

lebih terlatih mengendalikan perilakunya (Bandura dalam Feist & Feist, 2008).

Kesimpulan teori di atas adalah, keyakinan manusia terhadap efikasi-diri mereka akan mempengaruhi arah tindakan yang akan mereka pilih untuk diupayakan, seberapa banyak upaya yang ditanamkan pada pekerjaan, seberapa lama akan bertahan di tengah kegagalan, dan seberapa besar keinginan untuk bangkit dari kegagalan. Oleh karena itu, efikasi-diri harus dikombinasikan dengan lingkungan ataupun pengalaman, khususnya ekspektansi terhadap hasil untuk dapat menghasilkan perilaku tertentu.

### **2.2.3 Aspek-aspek Efikasi Diri**

Aspek-aspek efikasi diri menurut Bandura, 1997 (dalam Gerrits, 2008) adalah sebagai berikut :

#### **1. Pengharapan hasil (*outcome expectancy*)**

Adalah harapan terhadap kemungkinan hasil dari suatu perilaku yaitu : perkiraan bahwa tingkah laku atau tindakan tertentu akan menyebabkan akibat tertentu yang bersifat khusus. *Outcome expectancy* merupakan keyakinan, sejauh mana perilaku itu akan menimbulkan konsekuensi. Contohnya : seorang mahasiswa yang mempunyai keyakinan dalam belajar, maka ia akan mampu mengerjakan soal-soal tes pada saat ujian.

## 2. Pengharapan efikasi (*efficacy expetancy*)

Harapan akan membentuk perilaku secara tepat. Suatu keyakinan bahwa individu akan berhasil dalam bertindak sesuai dengan hasil yang diharapkan. Aspek ini menunjukkan bahwa, harapan individu berkaitan dengan kesanggupan melakukan suatu perilaku yang dikehendaki. *Efficacy expectancy* tergantung pada situasi, beberapa informasi berupa persepsi dari hasil suatu tindakan yang didapatkan melalui kehidupan modeling, peristiwa verbal dan keadaan emosi yang mengancam.

## 3. Nilai hasil (*ouit come value*)

*Out come value* adalah nilai yang mempunyai arti dari konsekuensi yang terjadi bila perilaku dilakukan dan harus mempunyai *out come value* yang tinggi untuk mendukung *efficacy expectancy* dan *out come expectancy* yang dimiliki.

Selain itu dalam suatu kesempatan Corsini (dalam Gerrits, 2008) mengatakan aspek-aspek efikasi diri antara lain:

### 1. Kognitif

Yaitu kemampuan individu untuk memikirkan cara-cara yang digunakan, dan merancang tindakan yang akan diambil untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

## 2. Motivasi

Yaitu kemampuan individu untuk memotivasi diri melalui pikirannya untuk melakukan tindakan dan membuat keputusan serta mencapai tujuan yang diharapkan. Motivasi tumbuh dari pemikiran yang optimis dari dalam diri individu untuk mewujudkan tindakan yang diharapkan. Tiap-tiap individu berusaha memotivasi dirinya dengan menetapkan keyakinan pada tindakan yang akan dilakukan, mengantisipasi pikiran sebagai latihan untuk mencapai tujuan dan merencanakan tindakan yang akan dilaksanakannya. Motivasi dalam efikasi diri digunakan untuk memprediksi kesuksesan dan kegagalan.

## 3. Afeksi

Yaitu kemampuan individu untuk mengatasi perasaan emosi yang ditimbulkan dari diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Afeksi berperan pada pengaturan-diri individu terhadap pengaruh emosi. Afeksi terjadi secara alami dalam diri individu dan berperan dalam menentukan intensitas pengalaman emosional. Afeksi ditujukan dengan mengontrol kecemasan dan perasaan depresif yang menghalangi pola pikir yang benar untuk mencapai tujuan.

## 4. Seleksi

Yaitu kemampuan individu untuk melakukan pertimbangan secara matang dalam memilih perilaku dan lingkungannya. Individu akan menghindari aktivitas

dan situasi yang diyakini melebihi kemampuan yang mereka miliki, tetapi mereka siap melakukan aktivitas menantang dan situasi yang mereka rasa mampu mengendalikannya.

Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa, aspek-aspek efikasi diri tersebut dipengaruhi oleh motif dari individu untuk memperoleh hasil. Hal ini tercermin dalam perilaku individu, antara lain harapan individu akan hasil dari suatu perilaku, keyakinan bahwa individu akan berhasil dalam bertindak sesuai dengan yang diharapkannya, dan makna atas hasil yang telah diperoleh individu. Dan semuanya ini dipengaruhi oleh aspek kognitif, motivasi, afeksi, dan seleksi.

Berdasarkan dari aspek-aspek yang telah dikemukakan di atas maka aspek-aspek dari Corsini akan dijadikan sebagai acuan dalam penelitian ini.

#### **2.2.4 Sumber-sumber Efikasi Diri**

Menurut Bandura (1995) ada 4 sumber penting yang digunakan dalam membentuk efikasi diri:

1. Pengalaman keberhasilan (*mastery experience*)

Keberhasilan individu menguatkan keyakinan akan kemampuannya. Sebaliknya kegagalan menyebabkan individu untuk lebih berhati-hati. Jika pengalaman individu diperoleh berdasarkan keinginan dan keberhasilan yang ingin dicapai dengan mudah, maka individu cenderung mengharapkan hasil yang cepat, dan lebih mudah putus asa bila menemui