

mempunyai dampak yang kuat saat memperhatikan penurunan efikasi diri.

c. Persuasi social

Dampak dari sumber ini cukup terbatas, tetapi di bawah kondisi yang tepat, persuasi diri orang lain dapat meningkatkan atau menurunkan efikasi diri.

d. Kondisi fisik dan emosional

Emosi yang kuat biasanya akan mengurangi performa saat orang mengalami ketakutan yang kuat dan kecemasan atau tingkat stres yang tinggi, kemungkinan akan mempunyai ekspektasi efikasi yang rendah.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa factor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri adalah pengalaman menguasai sesuatu, modeling sosial, persuasi sosial dan kondisi fisik dan emosional.

### **3. Aspek-aspek Efikasi Diri**

Menurut Bandura (1997) efikasi diri terdiri dari tiga aspek yaitu :

- a. Tingkatan (*level*), berkaitan dengan individu merasa mampu menyelesaikan tugas dari yang ringan hingga yang berat.
- b. Kekuatan (*strength*), berkaitan tingkat kekuatan dari keyakinan mengenai kemampuannya.
- c. Generalisasi (*generality*), individu merasa yakin akan kemampuannya pada setiap situasi yang berbeda.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari efikasi diri adalah tingkatan (*level*), kekuatan (*strength*), dan generalisasi (*generality*).

#### **4. Fungsi Efikasi Diri**

Efikasi diri yang telah terbentuk akan mempengaruhi dan memberi fungsi pada aktivitas individu. Bandura (1997) menjelaskan tentang pengaruh dan fungsi tersebut yaitu:

a. Pilihan Perilaku

Adanya efikasi diri yang dimiliki, individu akan menetapkan tindakan apa yang akan ia lakukan dalam menghadapi suatu tugas untuk mencapai tujuan yang diinginkannya.

b. Pilihan Karir

Efikasi diri merupakan mediator yang cukup berpengaruh terhadap pemilihan karir seseorang. Bila seseorang merasa mampu melaksanakan tugas-tugas dalam karir tertentu maka biasanya ia akan memilih karir tersebut.

c. Kuantitas usaha dan keinginan untuk bertahan pada suatu tugas

Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi biasanya akan berusaha keras untuk menghadapi kesulitan dan bertahan dalam mengerjakan suatu tugas bila mereka telah mempunyai keterampilan prasyarat. Sedangkan individu yang mempunyai efikasi diri yang rendah akan