadapi banyak kesulitan dan tantangan.

d. Sumber *Self-Efficacy*

(Bandura, 1997; Orth & Robins, 2014) Dalam analisis teori pembelajaran sosial, *Self-efficacy* ini dapat berhasil dan dipengaruhi oleh empat pemicu, yaitu:

1. Pengalaman pemenuhan kinerja (*mastery experiences*), Pengalaman lapangan. berdampak pada *Self-efficacy* karena didasarkan pada pengalaman pribadi. Keberhasilan kecil dalam pekerjaan sebelumnya membuat karyawan merasa lebih percaya diri dan mendorong orang untuk berjuang untuk keberhasilan lainnya.
2. Pengamatan keberhasilan orang lain (*social modeling*), amati pengalaman sukses orang lain. Individu membandingkan diri mereka dengan orang-orang yang setara dengan mereka. Jika orang lain yang menganggap dirinya setara dapat dengan mudah melakukan tugas organisasi, maka orang tersebut juga percaya diri dengan kemampuannya.
3. Persuasi (bujukan) verbal (*social persuasion*), jika orang-orang berpengaruh percaya bahwa mereka memiliki kemampuan untuk melakukan tugasnya dalam organisasi, *Self-efficacy* pribadi juga akan muncul atau meningkat.
4. Umpan balik psikologis (*psychological response*), Sumber terakhir adalah umpan balik psikologis berupa emosi yang disebabkan oleh berbagai peristiwa. Orang mengalami perasaan emosional tertentu dalam tubuh mereka, dan persepsi mereka tentang emosi yang dihasilkan akan mempengaruhi keyakinan *Self-efficacy* mereka.

e. Peranan *Self-Efficacy*

Secara psikologis, persepsi terhadap kemampuan diri sendiri mempengaruhi pikiran, perasaan, dan tindakan. Menurut (Bandura, 1997), *Self-efficacy* yang terbentuk seringkali bersifat permanen dan tidak mudah berubah. Kekuatan *Self-efficacy* akan menjadi penentu perilaku. Berikut ini adalah beberapa peran dari terbentuknya self-efficacy.

1. Memutuskan pilihan perilaku
2. Memutuskan upaya dan kekuatan untuk melawan rintangan.
3. Menentukan cara berpikir dan respons emosional. Orang dengan *Self-efficacy* yang rendah sering berpikir bahwa mereka tidak akan mampu mengatasi tantangan di tempat kerja.

4. Memprediksi perilaku yang akan terjadi. Orang dengan *Self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih tertarik untuk berpartisipasi dalam kegiatan organisasi. Interaksi dengan lingkungan kerja lebih intens

f. *Coping Self-Efficacy*

(Resnick, 2014) menjelaskan bahwa dalam hal ini, peran *Self-efficacy* dalam menentukan perilaku individu adalah perilaku coping yang digunakan individu saat menghadapi stres. Ini mendukung temuan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *Self-efficacy* siswa dan strategi coping. Berdasarkan hasil penelitian, siswa dengan *Self-efficacy* yang tinggi pada umumnya menggunakan strategi coping yang tinggi, dalam hal ini coping adaptif dapat membantu siswa mengatasi masalah.

(Chesney dkk., 2006) Skala CSE dikembangkan untuk mengukur penilaian individu terhadap CSE mereka, daripada strategi coping mereka sendiri. Analisis faktor eksplorasi dan konfirmasi dari skala CSE mengungkapkan tiga faktor: menggunakan gaya coping yang berfokus pada masalah, menghentikan emosi dan pikiran yang tidak menyenangkan, dan memperoleh dukungan dari teman dan keluarga. Tiga skala CSE yang diturunkan menunjukkan reliabilitas dan validitas yang baik.

Hal ini didasarkan pada konsep yang dikemukakan oleh Lazarus (Kane & Alavi, 2007), yang menyatakan bahwa salah satu sumber psikologis yang berperan penting dalam coping adalah evaluasi positif terhadap diri sendiri. Berdasarkan pandangan Lazarus tentang jenis stres, (Bandura, 1997) melakukan studi lanjutan terhadap perubahan dua strategi pertama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotional-focused coping*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada delapan gaya coping, yaitu:

1. *Problem focused coping*, antara lain;
  - a. *Planful Problem Solving*  
Uraikan dengan tenang dan hati-hati upaya pemecahan masalah, disertai dengan metode analisis yang digunakan untuk memecahkan masalah.
  - b. *Confrontive Coping*  
Ini menggambarkan reaksi positif untuk mengubah situasi, dan juga menggambarkan tingkat kebencian dan pengambilan risiko.
  - c. *Seeking Social Support*  
Ini menggambarkan upaya untuk mencari dukungan dari pihak luar, baik dalam bentuk informasi, bantuan nyata, atau dukungan emosional.
2. *Emotion Focused coping*:
  - a. *Distancing*  
Jelaskan reaksi untuk melepaskan atau mencoba menghindari masalah sambil menciptakan pandangan positif.
  - b. *Self-Control*  
Menjelaskan upaya untuk mengatur emosi dan perilaku.
  - c. *Accepting Responsibility*  
Dengan kata lain, cobalah untuk mengenali peran Anda dalam masalah yang dihadapi dan mencoba untuk memperbaiki semuanya.
  - d. *Escape-Avoidance*
  - e. Jelaskan reaksi halusinasi dan cobalah untuk menghindari atau melarikan diri dari masalah yang Anda hadapi.
  - f. *Positive Reappraisal*  
Menggambarkan upaya untuk menciptakan makna positif dengan berfokus pada pengembangan pribadi dan melibatkan isu-isu keagamaan

## 5. Kesimpulan

*Self-efficacy* adalah keyakinan individu pada kemampuan sendiri, berdasarkan pengalaman individu dalam melakukan tugas atau memecahkan masalah kontekstual dan berwawasan ke depan. Dengan kata lain, bagi orang dengan efikasi diri yang tinggi, kegagalan kecil dapat dianggap sebagai kesuksesan yang tertunda. Hal-hal yang menurut orang lain tidak mungkin akan menjadi mungkin. *Self-efficacy* mempengaruhi pilihan tindakan individu, jumlah usaha yang diinvestasikan, dan waktu mereka bertahan dalam kesulitan. Semakin besar efikasi diri, semakin besar usaha yang dilakukan. Teori yang dikemukakan Albert Bandura ini jelas memberikan wawasan baru dalam aspek psikologis, yaitu keterkaitan antara potensi pribadi dan hasil akhir. Untuk mencapai hasil akhir yang memuaskan, orang belum sepenuhnya mempertimbangkan potensinya, dan tanpa efikasi diri yang memadai, potensinya tidak akan terwujud secara optimal. Jika efikasi diri tidak cukup, potensi seseorang akan terkubur selamanya. Dalam penerapannya, teori efikasi diri yang dikemukakan oleh Albert Bandura dapat dengan mudah diaplikasikan pada semua bidang kehidupan.

## 6. Referensi

- Alwisol. (2007). *Psikologi Kepribadian*. UMM Press.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Bandura, A. (2012). *On the functional properties of perceived self-efficacy revisited*. *Journal of Management*.
- Baron, R. A., Byrne, D. (2004). *Psikologi sosial (terjemahan Ratna Djuwita)*. Erlangga.
- Billings, J. R., & Macvarish, J. (2010). *Self-Efficacy: Addressing Behavioural Attitudes Towards Risky Behaviour - An International Literature Review*. 1–34. <http://kar.kent.ac.uk/26082/>
- Bresó, E., Schaufeli, W. B., & Salanova, M. (2011). Can a self-efficacy-based intervention decrease burnout, increase engagement, and enhance performance? A quasi-experimental study. *Higher Education*, 61(4), 339–355. <https://doi.org/10.1007/s10734-010-9334-6>
- Chesney, M. A., Neilands, T. B., Chambers, D. B., Taylor, J. M., & Folkman, S. (2006). A validity and reliability study of the coping self-efficacy scale. *British Journal of Health Psychology*, 11(3), 421–437. <https://doi.org/10.1348/135910705X53155>
- Colodro, H., Godoy-Izquierdo, D., & Godoy, J. (2010). Coping self-efficacy in a community-based sample of women and men from the United Kingdom: The impact of sex and health status. *Behavioral Medicine*, 36(1), 12–23. <https://doi.org/10.1080/08964280903521362>
- Doménech-Betoret, F., Abellán-Roselló, L., & Gómez-Artiga, A. (2017). Self-efficacy, satisfaction, and academic achievement: The mediator role of students' expectancy-value beliefs. *Frontiers in Psychology*, 8(JUL), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01193>
- Flammer, A. (2015). Self-Efficacy. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition*, 4(1994), 504–508. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.25033-2>
- Friedman, H. S., & Schustack, M. W. (2008). *Kepribadian: teori klasik dan riset modern Jilid 1 (terjemahan Ikarini, Hany & Prima)*. Erlangga.

- Jaeh, N. S., & Madihie, A. (2019). Self- efficacy and resilience among late adolescent. *Journal of Counseling and Educational Technology*, 2(1), 27. <https://doi.org/10.32698/0411>
- Kane, G. C., & Alavi, M. (2007). Information technology and organizational learning: An investigation of exploration and exploitation processes. *Organization Science*, 18(5), 796–812. <https://doi.org/10.1287/orsc.1070.0286>
- Maulya, E., & Asniar. (2017). Self-Efficacy, Strategi Koping, dan Stres Mahasiswa Kurikulum Berbasis Kompetensi. *Jurnal ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 2(3), 1–8. [www.jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/download/3898/3058](http://www.jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/download/3898/3058)
- Mensah, A. O., & Lebbaeus, A. (2013). The Influence of Employees ' Self-Efficacy on Their Quality of Work Life : The Case of Cape Coast , Ghana. *International Journal of Business and Social Science*, 4(2), 195–205.
- Natilawati, S., Studi, P., Sains, M., Pascasarjana, P., & Surakarta, U. M. (2013). *Hubungan efikasi diri dan dukungan orang tua dengan perilaku koping siswa tidak lulus ujian sekolah naskah publikasi.*
- Nur Ghufron, et. Al. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). *The Development of Self-Esteem*. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Perraud, S. (2000). Development of the Depression Coping Self-efficacy Scale (DCSES). *Archives of Psychiatric Nursing*, 14(6), 276–284. <https://doi.org/10.1053/apnu.2000.19090>
- Resnick, B. (2014). *Theory of self- efficacy*. In M. J. Smith., P. R. Liehr (Ed.), *Midle range theory for nursing* (pp. 197-216). Springer Publishing Company, LLC.
- Robbins, S. P. & Judge, T. A. (2013). *Organizational Behavior*, 15th. Prentice Hall.
- Saeid, N., & Eslaminejad, T. (2017). *Relationship between Student ' s Self-Directed-Learning Readiness and Academic Self-Efficacy and Achievement Motivation in Students*. 10(1), 225–232. <https://doi.org/10.5539/ies.v10n1p225>
- Sujono. (2014). Hubungan antara efikasi diri (Self Efficacy) dengan problem focused coping dalam proses penyusunan skripsi pada mahasiswa Fmipa Unmul. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 67–71.
- Supriyanto, A., & Hendiani, N. (2018). Self Efficacy Scale For People With Drug Abuse Disorders. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 3(2), 57–63. <https://doi.org/10.21067/jki.v3i2.2318>
- Tangkeallo, G. A., Purbojo, R., & Sitorus, K. S. (2012). *Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Orientasi Masa Depan Mahasiswa Tingkat Akhir*. 25–32.
- Wahyuningsih, A., Mahanani, S., Idris, D. N. T., & Sari, D. I. (2017). *PROSIDING Seminar Nasional dan Workshop Publikasi Ilmiah “ Strategi Pengembangan Profesionalisme Perawat Melalui Peningkatan Kualitas Pendidikan dan Publikasi Ilmiah .”* 96–104.
- Woolfolk, A. (2009). *Educational psychology Edisi ke-10 Jilid 2 (terjemahan Helly P. Soetjipto & Sri Mulyantini Soetjipto)*. Pustaka Belajar.
- Yuliyani, R., Handayani, S. D., & Somawati, S. (2017). Peran Efikasi Diri (Self-Efficacy) dan Kemampuan Berpikir Positif terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 7(2), 130–143. <https://doi.org/10.30998/formatif.v7i2.2228>