

Kesimpulan dari keempat sumber efikasi diri di atas adalah efikasi diri individu dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui pencapaian hasil yang baik dilakukan individu akan meningkatkan efikasi dirinya, pengalamana orang lain yang dilihat berhasil juga dapat mempengaruhi semangat seorang individu, persuasi verbal orang lain khususnya orang terdekat individu dengan memberi semangat dan nasihat akan membuat individu semakin giat dan bersemangat, dan terakhir adalah kondisi fisiologis individu juga mempengaruhi pertumbuhan efikasi dirinya, di mana efikasi diri yang baik akan membuat individu siap menghadapi keadaan dan emosi-emosi yang positif akan meningkatkan keyakinan atas kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas.

5. Aspek-Aspek Efikasi Diri

Efikasi diri yang dimiliki individu berbeda-beda berdasarkan aspek-aspek yang mempunyai dampak yang penting pada perilaku. Bandura (1997) mengemukakan aspek-aspek dalam efikasi diri, yaitu:

a. Tingkat Kesulitan Tugas (*Magnitude*)

Individu akan mencoba perilaku yang menurutnya mampu dilakukan dan akan menghindari situasi dan perilaku yang di luar batas kemampuan yang dirasakan. Jika individu dihadapkan pada tugas yang disusun menurut tingkat kesulitan, maka individu akan memilih tugas yang mudah, sedang atau sulit sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang

dibutuhkan masing-masing tingkatan kesulitan tugas. Penilaian efikasi diri pada setiap individu berbeda-beda, baik pada saat menghadapi tugas yang mudah atau tugas yang sulit. Ada individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi hanya pada tugas yang bersifat mudah dan sederhana, namun adapula yang memiliki efikasi diri tinggi pada tugas yang bersifat sulit dan rumit. Individu dapat merasa mampu melakukan suatu tugas mulai dari tugas yang sederhana, agak sulit, dan teramat sulit.

b. Luas Bidang Perilaku (*Generality*)

Aspek ini mengemukakan bahwa efikasi diri individu tidak hanya terbatas pada situasi yang spesifik saja, tapi berhubungan dengan luas bidang tingkah laku. Beberapa individu merasa mampu menangani atau melakukan tugas-tugas dalam bidang yang luas, sementara beberapa individu mungkin merasa hanya bisa pada area atau bidang spesifik atau tertentu saja. Menurut Liwu (2014) menyatakan bahwa luas bidang perilaku 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 ditujukan. Pengukuran berhubungan dengan daerah aktivitas dan konteks situasi yang menampakkan pola dan tingkat *generality* yang paling mendasar berkisar tentang apa yang individu susun pada kehidupan mereka.

c. Kemantapan Keyakinan (*Strength*)

Kemantapan keyakinan adalah kemampuan individu terhadap keyakinan atau pengharapannya dalam menyelesaikan tugas. Individu dengan efikasi diri yang rendah akan mudah menyerah apabila menghadapi hambatan dalam menyelesaikan tugas. Pengalaman yang tidak menyenangkan akan melemahkan keyakinan individu. Sedangkan individu dengan efikasi diri yang tinggi akan mendorong dirinya untuk tetap bertahan dalam usahanya untuk menyelesaikan tugas walaupun ditemukan pengalaman yang tidak menyenangkan.

Jadi efikasi diri setiap individu berbeda-beda berdasarkan kemampuannya dalam menghadapi kesulitan tugas (*magnitude*) yang dihadapi, keyakinan individu atas kemampuannya dalam luas bidang perilaku (*generality*) dalam mengerjakan tugas, dan kemantapan keyakinan (*strength*) diri individu dalam mendorong dirinya untuk tetap bertahan melewati masalah dalam menyelesaikan tugas.

B. Proses Pembentukan Efikasi Diri

Menurut Bandura (1997), proses psikologis dalam efikasi diri yang turut berperan dalam diri manusia ada 4 yakni:

1. Proses Kognitif

Efikasi diri mempengaruhi pola pikir individu dalam mendorong atau menghambat perilakunya. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan cenderung berperilaku sesuai dengan apa yang diharapkan dan memiliki komitmen untuk mempertahankan perilaku tersebut untuk