

**STUDI KASUS MENGENAI *SELF-EFFICACY* UNTUK MENGUASAI  
MATA KULIAH PSIKODIAGNOSTIKA UMUM PADA MAHASISWA  
MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI DI UNIVERSITAS “X”**

Penelitian

Oleh:

Evany Victoriana, M.Psi, Psikolog

NIK : 310146



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KRISTEN MARANATHA  
BANDUNG  
2012**

## LEMBAR IDENTITAS DAN PENGESAHAN LAPORAN PENELITIAN

1. Judul penelitian : Studi Kasus mengenai *Self-Efficacy* untuk Menguasai Mata Kuliah Psikodiagnostika Umum pada Mahasiswa Magister Profesi Psikolog di Universitas “X”
2. Jumlah peneliti : 1 orang
3. Fakultas/ Program Studi : Psikologi / Magister Profesi Psikologi
4. Tim peneliti : Evany Victoriana, M.Psi., Psikolog  
(NIK: 310146)
5. Lokasi Penelitian : Universitas X, di Bandung
6. Sumber dana : LPPM
7. Biaya penelitian : Rp. 4.616.500,-
8. Lama penelitian : Bulan Februari 2012 sampai Agustus 2012

Bandung, Desember 2012

Menyetujui,

Dekan Fakultas Psikologi UK Maranatha,

Ketua Program Magister UK Maranatha,

Dr. Yuspendi, M.Psi, M.Pd  
NIK: 310135

Missiliana R., M.Si, Psikolog  
NIK: 310147

Mengetahui,

Kepala LPPM,

Prof. Dr. Ir. Benjamin Soenarko, MSME  
NIK: 220506

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yesus, karena atas pertolonganNya peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini. Penelitian ini dilakukan untuk melaksanakan salah satu dari 3 pilar tugas dosen yaitu: pengajaran, penelitian, dan pengabdian pada masyarakat. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidak akan terwujud tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Yuspendi, M.Psi, M.Pd, selaku dekan Fakultas psikologi Universitas Kristen Maranatha, yang telah mendukung dilaksanakannya penelitian ini.
2. Missiliana R., M.Si, Psikolog, selaku Kepala Program Magister Psikologi Universitas Kristen Maranatha yang telah mendukung dilaksanakannya penelitian ini dan juga telah memberikan banyak informasi berharga terkait dengan penyusunan proposal dan penyelesaian laporan penelitian ini.
3. Robert O. Rajagukguk, Ph.D, Psikolog, selaku mantan Kepala Program Magister Psikologi Universitas Kristen Maranatha, yang telah mendukung dilakukannya penelitian ini dan mengajukan proposal penelitian ini kepada LPPM.
4. Mantan Kepala LPPM-UKM, Ir. Yusak Gunadi Santoso, MM, yang telah menyetujui proposal penelitian ini dan mendukung dalam pendanaannya.
5. Pimpinan LPPM Universitas Kristen Maranatha, Prof. Dr.Ir. Benjamin Soenarko, MSME, yang telah mendukung pendanaan dalam penelitian ini.
6. Staff LPPM Universitas Kristen Maranatha, yang telah membantu kelancaran penelitian ini.
7. Tim dosen pengajar mata kuliah Psikodiagnostika Umum, yang telah mendukung dan memberikan berbagai informasi yang sangat berguna dalam penelitian ini.
8. Para mahasiswa yang telah menjadi responden dalam penelitian ini.
9. Paulus Hidayat, M.Si, Sianiwati, M.Si, dan Endeh Azizah M.Si, yang telah menjadi ekspert dalam pembuatan alat ukur.

10. Yola, S.Psi, yang sebelum menjadi sarjana psikologi telah berperan sebagai mahasiswa teknisi dalam penelitian ini.
11. Suami, anak, dan keluarga tercinta yang telah mendukung peneliti selama ini.
12. Serta berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.

Akhir kata, semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan pihak-pihak yang membutuhkannya.

Bandung, Desember 2012

Peneliti

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “ Studi Kasus Mengenai Self-efficacy untuk Menguasai Mata Kuliah Psikodiagnostika Umum pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi di Universitas X.” Untuk menguasai materi dan lulus mata kuliah Psikodiagnostika Umum diperlukan *self-efficacy*. Bandura (2002) mengungkapkan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan mengenai kemampuan seseorang dalam mengorganisir dan melaksanakan arah-arah tindakannya yang dibutuhkan untuk mengatur situasi-situasi yang prospektif. Kurang memiliki keyakinan akan kemampuan diri untuk melakukan suatu pekerjaan secara adekuat dapat menyebabkan potensi di dalam diri mahasiswa menjadi tidak optimal dan memunculkan permasalahan fisik ataupun psikologis.

Penelitian ini merupakan penelitian studi kasus terhadap 8 orang mahasiswa yang sedang mengikuti perkuliahan Psikodiagnostika Umum di Universitas X, karena keseluruhan jumlah peserta yang sedang mengikuti perkuliahan Psikodiagnostika Umum (angkatan 13, adalah sebanyak 8 mahasiswa). Dengan studi kasus, juga dapat diperoleh data secara mendalam mengenai *self-efficacy* pada mahasiswa tersebut. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner *self-efficacy* untuk menguasai mata kuliah psikodiagnostika umum, yang disusun berdasar petunjuk pembuatan alat ukur *self-efficacy* menurut Bandura.

Hasil penelitian menunjukkan 50% mahasiswa memiliki *self-efficacy* untuk menguasai Psikodiagnostika Umum yang tergolong tinggi, Sementara 50% mahasiswa memiliki *self-efficacy* untuk menguasai psikodiagnostika umum yang tergolong rendah. Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *self-efficacy* mahasiswa untuk menguasai mata kuliah psikodiagnostika umum. Diantaranya adalah: Faktor usia, Status pernikahan, dan sumber-sumber *self-efficacy*, yaitu: *mastery experiences, vicarious experiences, social persuasion, dan physiological & affective states*. Selain itu, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *self-efficacy* mahasiswa, yang khas untuk setiap kasus.

Berdasarkan hasil penelitian ini, agar mahasiswa memiliki Self-efficacy yang tinggi untuk menguasai mata kuliah Psikodiagnostika Umum, mahasiswa disarankan untuk mengelola kondisi fisik dan suasana hatinya, meningkatkan kemampuan mengatasi stressfull, selain juga meningkatkan motivasi untuk menguasai Psikodiagnostika Umum. Bagi pengelola program Magister Profesi Psikologi, dosen, dan lingkungan sekitar mahasiswa, disarankan untuk mempersuasi mahasiswa bahwa mereka memiliki kemampuan tinggi untuk menguasai mata kuliah Psikodiagnostika umum.

Terdapat beberapa temuan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *self-efficacy* untuk menguasai mata kuliah Psikodiagnostika Umum dalam penelitian ini, akan tetapi perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai kontribusi dari masing-masing faktor tersebut.

## **ABSTRACT**

*The title from this research is “Case Study about Self-Efficacy for Mastering Psikodiagnostika Umum Subject at Magister Professional College Students in “X” University.” For mastering and passing Psikodiagnostika Umum subject, Self-Efficacy is needed. According to Bandura (2002), self-efficacy is beliefs about someone ability in organizing and performing behavior is needed for regulating prospective situation. If someone less have belief about ability to performing task adequately, will make person potential capability becoming not optimal and can causing negative effect for individual physic and psychological.*

*This research is research about case study to eight college students that have been following Psikodiagnostika Umum subject at “X” university, because of number of participants who following Psikodiagnostika Umum subject are eight college students. With case study, also be obtained data in depth about Self-efficacy college students. Measuring instrument that is used is self-efficacy for mastering Psikodiagnostika Umum subject questionair, that arranged based on guidance for creating self-efficacy measurement according to Bandura.*

*Research result shows 50% college students have high degree of Self-Efficacy for mastering Psikodiagnostika Umum subject, while 50% college students have low degree of Self-Efficacy. There are some factors that influencing Self-Efficacy college students for mastering Psikodiagnostika umum Subject. There are: age, marital status, and self-efficacy sources, like mastery experiences, vicarious experiences, social persuasion, and physiological & affective states. Besides that, there are specific factors that influencing college student’s self-efficacy per case.*

*According to this research, to have the high degree of self-efficacy, college students recommended to regulate physical and psychological condition, booster ability to coping stressful situation, and booster motivation for mastering Psikodiagnostika Umum subject. For the superintendent Magister Professional Program, lecturer, surrounding environment from college student is suggested to persuade college student that they are have high ability for mastering Psikodiagnostika Umum subject.*

*There is some finding about factors that influencing self-efficacy for mastering Psikodiagnostika Umum subject, but it’s needed further investigation about contribution from these factors.*

## DAFTAR ISI

Lembar Judul .....	i
Lembar Identitas dan Pengesahan Laporan Penelitian.....	ii
Kata Pengantar .....	iii
Abstrak .....	iv
Abstract .....	v
Daftar Tabel .....	vi
Daftar Lampiran .....	vii
Daftar Isi .....	viii
I. Pendahuluan .....	1
II. Problem Statemen .....	4
III. Teori .....	4
3.1 Self-efficacy.....	4
3.1.1 Definisi Self-efficacy.....	4
3.1.2 Karakteristik Individu dengan Self-efficacy Tinggi dan Rendah .....	6
3.1.3 Manfaat Self-efficacy .....	7
3.1.3.1 Manfaat Adaptif dari Self-efficacy yang Optimistik	7
3.1.4 Dimensi Self-efficacy Scale .....	10
3.1.5 Pengukuran Self-efficacy .....	12
3.1.6 Keterkaitan Self-efficacy dengan perilaku .....	18
3.1.7 Sumber-sumber Self-efficacy .....	19
3.1.8 Proses-proses untuk Mengaktifkan Self-efficacy .....	22

3.2 Masa Dewasa Awal .....	29
3.2.1 Perkembangan kognitif Dewasa Awal .....	29
3.2.2 Perkembangan Fisik Dewasa Awal .....	30
3.2.3 Tugas Perkembangan Dewasa Awal .....	30
3.2.3.1 Bekerja .....	31
3.2.3.2 Membangun Intimate Relationship .....	31
3.2.4 Individu Dewasa Awal yang Melanjutkan Pendidikan .....	32
IV. Metodologi Penelitian .....	32
V Hasil Penelitian dan Pembahasan .....	33
5.1 Hasil Penelitian dan Pembahasan Secara Umum .....	34
5.2 Hasil Penelitian dan Pembahasan Studi Kasus .....	42
5.2.1 Hasil dan Pembahasan Kasus A .....	43
5.2.2 Hasil dan Pembahasan Kasus B .....	46
5.2.3 Hasil dan Pembahasan Kasus C .....	49
5.2.4 Hasil dan Pembahasan Kasus D .....	52
5.2.5 Hasil dan Pembahasan Kasus E .....	54
5.2.6 Hasil dan Pembahasan Kasus F .....	57
5.2.7 Hasil dan Pembahasan Kasus G .....	60
5.2.8 Hasil dan Pembahasan Kasus H .....	63
VI. Kesimpulan dan Saran .....	66
6.1 Kesimpulan .....	66
6.2 Saran .....	68

Daftar Pustaka



## **Studi Kasus mengenai *Self-efficacy* untuk Menguasai Mata Kuliah Psikodiagnostika Umum pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi di Universitas "X"**

### **I. Pendahuluan**

Untuk menjadi Psikolog, setelah menamatkan pendidikan S1 di Fakultas Psikologi, seseorang perlu melanjutkan pendidikan di Magister Profesi Psikologi. Di Universitas X, terdapat beberapa jurusan program studi Magister Profesi Psikologi yang ditawarkan. Antara lain Klinis Dewasa, Klinis Anak, Industri dan Organisasi, dan Pendidikan. Pemilihan jurusan didasarkan minat dari masing-masing mahasiswa. Terdapat mata kuliah yang khas di setiap jurusannya, seperti Pendalaman Klinis (Dewasa) dan Praktek Kerja Klinis (Dewasa), yang hanya diikuti oleh mahasiswa yang memilih jurusan Psikologi Klinis (Dewasa). Selain itu, terdapat juga mata kuliah yang wajib ditempuh seluruh mahasiswa Magister Profesi Psikologi (yang selanjutnya disebut mahasiswa). Salah satunya adalah mata kuliah Psikodiagnostika Umum.

Mata kuliah Psikodiagnostika Umum bertujuan untuk mempersiapkan mahasiswa agar memiliki keterampilan untuk melakukan pemeriksaan psikologi dan mendapatkan gambaran kepribadian individu normal melalui observasi, interview, dan alat tes. Terdapat 5 alat tes psikologi yang digunakan untuk mengevaluasi kepribadian individu dalam mata kuliah ini, yaitu: Tes Inteligensi WB, Grafis, Rorschach, Pauli, EPPS.

Berdasarkan wawancara terhadap mahasiswa angkatan 12, 100% mahasiswa menghayati tidak mudah menguasai 5 alat tes psikologi mulai dari administrasi tes, teori tes, skoring, dan melakukan evaluasi. Demikian juga ketika harus mengintegrasikan hasil pemeriksaan psikologi dari alat tes yang berbeda dan juga observasi dan interview ke dalam gambaran evaluasi kepribadian. Di semester genap tahun ajaran 2010/2011, terdapat 21 orang mahasiswa yang mengontrak mata kuliah Psikodiagnostika Umum. Diantara 21 mahasiswa,

20 termasuk angkatan 12 dan 1 mahasiswa angkatan 11 yang mengulang mengontrak mata kuliah tersebut. Dari 21 mahasiswa yang mengontrak mata kuliah Psikodiagnostika Umum di semester genap tahun ajaran 2010/2011, terdapat 4 mahasiswa tidak lulus dan kemudian mengulang mengontrak mata kuliah tersebut di semester ganjil 2011/2012.

Terdapat beberapa dosen pengajar mata kuliah Psikodiagnostika umum (untuk angkatan 12, terdapat 14 dosen pengajar). Dosen pengajar mata kuliah Psikodiagnostika Umum mengeluhkan sebagian besar mahasiswa belum menguasai administrasi pemeriksaan psikologi. Kemampuan mahasiswa dalam melakukan observasi maupun interview belum tajam dan mendalam, sehingga cukup banyak data penting yang terlewat. Demikian juga dalam melakukan prosedur pemeriksaan tes psikologi, masih ada yang melakukan kesalahan, yang mengakibatkan terdapat hasil pemeriksaan psikologi yang kurang dapat dievaluasi dengan akurat.

Dari proses pendidikan di mata kuliah Psikodiagnostika Umum selama 1 semester (semester genap 2010/2011) tim dosen mengevaluasi terdapat mahasiswa yang mengalami perbaikan kualitas cukup baik, sementara beberapa dianggap belum memadai untuk lulus mata kuliah Psikodiagnostika Umum. Nilai minimal untuk lulus adalah B. Dari 21 peserta mata kuliah Psikodiagnostika Umum, terdapat 4 mahasiswa yang tidak lulus.

Mata kuliah Psikodiagnostika Umum merupakan mata kuliah prasyarat untuk mengontrak mata kuliah Praktek Kerja di jurusan (Klinis dewasa, Klinis anak, Industri dan Organisasi, dan Pendidikan). Oleh karena itu apabila mahasiswa tidak lulus mata kuliah ini, ia wajib mengulang mata kuliah tersebut di semester berikutnya dan tidak dapat mengontrak mata kuliah Praktek Kerja.

Mahasiswa angkatan 13 mengontrak mata kuliah Psikodiagnostika Umum di semester ke-2 masa pendidikannya, pada semester genap tahun ajaran 2011/2012. Jumlah mahasiswa angkatan 13 ada 8 orang. Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada saat

perwalian dan akan mengontrak mata kuliah Psikodiagnostika Umum, terdapat beragam penghayatan mengenai mata kuliah Psikodiagnostika Umum. Antara lain 25% menghayati mata kuliah ini menantang; 12,5% menyenangkan; 25% menyenangkan sekaligus cemas; 12,5% menantang sekaligus cemas; 12,5% menakutkan dan cemas; 12,5% menyenangkan dan menantang. Dari data tersebut menunjukkan bahwa mata kuliah Psikodiagnostika Umum dapat dihayati dengan 2 kombinasi penghayatan positif sekaligus negatif, yaitu menantang atau menyenangkan sekaligus cemas. Hal yang membuat mereka cemas diantaranya adalah karena mereka telah memperoleh informasi dari mahasiswa senior bahwa mata kuliah ini sulit. Selain itu, mereka mengetahui ada 4 mahasiswa angkatan sebelumnya yang tidak lulus di mata kuliah ini. Selain cemas, mereka merasa tertantang dan senang akan mengikuti mata kuliah Psikodiagnostika Umum, mengingat pentingnya mata kuliah ini dan pengetahuan tambahan yang dapat mereka peroleh dengan mengikuti mata kuliah ini.

Untuk menguasai materi dan lulus mata kuliah Psikodiagnostika Umum diperlukan *self-efficacy*. Bandura (2002) mengungkapkan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan mengenai kemampuan seseorang dalam mengorganisir dan melaksanakan arah-arah tindakannya yang dibutuhkan untuk mengatur situasi-situasi yang prospektif. Orang dengan *self-efficacy* rendah memiliki aspirasi yang rendah dan komitmen yang lemah terhadap tujuan-tujuan yang mereka tetapkan. Mereka juga cenderung menghindari tugas sulit yang dipandang sebagai ancaman terhadap diri mereka. Sebaliknya mereka yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan menentukan tujuan yang menantang dan berkomitmen terhadap tujuan tersebut. Tugas sulit dianggap sebagai tantangan yang harus dikuasai bukan ancaman yang harus dihindari.

Mata kuliah Psikodiagnostik Umum memiliki posisi penting dalam kurikulum pengajaran di Magister Profesi Psikologi, merupakan mata kuliah yang perlu dikuasai materinya dan merupakan mata kuliah prasyarat. Namun tidak mudah menguasai mata kuliah

ini terkait dengan banyaknya materi yang harus dikuasai dan tugas yang harus dikerjakan. Untuk mengatasi hal tersebut diperlukan *self-efficacy* yang tinggi agar mahasiswa memandang materi dan tugas yang banyak dan relatif sulit tersebut sebagai tantangan yang harus dikuasai dan berkomitmen untuk lulus dengan hasil memadai.

## II. Problem Statement

“Bagaimanakan *self-efficacy* untuk menguasai mata kuliah psikodiagnostika umum pada mahasiswa Magister Profesi Psikologi di Universitas “X” yang sedang menempuh mata kuliah Psikodiagnostika Umum?”

## III. Teori

### 3.1 Self Efficacy

Kompetensi individu dikembangkan dan dimanifestasikan dalam berbagai bentuk yang berbeda. Area pemfungsian yang berbeda ini menuntut pengetahuan dan keterampilan yang berbeda. Dibutuhkan waktu, sumber daya, dan usaha yang sangat besar untuk menguasai setiap bidang dalam aktivitas manusia. Oleh karena itu, tiap individu berbeda dalam area *efficacy* yang dipupuk dan juga dalam level pengembangannya berdasarkan cita-cita yang dipilihnya. Pola kompetensi yang dimiliki individu merupakan hasil dari bakat alami, pengalaman sosial budaya, dan situasi yang terjadi secara kebetulan yang mengarahkan jalur perkembangan individu (Bandura, 1986; dalam Bandura, 2002).

Teori *self-efficacy* mengakui adanya perbedaan dalam potensi manusia. Oleh karena itu, hal ini menunjukkan *efficacy belief system* bukan sebagai kumpulan *trait* yang sama tetapi sebagai seperangkat *belief* yang berhubungan dengan bidang pemfungsian yang berbeda. Lebih lanjut, *efficacy belief* berbeda-beda berdasarkan sistem ekspresi utama di dalam area aktivitas. Bintang opera, sebagai contoh, *efficacy* yang dipersepsinya dapat

berbeda dalam hal menguasai aspek vokal, emosi, dan teater yang merupakan keahlian artistik mereka dan menggabungkannya ke dalam penampilan yang dramatis. *Efficacy belief* tidak hanya berkaitan dengan kontrol terhadap tindakannya tetapi juga dengan *self-regulation* (regulasi diri) dalam proses pemikiran, motivasi, afektif, dan kondisi fisiologis.

Dalam teori *Social Cognitive*, disposisi kepribadian *efficacious* merupakan suatu hal yang dinamis, *belief system* yang memiliki berbagai sisi yang beroperasi secara selektif diantara bidang kegiatan yang berbeda dan dalam tuntutan situasi yang berbeda. Pola individual dari *efficacy beliefs* merepresentasikan disposisional (kecenderungan) unik dari *efficaciousness* (keberdayaan/ kemampuan) seseorang.

### 3.1.1 Definisi Self-Efficacy

Menurut Bandura (2002), *self-efficacy* merupakan keyakinan terhadap kemampuan seseorang dalam mengorganisir dan melaksanakan arah-arah tindakannya yang dibutuhkan untuk mengatur situasi-situasi yang prospektif.

Di halaman lain dalam bukunya, Bandura (2002) juga mengungkapkan bahwa *self-efficacy* adalah suatu *belief* (keyakinan) mengenai kemampuan individu untuk melakukan sesuatu hal ketika berada dalam berbagai macam kondisi dengan apapun keterampilan yang dimilikinya saat ini.

Berikut adalah beberapa penjelasan lain dari Bandura mengenai *Self-efficacy*:

- *Self-efficacy* adalah *belief* bahwa individu mampu menampilkan kinerja secara adekuat di dalam kondisi situasi dengan level tantangan yang berbeda.
- *Self-efficacy* tidak menekankan pada berapa jumlah keterampilan yang individu miliki, akan tetapi pada apakah individu percaya bahwa ia dapat melakukannya, berdasarkan apa yang dimiliki, di dalam situasi yang beragam.

- *Self-efficacy* merupakan *generative capability* (pembangkit potensi) dimana *subskills* dari kognitif, sosial, emosional, dan perilaku harus diorganisasikan dan dikelola untuk mencapai tujuan.

Dari uraian di atas, disimpulkan definisi konseptual *Self-efficacy* menurut Bandura (2002) adalah: Suatu *belief* (keyakinan) mengenai kemampuan individu untuk melakukan sesuatu hal secara adekuat ketika berada dalam berbagai macam kondisi situasi dengan level tantangan yang berbeda, dengan apapun keterampilan yang dimilikinya saat ini.

### 3.1.2 Karakteristik Individu dengan Self Efficacy Tinggi dan Rendah

Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi atau *belief* yang kuat dalam kemampuan mereka, memandang persoalan sebagai tantangan untuk diatasi bukan ancaman yang harus dihindari. Orientasi tersebut memelihara minat dan ketertarikan untuk terlibat dalam aktivitas. Individu tersebut membuat tujuan yang menantang untuk dirinya dan mempertahankan komitmen yang kuat pada tujuan tersebut. Individu memberikan upaya yang tinggi pada apa yang dikerjakannya dan meningkatkan upayanya saat menghadapi kegagalan atau kemunduran. Individu tetap berfokus pada tugas dan memikirkan strategi untuk menghadapi kesulitan. Individu menganggap kegagalan sebagai akibat upaya yang kurang memadai, yang akan mendukung orientasi kesuksesan. Individu cepat memulihkan rasa *efficacy*-nya setelah mengalami kegagalan dan kemunduran. Individu memandang ancaman dan *stressor* potensial dengan percaya diri bahwa ia dapat melakukan kontrol terhadap hal tersebut. Cara pandang individu yang *efficacy* tersebut memperbesar kemungkinan penyelesaian tugas, mengurangi stres, dan mengurangi kerentanan untuk mengalami depresi.

Individu yang meragukan kemampuannya dalam area kegiatan tertentu (*self efficacy* rendah) menarik diri dari tugas sulit yang ada di area ini. Individu tersebut merasa sulit untuk memotivasi dirinya sendiri, mengendurkan usahanya atau menjadi terlalu cepat menyerah

ketika menghadapi rintangan. Individu memiliki aspirasi yang rendah dan komitmen yang lemah terhadap tujuan yang ingin dicapainya. Dalam situasi yang menekan, mereka menekankan kelemahan personalnya, sulitnya tugas, dan konsekuensi merugikan jika mengalami kegagalan. Pemikiran yang mengganggu tersebut selanjutnya merusak usaha dan kemampuan berpikir analitiknya dengan mengalihkan perhatian dari bagaimana cara terbaik untuk melakukan tindakan kepada pemikiran yang berlebihan mengenai kelemahan personal dan kemungkinan permasalahan. Individu lambat dalam memulihkan rasa *efficacy* setelah mengalami kegagalan dan kemunduran. Oleh karena individu yang tampilan kinerjanya kurang memadai dianggap sebagai individu yang memiliki bakat/ kemampuan yang kurang memadai. Individu seperti ini kemudian mudah mengalami stres dan depresi.

### 3.1.3 Manfaat Self Efficacy

*Self-efficacy* dipersepsi sebagai *generative capability*. *Self efficacy* merupakan faktor kunci dalam sistem pembangkit kompetensi individu. Dengan *generative capability*, *Subskills* dari kognitif, sosial, emosional, dan perilaku diorganisasikan dan dikelola untuk mencapai tujuan. Individu yang memiliki *subskills*, belum tentu memiliki kemampuan untuk mengintegrasikan berbagai *subskills* itu ke dalam tindakan yang sesuai dan untuk menampilkannya dengan baik dalam situasi sulit. Kemampuan individu mempertahankan rasa *efficacy* (merasa diri mampu) memungkinkan individu melakukan hal-hal luar biasa dengan menggunakan keterampilan mereka secara produktif dalam menghadapi hambatan yang sangat kuat (White, 1982, dalam Bandura, 2002). Dengan demikian, *self-efficacy* yang dipersepsi individu merupakan kontributor penting terhadap tampilan prestasi kerja, bagaimanapun keterampilan yang dimilikinya.

*Efficacy belief* memengaruhi proses pemikiran, tingkat dan daya tahan dari motivasi, kondisi afektif, dimana semua ini merupakan kontributor penting terhadap tipe kinerja yang

direalisasikan. *Beliefs of personal efficacy* memiliki kontribusi yang kuat terhadap kinerja individu. Individu yang membuat suatu hal terjadi, apakah itu keberhasilan atau kegagalan, bukannya secara pasif mengobservasi diri mereka sendiri mengalami suatu kejadian.

### **3.1.3.1 Manfaat Adaptif dari *Self-Efficacy* yang Optimistik**

Hasil yang dicapai manusia dan kesejahteraan pribadi yang positif membutuhkan penghayatan yang optimis akan *self-efficacy*. Hal ini disebabkan karena dalam kenyataannya kehidupan sosial sehari-hari penuh dengan kesulitan. Lingkungan penuh dengan halangan, kekurangan, rintangan, frustrasi, dan ketidakseimbangan. Seseorang perlu memiliki *sense of personal efficacy* yang kuat untuk bertahan dan tetap tekun dalam melakukan usaha yang diperlukan agar dapat mencapai keberhasilan. Dalam usahanya yang penuh dengan halangan, orang-orang yang terpaku pada kenyataan akan meninggalkan dan bahkan menghentikan usaha mereka terlalu awal ketika kesulitan muncul, atau menjadi pesimis terhadap prospek untuk menghasilkan perubahan yang signifikan.

Telah diketahui bahwa penilaian yang salah menimbulkan masalah-masalah pribadi. Salah perhitungan untuk permasalahan yang besar dapat menyebabkan seseorang terlibat kesulitan. Nilai fungsional dari *self appraisal* yang akurat tergantung pada hakekat dari aktivitas. Aktivitas salah dapat memberikan konsekuensi yang merugikan. Oleh karena itu membutuhkan *self appraisal* yang akurat mengenai kemampuan yang dimilikinya.

Ketika seseorang keliru dalam *self appraisal*-nya maka mereka cenderung untuk memandang berlebihan terhadap kemampuan mereka. Apabila *self-efficacy* selalu direfleksikan hanya dari hal-hal rutin yang dikerjakan, maka akan jarang mengalami kegagalan. Akan tetapi individu yang seperti ini tidak akan mengembangkan aspirasi mereka melebihi *performance* mereka. Mereka juga tidak akan meningkatkan usaha ekstra yang diperlukan untuk melebihi *performance* mereka biasanya.



Dalam suatu penelitian, orang-orang yang mengalami banyak *distress* dibandingkan dengan yang tidak mengalami *distress* dalam hal *skill* dan *belief* akan kemampuan mereka. Hasilnya menunjukkan bahwa orang normal pada kenyataannya adalah orang-orang yang menyimpangkan realitas, dimana mereka cenderung menilai diri lebih dan mendistorsikan realitas ke arah yang positif. Orang yang cemas secara sosial atau mudah menjadi depresi sebenarnya sebagian besar memiliki *skill* sosial yang sama dengan mereka yang tidak mengalami *distress*. Tetapi mereka yang normal (tidak mengalami *distress*) memiliki keyakinan bahwa mereka jauh lebih adaptif dari yang sebenarnya. Mereka yang tidak depresi juga memiliki keyakinan yang lebih kuat bahwa mereka mampu mengendalikan situasi.

Orang yang ingin melakukan perubahan sosial sangat yakin bahwa mereka dapat mengerahkan usaha kolektif yang diperlukan untuk mengadakan perubahan sosial. Meskipun keyakinan mereka jarang tercapai sepenuhnya, mereka bertahan dalam usaha untuk melakukan perubahan sehingga pada akhirnya berhasil mencapai *performance* yang signifikan. Jika *social reformers* terpaku pada kenyataan terhadap prospek perubahan sistem sosial, mereka akan menghentikan usaha mereka atau dengan mudah menjadi korban dari kritikan. Orang yang terpaku pada kenyataan dapat menyesuaikan diri dengan mudah terhadap realita yang terjadi. Tetapi mereka yang memiliki *self-efficacy* yang kuat memiliki kemungkinan untuk merubah realitas tersebut ke arah yang lebih positif.

Prestasi yang inovatif juga membutuhkan penghayatan akan *efficacy* yang tinggi. Inovasi membutuhkan usaha yang keras dalam jangka panjang dengan hasil yang belum pasti. Terlebih lagi inovasi yang bertentangan dengan preferensi dan praktek-praktek yang sudah ada di kehidupan manusia, individu yang inovatif akan berhadapan dengan reaksi negatif dari lingkungan sosial. Oleh karena itu tidaklah mengejutkan bahwa jarang ditemukan individu yang terpaku pada kenyataan kemudian berperan sebagai *innovators* atau *great achievers*.

Di dalam bukunya yang berjudul *rejection*, John White mengungkapkan kesaksian yang gamblang, bahwa karakteristik orang yang unggul dalam bidangnya memiliki *sense of self-efficacy* yang tidak terpadamkan dan memiliki keyakinan akan pentingnya apa yang mereka kerjakan. Sistem *belief* yang ulet ini memungkinkan mereka untuk mengesampingkan penolakan-penolakan yang berulang terhadap usaha mereka.

Ajakan moral yang terdapat dalam "*Book of Rejection*" adalah bahwa penolakan tidak seharusnya cepat diterima sebagai indikasi dari kegagalan seseorang. Secara ringkas, kesuksesan, keberanian, kepandaian membawa diri, ketidacemasan, ketidakdepresian, *reformer* sosial, dan inovator memilih pandangan optimistik terhadap kemampuan pribadi mereka untuk mengendalikan kejadian-kejadian yang memengaruhi kehidupan mereka. Jika tidak terlalu dibesar-besarkan secara berlebihan, *self belief* memelihara kesejahteraan yang positif dan pencapaian prestasi manusia.

### 3.1.4 Dimensi Self-Efficacy Scale

*Efficacy belief* bervariasi dalam beberapa dimensi yang memiliki implikasi *performance* yang penting.

- (1) **Level.** Rentang kapabilitas yang dipersepsi individu diukur pada tingkatan-tingkatan tuntutan tugas yang merepresentasikan derajat tantangan atau rintangan yang berbeda untuk mencapai kesuksesan dalam tampilan kerja (*successful performance*). Jika tidak ada hambatan untuk mengatasi kesulitan, aktivitas tersebut mudah untuk ditampilkan, dengan demikian setiap orang memiliki *perceived self-efficacy* yang tinggi untuk hal tersebut. Sebagai contoh, mengukur *efficacy* lompat tinggi, atlet menilai kekuatan dari *belief* mereka bahwa mereka dapat melompati kayu palang yang diatur dalam beberapa tingkat ketinggian yang berbeda. Peneliti dapat menambahkan kehalusan (*refinements*) pada pengukuran *efficacy beliefs* yang meningkatkan nilai prediksi alat ukur dengan

memasukkan kondisi kontekstual yang memiliki tantangan atau rintangan tambahan untuk diselesaikan (*performance*). Suatu *efficacy belief* bukan suatu *trait* yang tidak memiliki konteks.

Dalam mengembangkan *efficacy scales*, peneliti perlu menarik kesimpulan dari analisis konseptual dan pengetahuan ahli mengenai apa yang diperlukan agar berhasil mencapai suatu tujuan. Informasi ini dilengkapi dengan *interview*, *open-ended survey*, dan kuesioner terstruktur untuk mengidentifikasi level tantangan dan rintangan untuk berhasil menyelesaikan tugas dalam aktivitas yang diwajibkan. Sebetuk tantangan diperbandingkan dengan *personal efficacy* akan dinilai secara bervariasi tergantung pada ruang lingkup kegiatan. Tantangan dapat bergradasi berdasarkan level kepintaran, usaha, ketepatan, produktivitas, ancaman, atau regulasi diri yang diperlukan. Banyak area pemfungsian terutama terfokus dengan *self-regulatory efficacy* untuk memimpin dan memotivasi diri sendiri untuk menyelesaikan pekerjaan yang cara pengerjaannya telah diketahui individu. Permasalahannya bukan mengenai apakah seseorang dapat mengerjakannya, akan tetapi apakah seseorang memiliki *efficacy* untuk membuat dirinya melakukan hal tersebut secara teratur dalam menghadapi berbagai kondisi yang dapat menjadi penghambat baginya untuk melakukan hal tersebut. Sebagai contoh, berkaitan dengan pengukuran *perceived self-efficacy* untuk tetap melaksanakan olah raga secara rutin yang dapat meningkatkan kesehatan. Individu menilai seberapa baik mereka dapat membuat diri mereka melakukan olah raga di dalam berbagai kondisi rintangan, seperti saat mereka berada dalam tekanan pekerjaan, lelah, atau mengalami tekanan mental, cuaca buruk; atau saat mereka memiliki komitmen lain atau hal lain yang lebih menarik untuk dilakukan. Dalam *inquiry* pendahuluan dalam rangka membuat skala untuk mengukur *self-regulatory efficacy*, individu diminta untuk mendeskripsikan hal-hal yang

membuatnya mengalami kesulitan untuk menampilkan kegiatan yang diwajibkan secara teratur.

- (2) *Efficacy beliefs* juga berbeda dalam **generality (generalisasi)**. Individu dapat menilai dirinya *efficacious* di dalam rentang aktivitas secara luas atau hanya beberapa bidang pemfungsian. *Generality* dapat bervariasi berdasarkan banyaknya dimensi yang berbeda, termasuk derajat keserupaan aktivitas, *modalities* (cara sesuatu dilakukan) dimana kapabilitas ditampilkan (perilaku, kognitif, afektif), gambaran kualitatif dari situasi, dan karakteristik dari individu kepada siapa perilaku tersebut diarahkan. Pengukuran berkaitan dengan bidang aktivitas dan konteks situasional memperlihatkan pola dan derajat *generality* dari *belief* seseorang dalam *efficacy* mereka. Di dalam jejaring *efficacy beliefs*, beberapa hal lebih penting dari hal yang lain.
- (3) Sebagai tambahan, *efficacy beliefs* bervariasi dalam **kekuatan (strength)**. Individu yang memiliki *belief* yang kuat mengenai kapabilitas mereka, akan bertahan terus atau gigih dalam usaha meskipun terdapat sangat banyak kesulitan dan hambatan. Mereka tidak mudah tenggelam dalam kesulitan atau permasalahan. Semakin kuat penghayatan mengenai *personal efficacy*, akan semakin besar usaha keras dan semakin tinggi kemungkinan bahwa aktivitas yang dipilih akan berhasil ditampilkan atau diselesaikan.

### 3.1.5 Pengukuran Self-Efficacy

Contoh, dalam mengukur *self efficacy* mengemudi, individu tidak diminta untuk menilai apakah mereka dapat menyalakan tombol kunci, memindahkan ke transmisi otomatis, memutar kemudi, menjalankan dan menghentikan kendaraan, menekan klakson, mengartikan rambu-rambu lalu lintas, dan berpindah jalur. Lebih tepatnya, individu menilai kekuatan dari *perceived efficacy* bahwa mereka dapat mengemudikan kendaraan secara adekuat di dalam kondisi jalan raya yang memiliki berbagai level tantangan yang berbeda. Bukan masalah

*subskills* mengemudinya, namun *generative capability* untuk mengemudikan kendaraan dalam situasi sulit seperti melewati jalan kota yang sangat ramai, memutar kendaraan di jalur cepat, mengemudikan kendaraan di jalan pegunungan yang sempit dan meliuk-liuk. Mengemudikan kendaraan di jalan raya yang kondisinya berubah, cepat, dan penuh tekanan membutuhkan koordinasi keahlian yang tinggi, kesiapsiagaan, antisipasi membaca pola-pola rambu lalu lintas, pengambilan keputusan yang cepat. Suatu penghitungan *self-efficacy* yang hanya dijumlahkan *subskill*-nya tanpa memperhitungkan konteksnya dapat salah mengarahkan hasil dari *perceived operative capability* (pemfungsian kemampuan yang dipersepsi individu).

*Subskills* dibutuhkan untuk menampilkan perilaku yang berkontribusi terhadap penilaian pemfungsian *efficacy*, namun jangan menjumlahkan *subskill-subskill* tersebut. *Belief* terhadap *self-regulatory efficacy* individu, yang menentukan seberapa baik *subskills* didata, dikelola, dan dipertahankan, juga merupakan kontribusi penting terhadap *belief* dalam *attainment efficacy* yang mengarahkan perilaku penyelesaian tugas (Zimmerman & Bandura, 1994; Zimmerman, Bandura, & Martinez-Pons, 1992; dalam Bandura, 2002).

Pengukuran *self-efficacy* idealnya diukur spesifik berdasarkan bidang tertentu. Pengukuran *self-efficacy* yang diukur secara umum dalam pengertian bidang akademik umum dapat menjelaskan dan dapat memprediksi, namun tetap memiliki kekurangan karena (contohnya) sub bidang sains, matematika, bahasa, *literary*, dan seni, sangat berbeda dalam tipe kompetensi yang dibutuhkan. Pengukuran *self-efficacy* yang disesuaikan dengan bidang matematika akan lebih dapat memprediksi pemilihan aktivitas yang berkaitan dengan matematika, semangat dalam mengejar cita-cita atau mengikuti kegiatan, dan level prestasi matematika. *Efficacy belief* yang spesifik paling tinggi nilai prediksinya karena hal tersebut merupakan tipe *belief* yang menuntun aktivitas mana yang akan dilakukan dan seberapa baik mereka menampilkan kemampuannya. Siswa yang sedang mempelajari matematika bertindak

sesuai dengan *belief*-nya mengenai *efficacy* matematika, bukan berdasarkan *efficacy belief* mengenai menulis soneta atau membuat kue. Kompetensi manusia memiliki struktur dan manifestasi yang berbeda-beda di dalam bidang aktivitas yang beragam.

Penghayatan *efficacy* yang tinggi dalam satu bidang aktivitas tidak perlu selalu diiringi dengan *self-efficacy* di bidang yang lain. Oleh karena itu, agar alat ukur memiliki kekuatan memprediksi dan menjelaskan, pengukuran *personal efficacy* harus disesuaikan dengan bidang pemfungsian dan harus merepresentasikan gradasi dari tuntutan tugas di dalam bidang tersebut. Hal ini menuntut adanya definisi yang jelas dari bidang aktivitas yang menjadi fokus perhatian dan analisis konseptual yang baik mengenai berbagai sisi yang berbeda, tipe kapabilitas yang diperlukan, dan rentang situasi dimana kapabilitas ini akan diaplikasikan.

Dalam metode standar untuk mengukur *efficacy beliefs*, kepada individu disajikan item yang menggambarkan berbagai level tuntutan tugas, dan mereka menilai kekuatan dari *belief* mereka dalam kemampuan mereka untuk melaksanakan kegiatan yang diperlukan tersebut. Item tersebut menggunakan pengistilahan *can do* (dapat dilakukan) dan bukannya *will do* (akan dilakukan). *Can* (dapat) merupakan penilaian mengenai kapabilitas; *will* (akan) merupakan pernyataan mengenai niat. *Perceived self-efficacy* merupakan determinan utama dari *intention* (niat), akan tetapi kedua konstruk tersebut secara konseptual dan empiris merupakan hal yang berbeda. *Efficacy beliefs* memengaruhi *performance* (tampilan kerja) secara langsung dan juga dengan cara memengaruhi *intentions* (niat). Pandangan bahwa *efficacy beliefs* adalah merupakan *intentions* (niat) secara konseptual tidak tepat dan secara empirik dapat dibantah.

Dalam metode standar, individu menilai kekuatan dari *belief* mereka dalam skala 100 poin, membuat rentang dalam 10 unit interval dari 0 (“*can not do*”); sampai derajat kepastian moderat, 50 (“*moderately certain can do*”); sampai kepastian sempurna, 100

(“*certain can do*”). *Skala efficacy* bersifat *unipolar*, terentang dari 0 sampai kekuatan maksimum. Tidak ada angka negatif karena penilaian ketidakmampuan secara total memiliki nilai 0, tidak ada gradasi yang lebih rendah dari 0. Beberapa peneliti mempertahankan struktur skala dan deskripsi yang sama tetapi menggunakan *single* unit intervals yang terentang dari 0 sampai 10. Skala yang hanya menggunakan sedikit langkah atau tahapan harus dihindari karena kurang sensitif dan kurang dapat diandalkan (Steiner & Norman, 1989; dalam Bandura, 2002). Apabila tahapannya terlalu sedikit, dapat menghilangkan informasi pembeda karena individu yang memilih kategori yang sama akan berbeda jika langkah atau tahap *intermediate* diikutsertakan.

Individu diminta untuk menilai kapabilitas yang berfungsi saat ini (kemampuan mereka saat ini), bukan kapabilitas potensial mereka atau kapabilitas yang mereka harapkan di masa yang akan datang. Dalam kasus *self-regulatory efficacy*, individu menilai keyakinan mereka dalam melakukan kegiatan secara teratur sepanjang waktu. Sebagai contoh, alkoholik yang telah sembuh akan menilai kemampuan mereka untuk menahan diri dari minuman beralkohol selama interval waktu tertentu.

Dua format dapat digunakan untuk mengukur kekuatan *self-efficacy*. Dalam *dual-judgment format*, individu pertama-tama menilai apakah mereka dapat melaksanakan suatu kegiatan. Untuk suatu tugas yang dinilai dapat mereka laksanakan, mereka dapat menilai kekuatan dari *perceived efficacy* menggunakan *efficacy strength scale* (skala kekuatan *efficacy*). Dalam *single-judgment format*, secara sederhana mereka menilai kekuatan dari *perceived efficacy* dari 0 sampai 100 atau 0 sampai 10 untuk masing-masing item dalam bidang aktivitas. Dalam *single-judgment format* terdapat inti-inti informasi yang sama dan lebih mudah serta lebih nyaman digunakan. Skor dari kekuatan *efficacy* dijumlahkan dan dibagi dengan jumlah item untuk mengindikasikan kekuatan *perceived self-efficacy* untuk masing-masing bidang aktivitas.

*Efficacy scale* bervariasi dalam strukturnya tergantung pada bentuk kompetensi yang diperlukan dalam pemfungsian bidang aktivitas tersebut dan gradasi kapabilitas yang menjadi fokus perhatian. Beberapa skala disusun berdasarkan rentang-nya, misalnya ketika guru menilai *perceived efficacy* untuk membuat siswa mereka menguasai suatu mata pelajaran, dengan item *efficacy* menampilkan persentase penguasaan yang semakin meningkat. Skala yang lain disusun pada rentang yang rendah tapi tidak pada bagian atas skala. Sebagai contoh, dalam mengukur *perceived coping efficacy* pada individu yang mengalami fobia ular, mendekati, menyentuh, dan memegang seekor ular tersusun secara hirarki, akan tetapi setelah seseorang dapat memegang ular, level aktivitas yang lebih tinggi ditampilkan tanpa keurutan tertentu. Namun tetap skala yang lain memasukkan rangkaian aktivitas yang beragam yang tidak mengikuti keurutan tertentu. Dalam mengukur *perceived efficacy* dari pecandu alkohol untuk mengatasi dorongan untuk minum alkohol, item *efficacy* menampilkan berbagai situasi dan dorongan emosional untuk minum alkohol. Derajat ketegangan dari situasi ini tergantung pada kapabilitas *self-regulation* dapat bervariasi secara unik diantara individu yang berbeda. Situasi yang dapat dikendalikan oleh individu yang satu, mungkin sulit dikendalikan oleh individu yang lain.

Seperti telah diketahui, *self-efficacy scales* harus mengukur *belief* seseorang dalam kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tugas yang berbeda level dalam bidang psikologis yang akan dikaji. Termasuk rentang yang luas dari tuntutan tugas mengidentifikasi batas atas dari *belief* seseorang dalam kemampuan mereka seperti juga gradasi kekuatan dari *perceived self-efficacy* di bawah point itu. Beberapa peneliti telah mengandalkan pada pengukuran dengan *single-item* yang mengukur *perceived efficacy* hanya untuk satu level tuntutan tugas. Pengukuran tersebut tidak hanya membatasi rentang nilai namun juga gagal untuk membedakan individu yang satu dengan yang lain, yang pada kenyataannya berbeda dalam *personal efficacy belief* mereka. Sebagai contoh, suatu pengukuran *single-item* tidak



akan mampu membedakan antara dua individu yang menilai diri mereka sama-sama tidak mampu untuk memenuhi tuntutan tugas yang sulit, namun sebenarnya berbeda dalam *perceived efficacy* mereka untuk level tuntutan yang lebih tinggi. Serupa dengan hal tersebut, suatu single item yang menampilkan tuntutan tugas yang mudah, tidak akan dapat membedakan antara dua individu yang menilai diri mereka sama-sama mampu untuk menyelesaikan tugas tersebut namun sebenarnya berbeda dalam *perceived self-efficacy* untuk menyelesaikan tugas yang lebih tinggi levelnya. Selain itu juga single-item memiliki nilai prediktif yang rendah.

*Efficacy belief* tidak mengukur trait kepribadian. Hal ini memunculkan pertanyaan tentang kesesuaian beberapa prosedur psikometrik yang berdasarkan trait yang digunakan untuk mengevaluasi pengukuran *self-efficacy*. Memerhatikan permasalahan reliabilitas sebagai sesuatu yang tidak berubah sepanjang waktu, *Self-efficacy (belief)* bukan merupakan hal yang tidak dapat berubah sepanjang waktu. Beberapa *belief* berubah dalam kemampuan mereka untuk berubah. Meskipun *self-efficacy belief* biasanya cukup menetap, pengukuran yang akurat terhadap *self-efficacy* tidak menuntut stabilitas temporal yang tinggi. Dalam *Self-efficacy scale* terdapat gradasi tuntutan kapabilitas, sehingga item tersebut membutuhkan beberapa kapabilitas, tidak dapat saling digantikan dengan item yang memiliki tuntutan kapabilitas yang berat.

*Efficacy belief* melibatkan beberapa tipe kapabilitas, seperti mengelola pikiran (*thought*), perasaan (*affect*), tindakan (*action*), dan dorongan (*motivation*). Beberapa kegiatan digambarkan lebih berat pada beberapa aspek dari *self-efficacy* dibandingkan yang lainnya. Lebih lanjut, aspek-aspek dari *self-efficacy* yang muncul selama perkembangan penguasaan keterampilan dapat berbeda dibandingkan aspek yang dibutuhkan untuk melakukan *self-regulation* dalam perilaku. Memperlakukan *efficacy belief* yang memiliki berbagai sisi

(*multifaceted*) sebagai *unitary trait*, akan mengorbankan nilai validitas untuk *internal consistency*.

Item yang tidak jelas yang hanya mengandung sedikit level dari kesulitan tugas membuat pengukuran *perceived efficacy* menjadi relatif kurang sensitif. Keakuratan dari pengukuran *self-efficacy* juga dapat ditingkatkan dengan menggunakan prosedur tes yang meminimalkan kepedulian *evaluative* mengenai kemungkinan reaksi sosial terhadap *self-appraisal* seseorang. Bukti dari validitas menitikberatkan pada *construct validation*. *Perceived self-efficacy* berdasarkan pada teori cara yang berbeda-beda dimana *self-efficacy belief* mempengaruhi pemfungsian manusia. Pengukuran *self-efficacy* memiliki validitas tinggi jika dapat dengan sukses memprediksi efek yang dispesifikasi oleh teori *social cognitive* dimana faktor *efficacy* dilekatkan. Teori tersebut memprediksi berbagai efek dari pikiran, perasaan, tindakan, dan dorongan. Oleh karena itu, tidak ada nilai koefisien validitas dari skala *self-efficacy*.

### **3.1.6 Keterkaitan antara self-efficacy (belief) dengan perilaku**

*Teori cognitive consistency* mengungkapkan bahwa perbedaan antara *belief* dan perilaku yang dipersepsi membuat individu merasa tidak nyaman dan oleh karenanya memotivasi individu untuk mengurangi perbedaan yang mereka hayati (Abelson et al., 1968; Festinger, 1957; dalam Bandura, 2002). Lebih lanjut, terdapat bukti, bahwa ketika seseorang salah dalam menilai diri (*self-judgment*), *efficacy belief* nya secara tipikal melampaui perilaku mereka. Bukti ini mengindikasikan bahwa mereka lebih berorientasi terhadap *self-challenge* (tantangan diri) daripada terhadap *simply maintaining belief-behavior consistency* (mempertahankan konsistensi antara *belief* dan perilaku).

*Self-efficacy (belief)* memprediksi tampilan akademik, kecenderungan kecemasan, toleransi terhadap rasa sakit, kontrol metabolisme dalam penyakit diabetes, dan partisipasi politik (Grossman, Brink, & hauser, 1987; Manning & Wright, 1983; dalam Bandura, 2002).

### **3.1.7 Sumber-sumber *Self-efficacy***

*Self-efficacy* seseorang dapat dikembangkan secara kognitif melalui empat sumber pengaruh utama, yaitu: *mastery experiences*, *vicarious experience*, *social/verbal persuasion* dan *physiological and affective states*.

#### **A. *Mastery Experiences***

Cara paling efektif untuk menciptakan penghayatan yang kuat mengenai *efficacy* adalah melalui *mastery experiences* atau pengalaman bahwa seseorang mampu menguasai keterampilan tertentu. Keberhasilan membangun keyakinan terhadap *efficacy* seseorang, kegagalan menghambat *efficacy*, terutama bila kegagalan terjadi sebelum penghayatan *efficacy* itu terbentuk secara mantap. Jika seseorang hanya mengalami keberhasilan yang mudah dicapai, mereka akan mengharapkan hasil yang cepat dan mudah menyerah jika menghadapi kegagalan. Penghayatan *efficacy* yang dapat bertahan membutuhkan pengalaman dalam mengatasi rintangan-rintangan melalui usaha yang ulet atau terus-menerus. Beberapa hambatan dan kesulitan dalam usaha manusia berfungsi sebagai tujuan yang berguna dalam mengajarkan bahwa keberhasilan biasanya membutuhkan usaha yang terus-menerus. Setelah orang-orang diyakinkan bahwa mereka memiliki apa yang dibutuhkan untuk berhasil, mereka akan mampu bertahan saat menghadapi hal-hal yang tidak menyenangkan dan cepat bangkit kembali saat mengalami kegagalan.

Semakin tinggi *self-efficacy* seseorang, maka *performance* seseorang semakin baik. Orang-orang bertindak sesuai *self-efficacy* mereka dan mengukur keadegan penilaian diri

mereka melalui *performance* yang diraihinya. Pada umumnya, keberhasilan dalam *performance* meningkatkan keyakinan terhadap *personal efficacy*; kegagalan *performance* berulang-ulang akan menurunkan *self-efficacy*. Tingkatan yang sama dalam keberhasilan *performance* dapat meningkatkan, tidak berpengaruh, atau merendahkan *self-efficacy* tergantung dari bagaimana berbagai kontribusi personal dan situasional diinterpretasikan dan dipertimbangkan.

### ***B. Vicarious Experiences***

Cara kedua untuk menciptakan dan memperkuat *self-efficacy belief* adalah melalui *vicarious experience* atau pengalaman yang dapat diamati dari seorang model sosial. Melihat orang lain yang serupa dengan dirinya mengalami sukses melalui usaha yang terus-menerus meningkatkan kepercayaan seseorang bahwa mereka juga dapat memiliki kemampuan untuk menguasai aktivitas yang kurang lebih sama untuk mencapai keberhasilan. Dengan cara yang sama, mengamati kegagalan orang lain meskipun sudah berusaha dengan kuat, akan menurunkan penilaian terhadap *efficacy* mereka dan menurunkan usaha mereka. Pengaruh dari *modelling* terhadap *perceived self-efficacy* sangat dipengaruhi oleh persamaan diri dengan model yang diamati. Makin besar kesamaan yang dipersepsi, maka semakin besar pengaruh keberhasilan dan kegagalan model. Bila orang-orang memandang model-model sebagai sesuatu yang sangat berbeda dari dirinya, maka *perceived self-efficacy* pada mereka tidak terlalu banyak dipengaruhi oleh tingkah laku dan pencapaian model-model tersebut.

Pengaruh *modelling* lebih dari sekedar menyediakan standar sosial yang dipergunakan untuk menilai kemampuan seseorang. Orang-orang mencari model-model yang terkemuka yang memiliki kompetensi yang sesuai dengan aspirasi mereka. Melalui tingkah laku dan cara berpikir yang diungkapkan, model-model yang kompeten menyampaikan pengetahuan, mengajarkan keterampilan dan strategi yang efektif untuk mengendalikan

tuntutan lingkungan. Dengan demikian, mereka dapat memperoleh cara-cara yang lebih baik untuk meningkatkan *perceived self-efficacy*.

### **C. Social Persuasion**

*Social persuasion* merupakan cara ketiga yang dapat menguatkan keyakinan seseorang bahwa mereka memiliki hal-hal yang dibutuhkan untuk berhasil. Orang-orang yang dipersuasi secara verbal bahwa mereka mempunyai kemampuan untuk menguasai aktivitas tertentu cenderung menggerakkan usaha yang lebih besar dan mempertahankannya daripada mereka yang terpaku pada ketidakmampuan diri di saat menghadapi masalah. Sampai derajat tertentu pengaruh persuasif dalam *perceived self efficacy* mengarahkan orang untuk berusaha cukup kuat untuk berhasil. Mereka meningkatkan pengembangan keterampilan dan penghayatan mengenai *self- efficacy*.

Lebih sulit untuk menanamkan keyakinan yang tinggi mengenai *self-efficacy* hanya dengan menggunakan *social persuasion* daripada untuk menurunkan *belief* tersebut. Penanaman *efficacy* yang tidak realistis akan dengan cepat menghasilkan kegagalan. Tapi orang-orang yang telah mengalami persuasi bahwa mereka kurang mampu, cenderung untuk menghindari aktivitas-aktivitas yang menantang yang dapat mengembangkan potensi dan menyerah bila menghadapi kesulitan.

Seseorang dapat menumbuhkan *efficacy* dengan berhasil jika melakukan lebih dari sekedar memberikan penilaian yang positif. Sebagai tambahan, selain menumbuhkan keyakinan akan kemampuan mereka, mereka juga menstrukturisasikan situasi-situasi bagi orang-orang sedemikian rupa sehingga dapat membawa keberhasilan dan menghindari penempatan orang-orang pada situasi dimana orang-orang belum siap, dan dimana mereka akan mudah mengalami kegagalan. Mereka menilai sukses dalam arti peningkatan diri sendiri dibandingkan dengan diri sendiri dan bukan membandingkan dirinya dengan orang lain.

#### ***D. Physiological & Affective States***

Sebagian orang bergantung pada keadaan fisik dan keadaan emosional mereka dalam menilai kemampuan diri sendiri. Mereka menginterpretasikan reaksi stres dan ketegangan mereka sebagai tanda-tanda kerentanan terhadap hasil kerja yang tidak memuaskan. Dalam aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan fisik dan stamina, orang-orang menilai kelelahan mereka, rasa sakit dan rasa nyeri sebagai tanda penurunan fisik. Suasana hati juga mempengaruhi penilaian seseorang terhadap *self-efficacy*-nya. *Mood* positif memperkuat *self-efficacy belief*, *mood* negatif menurunkan *self-efficacy belief*. Cara keempat untuk memodifikasi *self-efficacy belief* adalah dengan mengurangi reaksi stres seseorang dan mengubah kondisi emosional yang negatif serta mengubah misinterpretasi keadaan fisik.

Bukan hanya kondisi emosi yang tegang dan reaksi fisik yang penting, tapi lebih ke arah bagaimana mereka dipersepsi dan diinterpretasikan. Manusia dengan penghayatan *efficacy* yang tinggi cenderung memandang ketergugahan afektif sebagai fasilitator yang memberikan energi pada *performance*, sedangkan mereka yang mengalami keraguan pada diri sendiri melihatnya sebagai sesuatu yang menghambat. Indikator psikologis dari *efficacy* memainkan peran yang sangat penting dalam fungsi kesehatan dan atletik serta aktivitas-aktivitas fisik lainnya.

#### **3.1.8 Proses-proses untuk mengaktifkan *Self-efficacy***

*Self-efficacy belief* menentukan saat seseorang merasa, berpikir, memotivasi diri dan bertingkah laku. *Belief* seperti itu menghasilkan pengaruh yang berbeda melalui empat proses utama. Proses-proses itu meliputi proses kognitif, proses motivasional, proses afektif dan proses seleksi.

## A. Proses Kognitif

Pengaruh *self-efficacy belief* pada proses kognitif mempunyai berbagai bentuk. Banyak perilaku manusia diatur oleh *forethought* dalam mencapai goal-goal yang bermakna. Situasi tujuan pribadi dipengaruhi oleh kemampuan *self-appraisal*. Semakin kuat *self-efficacy* yang dipersepsi, semakin tinggi tantangan tujuan yang mereka tentukan untuk diri mereka dan semakin kuat terhadap komitmen mereka pada tujuan mereka tersebut.

Kebanyakan tindakan pada awalnya diatur dalam pikiran. *Belief* seseorang mengenai bentuk *efficacy* yang mereka miliki membentuk tipe *anticipatory scenario* yang mereka bentuk dan latih. Mereka yang mempunyai penghayatan *efficacy* yang tinggi, membayangkan skenario sukses yang memberikan tuntunan yang positif dan dukungan untuk pelaksanaan pencapaian. Mereka yang meragukan *efficacy* mereka, membayangkan skenario kegagalan dan terpaku pada berbagai hal yang tidak beres. Hal tersebut sulit untuk mencapai hasil yang baik sambil melawan keraguan terhadap diri sendiri. Fungsi utama dari pikiran adalah memungkinkan orang untuk meramalkan kejadian dan mengembangkan cara untuk mengendalikan hal yang mempengaruhi hidup mereka. Keterampilan itu membutuhkan pemrosesan informasi kognitif yang efektif, yang mengandung banyak hal yang tidak jelas dan tidak pasti. Dalam mempelajari aturan-aturan prediktif dan regulatif, orang harus mengolah pengetahuan yang mereka miliki untuk membangun pilihan, menimbang dan mengintegrasikan faktor prediktif, untuk menguji dan memperbaiki penilaian-penilaian hasil dari tindakan mereka dan akibatnya, baik jangka panjang maupun jangka pendek, dan untuk mengingat faktor-faktor yang telah mereka uji dan bagaimana faktor-faktor itu telah terlaksana dengan baik.

Dibutuhkan penghayatan *efficacy* yang kuat untuk tetap bertahan, yang berorientasi pada tugas yang dihadapkan, pada tuntutan tekanan situasional yang menekan, kegagalan dan hambatan mempunyai arti yang penting. Tentu saja, jika seseorang dihadapkan pada tugas-

tugas untuk mengatur tuntutan lingkungan yang sulit, dalam lingkungan yang membebani, mereka yang tercekam oleh keraguan diri mengenai *efficacy* yang mereka miliki menjadi semakin kacau dalam pemikiran analitisnya, aspirasinya menurun dan hasil kerjanya yang memburuk. Berbeda dengan mereka yang dapat mempertahankan *efficacy* yang ulet, mereka menentukan tujuan yang menantang pada diri mereka dan menggunakan pemikiran analitik yang baik dalam menghasilkan *performance* yang baik.

## **B. Proses Motivasional**

*Self-efficacy belief* memegang peran penting dalam *self-regulation* motivasi. Kebanyakan motivasi manusia dibentuk secara kognitif. Seseorang memotivasi diri mereka dan mengarahkan antisipasi tindakan mereka dengan melatih *forethought*. Mereka membentuk *belief* mengenai apa yang dapat dilakukan. Mereka mungkin mengantisipasi hasil yang seperti apa dari tindakan yang mengarah pada masa depan. Mereka menetapkan tujuan untuk diri mereka dan langkah-langkah tindakan yang dirancang untuk merealisasikan masa depan yang bermakna.

Ada tiga bentuk motivator kognitif dan berdasar hal tersebut teori yang berbeda telah disusun yaitu *causal attributions*, *outcomes expectancies*, dan *cognized goals*. Teori lainnya yang berhubungan adalah teori *attribution*, teori *expectancy value* dan teori *goal*. *Self-efficacy belief* beroperasi dalam setiap tipe motivasi kognitif ini. *Self-efficacy belief* mempengaruhi *causal attributions*. Seseorang yang menghayati dirinya mempunyai *efficacy* yang tinggi mengartikan kegagalan sebagai usaha yang kurang, sementara mereka yang menghayati dirinya sebagai seseorang yang kurang memiliki *efficacy* mengartikan kegagalan mereka disebabkan oleh kemampuan yang kurang. *Causal attributions* ini mempengaruhi motivasi, hasil yang dicapai dan reaksi-reaksi afektif terutama melalui *belief* dari *self-efficacy*.



Dalam teori *expectancy value*, motivasi yang diatur oleh harapan ditentukan oleh rangkaian perilaku tertentu yang akan menghasilkan hasil tertentu dan makna dari hasil itu. Tetapi seseorang bertindak berdasarkan *belief* mereka tentang apa yang dapat mereka lakukan, seperti halnya *belief* mengenai hasil yang mungkin mereka capai. Pengaruh yang memotivasi mengenai pengharapan hasil yang dapat dicapai sebagian diatur oleh *self-efficacy belief*.

Kapasitas untuk melatih *self-influence* melalui tantangan tujuan dan reaksi evaluatif terhadap hasil yang dicapai seseorang kepada pencapaian memberikan mekanisme kognitif utama dari motivasi. Banyak bukti menunjukkan secara eksplisit, bahwa *goal* yang secara eksplisit penuh tantangan, meningkatkan dan mempertahankan motivasi. Tujuan berfungsi sebagian besar melalui proses *self influence* dan bukan dengan motivasi dan bertindak secara langsung. Motivasi yang berdasarkan pada penentuan *goal* melibatkan proses perbandingan kognitif. Dengan menciptakan *self-satisfaction* merupakan syarat untuk menyelaraskan dengan *goal* yang diambil, seseorang mengarahkan tingkah laku dan menciptakan *incentive* untuk bertahan pada usaha mereka sampai pada pemenuhan *goal*. Mereka berusaha mencapai *self satisfaction* dengan pencapaian *goal* yang dianggap bernilai dan cenderung untuk mengintensifkan usaha mereka karena ketidakpuasan dengan pencapaian hasil dibawah standar.

Motivasi yang didasarkan pada *goal* atau standar *personal* diatur oleh tiga *self influence*. Hal tersebut meliputi reaksi *self-satisfying* dan *self-dissatisfying* terhadap hasil kerja seseorang, *perceived self-efficacy* dalam pencapaian *goal*, dan penyesuaian kembali *personal goal* didasarkan pada kemajuan seseorang. *Self-efficacy belief* berperan dalam memotivasi melalui beberapa cara. Mereka menentukan *goal* yang telah ditentukan oleh orang-orang untuk diri mereka sendiri; berapa banyak usaha yang telah mereka keluarkan; berapa lama mereka dengan gigih bertahan menghadapi kesulitan; dan ketabahan untuk

mengatasi kegagalan. Ketika dihadapkan dengan rintangan dan kegagalan seseorang yang mempunyai keraguan diri sendiri tentang kemampuan mereka menurunkan usaha mereka atau mudah menyerah. Mereka yang mempunyai keyakinan yang kuat pada kemampuan mereka menunjukkan usaha yang lebih besar ketika mereka gagal dalam menguasai tantangan. Kegigihan yang kuat berperan untuk pencapaian prestasi.

### **C. Proses Afektif**

*Belief* seseorang tentang kemampuan *coping*-nya mempengaruhi seberapa banyak stres dan depresi yang mereka alami dalam situasi mengancam atau sulit, dan juga memengaruhi level motivasi mereka. *Perceived self-efficacy* individu untuk melakukan pengendalian terhadap stresor, memainkan peranan penting dalam *anxiety arousal*. Orang yang yakin bahwa dirinya dapat mengendalikan ancaman, pada mereka tidak mengalami konsentrasi yang terganggu. Namun, orang yang tidak yakin akan kemampuan mereka dalam mengendalikan keadaan yang mengancam, mengalami *anxiety arousal* yang tinggi. Mereka terpeka pada *coping deficiency*-nya. Mereka memandang aspek-aspek dalam lingkungan mereka penuh dengan bahaya. Mereka membesar-besarkan derajat dari ancaman yang mungkin terjadi dan cemas pada hal-hal yang sesungguhnya jarang terjadi. Dengan pemikiran yang tidak menunjukkan adanya *self-efficacy* tersebut, mereka membuat stres diri mereka sendiri dan mengganggu *level of functioning* mereka. *Perceived self-efficacy* mengatur perilaku menghindar dan juga *anxiety arousal*. Semakin kuat penghayatan *self-efficacy*, semakin berani seseorang untuk melakukan aktivitas yang membenani dan mengancam.

*Perceived self-efficacy* untuk mengendalikan proses pemikiran, merupakan sebuah faktor kunci dalam mengatur pola pikiran yang dapat menghasilkan stres dan depresi. Bukan banyaknya pikiran yang mengganggu, melainkan dari ketidakmampuan untuk menghapus pikiran tersebut yang merupakan sumber utama dari *distress*.

Teori sosial-kognitif mengatakan bahwa *mastery experiences* atau pengalaman dalam mengatasi masalah sebagai cara utama dalam perubahan kepribadian.

Penghayatan *efficacy* yang rendah mengontrol dan menghasilkan depresi serta *anxiety*. Hal tersebut terjadi juga pada beberapa cara yang berbeda. Salah satu penyebab depresi adalah melalui aspirasi yang tidak terpenuhi. Orang yang menerapkan pada dirinya sendiri standar harga diri yang mereka nilai tidak bisa mereka capai, membuat diri mereka depresi. Hal lain yang dapat menyebabkan depresi adalah melalui penghayatan *social efficacy* yang rendah. Orang yang menilai diri mereka memiliki *efficacy* sosial, berusaha untuk mendapatkan dan mengembangkan relasi sosial dimana adanya model yang memungkinkan bagaimana cara mengatasi situasi yang sulit, melindungi efek merugikan dari stresor yang kronis, dan membawa kepuasan dalam kehidupannya. *Perceived social inefficacy* untuk mengembangkan hubungan yang suportif dan memuaskan, meningkatkan kerapuhan terhadap munculnya depresi melalui isolasi sosial. Depresi yang diderita orang secara kognitif seringkali berasal dari pikiran yang rumit, juga menunjang timbulnya peristiwa, durasi, dan terjadinya kembali episode depresif.

Proses *efficacy-activated* dalam bidang afektif, memperhatikan dampak dari *perceived coping self-efficacy* dalam sistem biologi, yang berdampak pada fungsi kesehatan. Stres berimplikasi sebagai faktor yang berperan memunculkan banyak disfungsi fisik. Kemampuan untuk mengontrol, nampaknya merupakan suatu pengatur utama sehubungan dengan hakekat dari pengaruh stres. Jadi, bukan situasi kehidupan yang penuh dengan stres itu sendiri yang melemahkan, tapi ketidakmampuan yang mereka rasakan untuk mengatasi situasi itu yang melemahkan. Berhadapan langsung dengan *stressor* dengan kemampuan untuk mengendalikannya tidak menimbulkan efek biologis yang merugikan. Tetapi berhadapan dengan *stressor* yang sama tanpa kemampuan mengendalikan *stressor* tersebut, melemahkan sistem kekebalan. Kerusakan dari fungsi kekebalan, meningkatkan level infeksi

yang mempengaruhi perkembangan gangguan fisik dan mempercepat peningkatan keparahan penyakit.

Sistem biologis memiliki hubungan *interdependent* (saling ketergantungan) yang kuat. Penghayatan *efficacy* yang lemah dalam mengendalikan *stressor*, mengaktifkan reaksi *autonomy*, yaitu pengeluaran *catecholamine* dan melepaskan *endogenous opioids*. Sistem biologi terlibat dalam regulasi sistem kekebalan. Stres yang diaktifkan dalam proses pencapaian kemampuan untuk  *coping*, mungkin mempunyai efek yang berbeda dari pengalaman stres yang dialami dalam situasi yang mengancam tanpa adanya kemungkinan akan mencapai *self-protective efficacy*. Ada beberapa fakta bahwa membantu orang untuk memiliki cara yang efektif dalam mengolah *stressor*, mungkin akan memiliki efek yang positif pada fungsi kekebalan lebih lanjut.

#### **D. Proses Seleksi**

Sejauh ini diskusi dipusatkan pada proses *efficacy-activated* yang memungkinkan individu untuk menciptakan lingkungan yang menguntungkan dan untuk melakukan pengendalian terhadap lingkungan yang mereka hadapi setiap hari. Apa yang terjadi pada sebagian orang adalah produk dari lingkungan mereka sendiri. Oleh karena itu, *belief* terhadap *self-efficacy* dapat membentuk jalan kehidupan dengan mempengaruhi tipe aktivitas dan lingkungan yang dipilih. Orang cenderung menghindari aktivitas dan situasi yang mereka yakini di luar kemampuan  *coping* mereka. Tetapi mereka lebih mudah melakukan aktivitas yang menantang dan memilih situasi yang dinilai bahwa mereka mampu menanganinya. Berdasarkan pilihan yang dibuat, mengembangkan kompetensi, minat, dan jaringan sosial yang berbeda akan menentukan jalan hidup mereka. Setiap faktor yang memengaruhi tingkah laku memilih dapat memengaruhi arah perkembangan diri seseorang. Hal ini dapat terjadi

karena pengaruh sosial dalam lingkungan yang dipilih akan terus meningkatkan kemampuan, nilai dan minat tertentu.

Pilihan karir dan perkembangan, merupakan salah satu contoh yang menggambarkan kekuatan dari *self-efficacy belief* yang berdampak pada jalan kehidupan melalui proses yang berkaitan dengan pilihan. Orang-orang yang *self-efficacy belief*-nya tinggi, minat mereka terhadap pilihan karir lebih besar dan mereka mempersiapkan diri mereka dengan usaha untuk mengejar pendidikan dan pekerjaan yang mereka pilih, dengan demikian keberhasilan mereka juga lebih besar. Struktur pekerjaan adalah faktor penting dalam kehidupan seseorang dan memberikan kepada orang-orang tersebut sumber utama dalam perkembangan diri mereka.

### **3.2 Masa Dewasa Awal**

Kapan tepatnya seseorang memasuki masa dewasa, dapat berbeda-beda, tergantung kondisi jaman dan lingkungan sosial. Akan tetapi pada umumnya, peneliti membagi masa dewasa ke dalam 3 periode: dewasa awal (20-40 tahun); dewasa madya (40-65 tahun); dewasa akhir (65 tahun ke atas).

Pada masa dewasa awal, secara umum berada pada puncak kekuatan fisik dan berbagai aspek dari kecerdasan. Di masa ini, individu dewasa awal membuat pilihan karier dan membentuk *intimate relationship*.

#### **3.2.1 Perkembangan Kognitif Dewasa Awal**

Perkembangan kognitif pada dewasa awal tergolong tahap pemikiran formal operasional. Menurut Piaget, individu yang berada pada tahap *formal operational* memiliki kemampuan berpikir abstrak, sistematis, dan logis; mampu membuat hipotesis tentang realitas. Puncak perkembangan kognitif terjadi pada tahap *formal operational*, sebagai hasil

perpaduan antara kematangan yang terprogram secara biologis dan pengalaman. Sejumlah peneliti berfokus pada akumulasi pengalaman melalui proses belajar intensif dan praktek/latihan, yang akan mengarahkan pada perkembangan spesialisasi kepakaran.

Intuisi, berpikir integratif, penafsiran subjektif adalah hal penting yang dilihat oleh kalangan peneliti mulai muncul pada tahap perkembangan intelektual yang matang, yang disebut sebagai *postformal thought*. Cara pikir orang dewasa seringkali tampak lebih luwes, terbuka, adaptif, dan *individualistic*. Bertumpu pada intuisi, menerapkan buah dari pengalaman pribadi atas situasi *ambiguous* yang dihadapi sehari-hari. Kemampuan itu melebihi sistem sosial atau sistem berpikir tertentu, terkadang disebut *postformal thought*, ditandai oleh kemampuan mengatasi ketidakpastian, ketidakajegan, kontradiksi, ketidaksempurnaan, dan kecurigaan.

### **3.2.2 Perkembangan Fisik Dewasa Awal**

Tipikal orang muda adalah kuat, energik, tangkas, daya tahan tinggi, dan sehat. Pengindraannya tajam, dan sistem tubuhnya bekerja sangat efisien. Dari masa *young adult* (dewasa awal) menuju *midlife* (dewasa madya), penurunan fungsi fisik sangat sedikit dan berlangsung bertahap dan tidak begitu jelas terlihat. Tetapi semakin menua, perbedaan dalam hal fisik kian bertambah.

### **3.2.3 Tugas Perkembangan Dewasa Awal**

Tugas perkembangan utama masa dewasa awal adalah bekerja dan berkeluarga atau menjalin relasi intim dengan orang lain.

### 3.2.3.1 Bekerja

“Apa pekerjaanmu?” itu merupakan pertanyaan yang pertama kali akan diajukan saat seorang dewasa berjumpa dengan orang dewasa lainnya. Bekerja adalah inti dari ‘siapa’ seseorang itu. Faktor kecerdasan, fisik, sosial, dan emosional akan mempengaruhi pekerjaan; dan pekerjaan akan memengaruhi seluruh area kehidupan seseorang.

### 3.2.3.2 Membangun Intimate Relationship

Menurut Erikson, membangun *intimate relationships* adalah tugas penting dari *young adulthood*. Ini adalah saatnya seseorang menegakkan hubungan yang dapat dilanjutkan ke kehidupan dewasa, yaitu hubungan-hubungan yang didasari oleh persahabatan, cinta, dan seksualitas.

Persahabatan merupakan bagian penting dari kehidupan pada setiap usia. Teman memberikan *companionship* (tempat berbagi kegiatan, dukungan emosional saat mengalami saat-saat sulit, dan *a sense of identity* serta *history*). Akan tetapi, secara umum, menghabiskan waktu bersama teman tidak menghasilkan *life satisfaction* yang tertinggi, tidak seperti halnya dengan pasangan hidup. Teman bermakna untuk *immediate enjoyment*, sedangkan keluarga memberikan dukungan emosional dan keamanan yang lebih besar.

Menikah tidaklah memiliki makna yang sama bagi setiap orang. Namun secara universal, perkawinan ditujukan untuk memenuhi beberapa kebutuhan mendasar.

Manfaat pernikahan:

- ✓ memberi jaminan untuk membesarkan anak.
- ✓ Secara ideal, perkawinan menawarkan *intimacy*, persahabatan, *affection*, pemenuhan kebutuhan seksual, dan *companionship*.

Krisis tahap ke enam, *intimacy versus isolation*, adalah isu utama dari *young adulthood*. Seorang *young adulthood* yang mengembangkan *a strong sense of self*, telah siap

‘meleburkan’ identitasnya dengan orang lain. Seorang *young adult* yang tidak mampu, atau takut membuat komitmen mendalam dengan orang lain, akan terisolasi dan *self-absorbed* (terpaku pada kegiatan dan pikiran sendiri). Dalam porsi tertentu, seorang *adults* memang memerlukan *isolation* untuk berpikir tentang kehidupannya.

### **3.2.4 Individu Dewasa Awal yang Melanjutkan Pendidikan**

Banyak penyebab yang mendorong seseorang kembali melanjutkan pendidikan di usia yang sudah “matang”. Penyebab yang paling umum menurut Willis (1985, dalam Papalia, 2002) adalah:

1. Untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru yang berguna dalam pekerjaannya saat ini.
2. Untuk mendapatkan pelatihan yang diperlukan di pekerjaan atau tugas yang baru.
3. Untuk memahami dan mengatasi perubahan budaya dan teknologi, misalnya adalah penggunaan komputer.
4. Untuk memahami proses penuaannya sendiri, antara lain perubahan dalam memori, dan mempelajari strategi untuk mempertahankan kemampuan memorinya.
5. Untuk mempersiapkan masa pensiun dan pengisian waktu luang yang menyenangkan. Misalnya mempelajari bahasa asing sebagai persiapan nanti saat mereka keliling dunia. Individu yang hampir pensiun sering memiliki keinginan untuk mengeksplor minat mereka. Yang mana sebelumnya mereka tidak memiliki waktu untuk mengeksplor minat mereka tersebut akibat kesibukannya.

## **IV. Metodologi Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai *self-efficacy* pada mahasiswa yang sedang mengikuti perkuliahan Psikodiagnostika Umum. Penelitian ini



merupakan penelitian studi kasus terhadap 8 orang mahasiswa yang sedang mengikuti perkuliahan Psikodiagnostika Umum di Universitas X, karena keseluruhan jumlah peserta yang sedang mengikuti perkuliahan Psikodiagnostika Umum (angkatan 13, adalah sebanyak 8 mahasiswa). Dengan studi kasus, juga dapat diperoleh data secara mendalam mengenai *self-efficacy* pada mahasiswa tersebut.

Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner *self-efficacy* untuk menguasai mata kuliah psikodiagnostika umum, yang disusun berdasar petunjuk pembuatan alat ukur *self-efficacy* menurut Bandura. Pertama-tama ditelaah mengenai tugas-tugas apa saja yang harus dikerjakan mahasiswa untuk menguasai mata kuliah Psikodiagnostika Umum. Penelaahan dilakukan lewat kuesioner dan wawancara terhadap koordinator mata kuliah psikodiagnostika umum, tim dosen mata kuliah psikodiagnostika umum, dan mahasiswa angkatan sebelumnya yang telah mengikuti perkuliahan psikodiagnostika umum. Selanjutnya disusun kuesioner yang kemudian diuji *content validity* nya oleh 3 orang ekspert di bidang *self-efficacy* dan juga mata kuliah Psikodiagnostika Umum. Menurut Bandura, yang terpenting dalam alat ukur *self-efficacy* adalah *content validity*, yaitu kesesuaian item dalam kuesioner dengan tugas-tugas untuk menguasai psikodiagnostika umum menurut pakar. Sementara nilai validitas dan reliabilitas yang berupa angka, tidak menjadi persyaratan dalam alat ukur *self-efficacy*. Nilai reliabilitasnya pun tidak dituntut tinggi, karena variabel *self-efficacy* menurut Bandura, bukan *trait* sehingga dapat dengan mudah berubah.

Data digali lewat kuesioner *self-efficacy*, data penunjang, juga dilengkapi dengan interview.

## 5.1 Hasil Penelitian dan Pembahasan secara Umum

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data bahwa

**Tabel 5.1 self-efficacy mahasiswa psikodiagnostika umum**

	Frekuensi	Persentase
Rendah	4	50
Tinggi	4	50
Total	8	100%

kemudian, dilakukan juga tabulasi silang *self-efficacy* dg aspek-aspek self-efficacy untuk menguasai mata kuliah psikodiagnostika umum

**Tabel 5.2 tabulasi silang self-efficacy dengan aspek kegiatan belajar**

	Aspek Kegiatan belajar		Total
	Rendah	Tinggi	
Self-efficacy rendah	4 (100%)	0 (0%)	4 (100%)
Self-efficacy tinggi	0 (0%)	4 (100%)	4 (100%)

**Tabel 5.3 tabulasi silang self-efficacy dengan aspek pencapaian akademis**

	Aspek pencapaian akademis		Total
	rendah	Tinggi	
Self-efficacy rendah	4 (100%)	0 (0%)	4 (100%)
Self-efficacy tinggi	0 (0%)	4 (100%)	4 (100%)

**Tabel 5.4 tabulasi silang *self-efficacy* dengan aspek sikap ilmiah**

	Aspek sikap ilmiah		Total
	rendah	Tinggi	
Self-efficacy rendah	4 (100%)	0 (0%)	4 (100%)
Self-efficacy tinggi	0 (0%)	4 (100%)	4 (100%)

**Tabel 5.5 tabulasi silang *self-efficacy* dengan aspek memanfaatkan sumber daya sosial**

	Aspek memanfaatkan sumber daya sosial		Total
	rendah	Tinggi	
Self-efficacy rendah	4 (100%)	0 (0%)	4 (100%)
Self-efficacy tinggi	0 (0%)	4 (100%)	4 (100%)

## Pembahasan

Berdasarkan data, tampak bahwa rentang usia mahasiswa magister yang sedang mengikuti perkuliahan psikodiagnostika umum dalam penelitian ini berkisar dari 25 tahun sampai 33 tahun, yang tergolong dalam tahap perkembangan dewasa awal. Pada masa ini mereka kembali bersekolah, melanjutkan pendidikan di program studi S2 dalam rangka menambah keterampilan di bidang Psikologi untuk menjadi Psikolog dan mencapai cita-citanya di masa depan.

Adapun mengenai *self-efficacy* untuk menguasai mata kuliah Psikodiagnostika Umum, berdasarkan tabel 5.1 terlihat bahwa 50% mahasiswa memiliki *self-efficacy* untuk menguasai psikodiagnostika umum yang tergolong tinggi, artinya memiliki keyakinan bahwa mereka mampu menguasai mata kuliah psikodiagnostika umum dengan melaksanakan tugas-tugas yang perlu dilakukan untuk menguasai mata kuliah psikodiagnostika umum secara

adekuat. Sementara 50% mahasiswa memiliki *self-efficacy* untuk menguasai psikodiagnostika umum yang tergolong rendah, artinya mereka kurang memiliki keyakinan bahwa mereka mampu untuk menguasai mata kuliah psikodiagnostika umum.

Apabila dilihat dengan lebih seksama dari mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi, memiliki keyakinan yang tinggi juga untuk mampu melakukan tugas kegiatan belajar, keyakinan pencapaian akademis, keyakinan mampu menunjukkan sikap ilmiah, keyakinan mampu memanfaatkan sumber daya sosial. Demikian juga mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* rendah, memiliki keyakinan yang rendah juga dalam kemampuan untuk melaksanakan tugas kegiatan belajar, pencapaian akademis, menampilkan sikap ilmiah, dan kemampuan memanfaatkan sumber daya sosial.

Terdapat beberapa faktor yang berperan dalam perkembangan *self-efficacy* untuk menguasai mata kuliah psikodiagnostika umum. Faktor yang pertama adalah usia. Usia mahasiswa dalam penelitian ini terentang dari 25 sampai 33. Di usia 25 dan 26, berdasarkan tabel 6 di lampiran 1, tampak bahwa sebagian besar memiliki *self-efficacy* yang rendah, sementara di usia 27 tahun 50% rendah, 50% tinggi, di usia 28 dan 33 tahun 100% memiliki *self-efficacy* tinggi. Tampak bahwa semakin bertambah usia seseorang, cenderung memiliki *self-efficacy* yang tinggi. Bertambahnya usia terkait dengan jumlah pengalaman yang semakin banyak, yang juga mempengaruhi cara pikir dan kedewasaan seseorang. Tampaknya hal ini yang mendukung perkembangan *self-efficacy* menjadi semakin tinggi. Demikian juga faktor status pernikahan, berdasarkan tabel 9, mahasiswa yang telah menikah memiliki *self-efficacy* yang tinggi dibandingkan yang belum menikah, tampaknya hal ini juga terkait dengan faktor usia, pengalaman, dan kematangan yang mempengaruhi cara berpikir mahasiswa. Faktor ke-3 adalah pekerjaan sampingan selain menjadi mahasiswa. Mahasiswa yang saat mengikuti perkuliahan psikodiagnostika umum memiliki kegiatan lain seperti mengurus anak dan bekerja, ternyata memiliki *self-efficacy* yang lebih rendah dibandingkan

dengan mahasiswa lain yang fokus pada kuliah, atau hanya menjadi mahasiswa (tabel 10). Di usia dewasa awal, individu memiliki tugas perkembangan untuk bekerja, berumah tangga, dan memiliki anak. Tugas-tugas ini apabila dilakukan bersamaan dengan tugas menempuh pendidikan, sangat melelahkan bagi mahasiswa. Dengan demikian, menurunkan keyakinannya untuk menguasai psikodiagnostika umum, termasuk tugas-tugas yang perlu dilakukan untuk menguasai mata kuliah psikodiagnostika umum.

Selain faktor yang berkaitan dengan identitas, terdapat faktor lain yang mempengaruhi *self-efficacy*. Bandura mengungkapkan beberapa faktor yang mempengaruhi *self-efficacy*, atau dalam istilah Bandura adalah sumber-sumber *self-efficacy*. Faktor pertama adalah *Mastery experience*. Berdasarkan tabel 11 tampak bahwa 100% mahasiswa cukup sering mengalami keberhasilan. Tidak ada mahasiswa yang tidak pernah ataupun jarang mengalami keberhasilan. Dengan demikian, pada subjek dalam penelitian ini tidak dapat dibedakan apakah frekuensi mengalami keberhasilan mempengaruhi *self-efficacy* atau tidak. Berdasarkan tabel 13, jenis keberhasilan mempengaruhi *self-efficacy*. Mahasiswa yang menghayati mengalami keberhasilan di bidang pendidikan cenderung memiliki *self-efficacy* yang lebih tinggi dibanding mahasiswa yang menghayati keberhasilan di bidang lain seperti olahraga ataupun pekerjaan. Hal ini tampaknya karena *self-efficacy* menguasai mata kuliah Psikodiagnostika Umum sangat terkait dengan bidang pendidikan. Keberhasilan masa lalu di area pendidikan akan menguatkan *self-efficacy* di bidang yang sama, yaitu pendidikan. Berdasarkan tabel 14, sebagian besar (75%) mahasiswa menghayati bahwa keberhasilan tersebut ada yang sulit dan mudah untuk dicapai. Mahasiswa yang menghayati keberhasilan adalah hal yang sulit, pada umumnya memiliki *self-efficacy* yang rendah.

Sementara untuk faktor pengalaman kegagalan, semakin sering mengalami kegagalan, *self-efficacy* semakin rendah (tabel 12). Sejalan dengan apa yang diungkapkan Bandura kegagalan menghambat perkembangan *self-efficacy*. Terutama bila kegagalan tersebut di

bidang pendidikan, menghambat perkembangan *self-efficacy* untuk menguasai mata kuliah Psikodiagnostika Umum (tabel 19). Kegagalan dapat berefek positif dalam perkembangan *self-efficacy* apabila kegagalan tersebut meskipun membuat mahasiswa merasa sedih akan tetapi ia terus berusaha. Sementara kegagalan berefek negatif apabila kegagalan tersebut membuat mahasiswa menjadi tidak percaya diri (tabel 21). Berdasarkan tabel 22, sebagian besar (80%) mahasiswa yang meningkatkan usahanya setelah mengalami kegagalan, memiliki *self-efficacy* yang tinggi. Dengan demikian, penghayatan mahasiswa mengenai kegagalan dan tindakan konstruktif apa yang dilakukannya untuk mengatasi situasi tersebut akan meningkatkan *self-efficacy*.

Faktor ke-2 menurut Bandura adalah *Vicarious Experiences*. Mahasiswa yang mengetahui ada mahasiswa lain yang memiliki kemampuan serupa dengan dirinya dapat lulus mata kuliah Psikodiagnostika Umum karena telah berusaha dengan keras, 100% memiliki *self-efficacy* tinggi. Sementara yang tidak mengetahui ataupun tidak mencari tahu apakah ada mahasiswa angkatan sebelumnya yang memiliki kemampuan serupa dengan dirinya yang lulus mata kuliah psikodiagnostika umum, 100% memiliki *self-efficacy* rendah. (tabel 23 dan 24). Hal ini menunjukkan pentingnya contoh atau model bagi perkembangan *self-efficacy*. Contoh atau model menambah keyakinan bahwa mahasiswa bahwa ia juga mampu untuk lulus mata kuliah Psikodiagnostika Umum, jika telah berusaha keras atau tekun.

Faktor ke-3 adalah *Social Persuasion*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor ini juga penting dalam mempengaruhi perkembangan *self-efficacy*. Mahasiswa yang menerima *feedback* dari dosen bahwa ia mampu menguasai mata kuliah psikodiagnostika umum 57,14% memiliki *self-efficacy* tinggi, sementara mahasiswa yang merasa tidak menerima *feedback* ataupun komentar dari dosen apakah ia mampu atau tidak, 100% memiliki *self-efficacy* rendah (tabel 25). Berdasarkan tabel 26, 60% mahasiswa yang mendapatkan masukan dari orangtua bahwa ia mampu menjadi psikolog dan menguasai

psikodiagnostika umum, memiliki *self-efficacy* yang tinggi. Sementara mahasiswa yang tidak mengetahui pendapat orangtua mengenai kemampuannya, 100% memiliki *self-efficacy* rendah. Hal ini menunjukkan bahwa orangtua juga masih memiliki kontribusi dalam mempengaruhi *self-efficacy* mahasiswa, meskipun mereka sudah berada dalam masa dewasa. Sementara peran teman dan pasangan tidak dapat analisa dalam penelitian ini karena 100% mahasiswa dalam penelitian ini menghayati bahwa teman dan teman dekatnya (pasangan) mengungkapkan keyakinan mereka dalam kemampuan mahasiswa. Semakin banyak sumber dari lingkungan yang mempersuasi bahwa mahasiswa mampu, mendukung perkembangan *self-efficacy* mahasiswa. Berdasarkan tabel 29, jika ada pihak lain selain juga dosen, keluarga inti dan teman yang mempersuasi bahwa mahasiswa mampu, yaitu keluarga besar seperti tante dan adik ipar, membuat mahasiswa memiliki *self-efficacy* tinggi (100%). Sementara jika sumber persuasi terbatas dari dosen, teman, dan keluarga inti, 75% *self-efficacy*-nya rendah. Sementara komentar negatif mengenai kemampuan mahasiswa dari teman yang cukup signifikan di masa lalu, masih sangat mempengaruhi perkembangan *self-efficacy* mahasiswa. 100% mahasiswa yang mendapatkan komentar dari teman lama bahwa ia tidak mampu memiliki *self-efficacy* rendah (tabel 29).

Faktor ke-4 adalah *Physiological and Affective States*. Derajat kelelahan yang dihayati mahasiswa tampak berperan terhadap *self-efficacy*. Berdasarkan tabel 30, sebagian besar (66,67%) mahasiswa yang merasa kelelahan dengan derajat ringan, memiliki *self-efficacy* tinggi, sementara jika mahasiswa menghayati kelelahan dengan derajat moderat (60%) memiliki *self-efficacy* rendah. demikian juga dengan derajat ketegangan yang dihayati mahasiswa, semua (100%) mahasiswa yang menghayati ketegangan dengan derajat sangat tinggi memiliki *self-efficacy* rendah, sementara sebagian besar (66,67%) yang menghayati ketegangan dengan derajat lebih ringan atau moderat, memiliki *self-efficacy* tinggi (tabel 31). Kondisi fisik yang mendukung penyelesaian tugas dalam perkuliahan psikodiagnostika

umum, berperan juga dalam *self-efficacy*. Sebagian besar (66,67%) mahasiswa yang menghayati kondisi fisiknya mendukung memiliki *self-efficacy* tinggi, sementara semua (100%) mahasiswa yang menghayati kondisi fisiknya kurang mendukung memiliki *self-efficacy* rendah (tabel 32). Berdasarkan tabel 33, kondisi suasana hati yang menghambat perkembangan *self-efficacy* adalah keadaan tegang dan yang dihayati mahasiswa kurang positif, sehingga kurang mendukung pencapaian target. Sementara suasana hati cemas mendukung *self-efficacy* tinggi apabila meskipun merasakan adanya kecemasan, secara keseluruhan mahasiswa menghayati bahwa kondisi suasana hatinya baik. Kecemasan diperlukan untuk membuat mahasiswa waspada dan siaga sehingga dapat menghadapi tantangan. Sejalan dengan tabel 34, mahasiswa yang menghayati suasana hatinya mendukung upaya penguasaan materi psikodiagnostika, (100%) memiliki *self-efficacy* tinggi, sementara mahasiswa yang menghayati suasana hatinya kurang mendukung upaya penguasaan materi psikodiagnostika, 100% memiliki *self-efficacy* rendah.

Terdapat beberapa proses untuk mengaktifkan *self-efficacy*. Proses tersebut meliputi proses kognitif, motivasional, afektif, dan seleksi. Proses kognitif di dalam diri mahasiswa, 100 % membayangkan skenario kesuksesan. Di sisi lain, 75% menghayati tututan tugas psikodiagnostika umum berat dan 25% sangat berat. Semua (100%) yang mempersepsi tugas mata kuliah ini sangat berat memiliki *self-efficacy* yang rendah. Sebagian besar (62,5%) menggunakan strategi belajar, baca dan berdiskusi untuk menguasai materi psikodiagnsotika umum. Sisanya (37,5%) hanya menggunakan strategi belajar dan membaca. Semakin banyak strategi yang digunakan cenderung memiliki *self-efficacy* tinggi (tabel 37).

Dalam proses motivasional, 100% mahasiswa menghayati bahwa dengan belajar sungguh-sungguh mereka akan mampu menguasai materi psikodiagnostika umum. 60% yang memiliki target nilai A memiliki *self-efficacy* tinggi, sementara 100% yang memiliki target nilai B memiliki *self-efficacy* rendah. Kendala yang dihadapi mahasiswa dalam mengerahkan



upaya untuk menguasai psikodiagnostika umum adalah kurang memahami materi (75%), malas membaca dan kesibukan mengurus anak (12,5%), tegang dan kurang membaca (12,5%). Kendala tersebut membuat mahasiswa berupaya lebih giat lagi (100%). Mereka tidak mudah menyerah ataupun menurunkan upayanya.

Proses afektif, dalam tabel 43, tampak bahwa 100% menghayati terdapat kecemasan dalam diri mereka saat mengikuti perkuliahan psikodiagnostika umum. 25% diantaranya menghayati bahwa kecemasan tersebut membuatnya sulit berkonsentrasi, sehingga menurunkan *self-efficacy*-nya. Terdapat 62,5% mahasiswa yang menghayati terdapat pemikiran di dalam diri atau permasalahan yang mengganggu konsentrasinya dalam upaya menguasai psikodiagnostika umum. Sebagian besar (80%) dari mahasiswa yang memiliki permasalahan yang mengganggu konsentrasi, memiliki *self-efficacy* yang rendah. Hal ini tampaknya terkait dengan fakta bahwa diantara mahasiswa yang memiliki permasalahan yang mengganggu konsentrasi tersebut tidak ada satupun yang merasa memiliki kontrol yang tinggi atau kemampuan untuk mengendalikan pikiran yang mengganggu konsentrasi. Sebagian besar (80%) memiliki kontrol dalam derajat sedang, 20% dalam derajat rendah (tabel 45). Sementara untuk penghayatan kemungkinan target tercapai 100% mahasiswa menghayati bahwa target nilai yang ditetapkannya mungkin saja tercapai (tabel 46). Tidak ada satupun yang menghayati sangat mungkin tercapai ataupun tidak mungkin tercapai.

Saat menghadapi permasalahan, sebagian besar mahasiswa (75%) menghayati bahwa ia mendapat dukungan moril dari orang sekitarnya. Diantara mahasiswa yang mendapat dukungan moril dari orang sekitarnya sebagian besar (66,67%) memiliki *self-efficacy* tinggi. Sementara 100% dari mahasiswa yang menghayati tidak mendapatkan dukungan moril dari orang sekitarnya, memiliki *self-efficacy* rendah. Hal ini menunjukkan dukungan moril yang diterima mahasiswa berkontribusi pula dalam proses-proses untuk mengaktifkan *self-efficacy* mahasiswa. Perasaan mampu mengatasi situasi *stressfull* juga mempengaruhi *self-efficacy*.

Berdasarkan tabel 48, mahasiswa yang mempersepsi bahwa ia kurang mampu mengatasi situasi *stressfull* 100% memiliki *self-efficacy* rendah, sementara yang merasa mampu mengatasi *stressfull*, sebagian besar (66,67%) memiliki *self-efficacy* tinggi.

Proses yang ke-4 adalah proses seleksi, mahasiswa yang mengikuti perkuliahan psikodiagnostika umum ini semuanya (100%) menghayati bahwa mata kuliah ini sangat penting untuk dikuasai dan sangat relevan dengan cita-cita mereka untuk menjadi psikolog. Semuanya (100%) juga memiliki dorongan untuk menguasai mata kuliah ini, akan tetapi dengan derajat yang berbeda. Sebagian besar (62,5%; 5 orang) sangat terdorong, sementara 37,5% (3 orang) hanya merasa cukup terdorong untuk menguasai mata kuliah ini. Diantara mahasiswa yang merasa sangat terdorong, sebagian besar (60%), memiliki *self-efficacy* tinggi, sementara diantara mahasiswa yang merasa cukup terdorong, sebagian besar, (66.67%) memiliki *self-efficacy* rendah. Hal ini menunjukkan tidak semuanya memiliki dorongan yang sangat kuat untuk mengikuti perkuliahan Psikodiagnostika Umum meskipun semuanya mempersepsi bahwa mata kuliah ini sangat penting dan sangat relevan bagi mereka. Dorongan yang sangat kuat mempengaruhi *self-efficacy* menjadi tinggi, sementara dorongan yang sedang (cukup kuat), *self-efficacy*-nya cenderung rendah.

## **5.2 Hasil dan Pembahasan Studi Kasus**

Untuk mendapatkan gambaran yang lebih mendalam mengenai *self-efficacy* pada mahasiswa Program Magister Profesi Psikologi, maka dilakukan studi terhadap masing-masing kasus, yang berjumlah 8 mahasiswa.

### 5.2.1 Hasil dan Pembahasan Kasus A

#### Identitas:

Usia : 27 tahun  
Jenis kelamin : perempuan  
Cita-cita : psikolog keluarga  
Status pernikahan : menikah  
Pekerjaan : mahasiswa dan ibu rumah tangga

A memiliki *self-efficacy* untuk menguasai matakuliah psikodiagnostika umum yang tergolong rendah. Apabila dilihat per aspek *self-efficacy*, ia memiliki derajat yang rendah dalam keyakinannya untuk mengikuti kegiatan belajar, pencapaian akademik, sikap ilmiah, dan memanfaatkan sumber daya sosial yang mendukungnya untuk menguasai mata kuliah psikodiagnostika umum.

Berikut dibahas mengenai faktor-faktor yang dapat berperan dalam perkembangan *self-efficacy* A.

#### A. Mastery experience

A menghayati bahwa dirinya cukup sering mengalami keberhasilan maupun kegagalan di dalam hidupnya. Pengalaman keberhasilannya adalah dalam bidang pekerjaan dan juga pendidikan. Pada tahun 2010, pernah mendapatkan promosi kerja meskipun baru 1 tahun bekerja di tempat tersebut. Dalam bidang pendidikan, pada tahun 2012 mendapatkan IPK lebih dari 3,5. A menghayati keberhasilan tersebut ada yang mudah, ada yang sulit untuk dicapai. Dimana ketika menghadapi rintangan untuk mencapai keberhasilan, dapat diatasi dengan usaha yang terus menerus. Dengan demikian keberhasilannya merupakan hasil dari usaha yang terus menerus tersebut, selain juga hasil dari doa dan kemampuannya untuk belajar dari pengalaman. Akan tetapi setelah berhasil, A memiliki ketakutan untuk gagal.

Untuk itu, ia terus meningkatkan usahanya untuk mencapai keberhasilan-keberhasilan di kemudian hari.

A pernah mengalami kegagalan di bidang pendidikan. Pada tahun 2003, ia tidak diterima di perguruan tinggi swasta yang diminatinya. Selain itu, menurut A, nilai-nilai akademisnya di SD sampai SMU, kurang memuaskan. Hal yang menyebabkan kegagalannya adalah akibat dirinya malas dan kurang kuat berusaha untuk mencapai keinginannya tersebut. Akibat kegagalannya, ia merasa tidak berguna dan rendah diri, akan tetapi di sisi lain ia terdorong untuk meningkatkan usahanya.

### **B. Vicarious Experiences**

A tidak pernah mencari tahu apakah ada mahasiswa lain yang memiliki karakteristik kemampuan sepertinya berhasil lulus atau tidak dalam mata kuliah psikodiagnostika umum. Dengan demikian, ia tidak memiliki model ataupun gambaran apakah dirinya akan berhasil lulus dan menguasai materi perkuliahan Psikodiagnostika Umum.

### **C. Social Persuasion**

Lingkungan sekitarnya, yaitu dosen, teman, dan pasangan mengatakan bahwa A mampu dan memiliki potensi untuk menguasai mata kuliah psikodiagnostika umum. Sementara A tidak pernah membicarakan mengenai hal ini dengan orangtuanya, sehingga ia tidak mengetahui bagaimana pendapat orangtuanya mengenai kemampuannya tersebut.

### **D. Physiological & Affective States**

Selama mengikuti perkuliahan psikodiagnostika umum, A merasa lelah dan tegang. Kondisi fisiknya tersebut dirasa kurang mendukung pencapaian target untuk menguasai mata kuliah psikodiagnostika umum. Dengan demikian suasana hatinya dirasakan kurang mendukung pencapaian target, dimana ia merasa kesulitan dan kadang tidak mendapatkan jawaban yang pasti dari kebingungannya tersebut. Dengan demikian, A menghayati tuntutan tugas dalam menguasai materi Psikodiagnostika Umum ini sangat berat.

## **PROSES SELF-EFFICACY**

### **(A) Proses kognitif**

Meskipun menghayati tuntutan tugas dalam menguasai materi Psikodiagnostika Umum ini sangat berat, ia mampu membayangkan bahwa akan sukses menguasai materi psikodiagnostika umum. Target nilai yang diharapkannya adalah A. Dengan demikian ia memiliki strategi untuk menguasai mata kuliah ini dengan memperalajari banyak kasus dan berdiskusi dengan rekan-rekan yang lain.

### **(B) Proses Motivasional**

Ia memiliki keyakinan bahwa dengan belajar sungguh-sungguh, akan menguasai materi Psikodiagnostika Umum.

Kendala yang dihadapi dalam menguasai mata kuliah ini adalah malas membaca *text book* yang ditulis dalam bahasa Inggris. Kendala lain adalah karena sebagai mahasiswa sekaligus ibu rumah tangga yang memiliki seorang anak yang masih bayi, waktunya cukup tersita juga untuk mengurus anak. Yang dilakukan untuk mengatasi kendala tersebut adalah lebih banyak berdiskusi dengan rekan dan mencari banyak sumber referensi.

### **(C) Proses Afektif**

Kesulitan yang dihadapi tersebut cukup membuatnya merasa cemas, sehingga mengganggu konsentrasinya. Di sisi lain A merasa kesulitan untuk mengendalikan pikiran yang mengganggu konsentrasinya tersebut. Hal yang dirasa menolong menurut A, adalah saat merasa tertekan, ia mendapatkan dukungan moril dari orang sekitarnya. Apabila harus menanggung sendiri, ia merasa tidak sanggup karena tidak mampu mengendalikan situasi menekan dalam hidupnya.

### (D) Proses Seleksi

A bercita-cita menjadi Psikolog Keluarga, dan menurutnya mata kuliah ini sangat relevan dengan cita-citanya tersebut. Dengan demikian menguasai mata kuliah ini merupakan hal yang sangat penting dan ia cukup terdorong untuk menguasai materi Psikodiagnostika Umum.

### 5.2.2 Hasil dan Pembahasan Kasus B

#### Identitas:

Usia : 27 tahun  
 Jenis kelamin : perempuan  
 Cita-cita : konsultan pendidikan  
 Status pernikahan : belum menikah  
 Pekerjaan : mahasiswa

A memiliki *self-efficacy* untuk menguasai matakuliah Psikodiagnostika Umum yang tergolong tinggi. Apabila dilihat per aspek *self-efficacy*, ia memiliki derajat keyakinan yang tinggi untuk mampu mengikuti kegiatan belajar, membaca sumber pustaka, pencapaian akademik yang adekuat, sikap ilmiah, dan memanfaatkan sumber daya sosial yang mendukungnya untuk menguasai mata kuliah Psikodiagnostika Umum.

Berikut dibahas mengenai faktor-faktor yang dapat berperan dalam perkembangan *self-efficacy* B, sehingga ia memiliki *self-efficacy* yang tinggi untuk menguasai mata Kuliah Psikodiagnostika Umum.

#### A. Mastery experience

B menghayati bahwa dirinya cukup sering mengalami keberhasilan, namun jarang mengalami kegagalan di dalam hidupnya. Pengalaman keberhasilannya adalah dalam bidang pendidikan, dimana pada tahun 2008, ia dapat lulus S1 dalam waktu relatif singkat, yaitu 4,5

tahun. B menghayati keberhasilan tersebut ada yang mudah, ada yang sulit untuk dicapai. Dimana ketika menghadapi rintangan untuk mencapai keberhasilan, dapat diatasi dengan usaha yang terus menerus. Dengan demikian keberhasilannya merupakan hasil dari usaha yang terus menerus tersebut, selain juga faktor keberuntungan. Keberhasilannya tersebut membuat B merasa terdorong untuk berhasil di hal lain, selain juga merasa puas atas pencapaian tersebut. Untuk itu, ia terus meningkatkan usahanya untuk mencapai keberhasilan-keberhasilan di kemudian hari.

B pernah mengalami kegagalan di bidang pendidikan. Pada tahun 2010, ia tidak diterima di perguruan tinggi yang diminatinya. Hal yang menyebabkan kegagalannya adalah akibat di dalam dirinya masih ada keragu-raguan dan kurang persiapan dalam mencapai keinginannya tersebut. Kegagalannya tersebut membuatnya merasa sedih dan kecewa. Namun demikian, kegagalan tersebut mendorongnya untuk meningkatkan usaha dan belajar untuk melakukan persiapan dengan lebih baik.

### **B. Vicarious Experiences**

B mengamati bahwa mahasiswa dari angkatan sebelumnya yang memiliki karakteristik kemampuan sepertinya berhasil lulus dan menguasai materi psikodiagnostika umum. Dengan demikian juga ia merasa yakin bisa lulus mata kuliah ini dengan usaha yang kuat.

### **C. Social Persuasion**

Lingkungan sekitarnya, yaitu dosen, orangtua, teman, dan tante mengatakan bahwa B mampu dan memiliki potensi untuk menguasai mata kuliah psikodiagnostika umum. Dengan demikian ia pun merasa yakin dengan kemampuannya.

### **D. Physiological & Affective States**

Selama mengikuti perkuliahan psikodiagnostika umum, A merasa sedikit lelah dan tegang. Kondisi fisiknya tersebut dirasa mendukung pencapaian target untuk menguasai mata

kuliah Psikodiagnostika Umum. Terdapat juga kecemasan di dalam dirinya, akan tetapi secara keseluruhan ia pun menghayati kondisi suasana hatinya mendukung pencapaian target untuk menguasai Psikodiagnostika Umum.

## **PROSES SELF-EFFICACY**

### **(A) Proses kognitif**

Di dalam pikirannya, B membayangkan akan sukses menguasai materi Psikodiagnostika Umum. Strategi untuk menguasai mata kuliah ini adalah dengan bertanya pada teman di angkatan sebelumnya, berdiskusi dengan teman seangkatan, bertanya pada dosen, dan membaca buku teks.

### **(B) Proses Motivasional**

Ia memiliki keyakinan bahwa dengan belajar sungguh-sungguh, ia akan menguasai materi Psikodiagnostika Umum. Target nilai yang diharapkannya adalah A. Adapun kendala yang dihadapi dalam menguasai mata kuliah ini adalah mengalami kesulitan dalam pembuatan dinamika kepribadian. Yang dilakukan untuk mengatasi kendala tersebut adalah lebih banyak berdiskusi dengan teman, bertanya pada dosen, dan latihan sendiri dengan mencoba membuat dinamika kepribadian.

### **(C) Proses Afektif**

Kesulitan yang dihadapi tersebut cukup membuatnya merasa cemas akan tetapi tidak sampai mengganggu konsentrasinya. Hal ini karena S merasa cukup mampu mengendalikan situasi termasuk situasi yang menekan. Jika ia merasa tertekan, ia pun dengan mudah mendapatkan dukungan moril dari orang sekitarnya.

### **(E) Proses Seleksi**

A bercita-cita menjadi Konsultan Pendidikan, dan menurutnya mata kuliah ini sangat relevan dengan cita-citanya tersebut. Dengan demikian menguasai mata kuliah ini



merupakan hal yang sangat penting dan ia cukup terdorong untuk menguasai materi Psikodiagnostika Umum.

### 5.2.3 Hasil dan Pembahasan Kasus C

#### Identitas:

Usia : 25 tahun  
Jenis kelamin : perempuan  
Cita-cita : Psikolog Anak  
Status pernikahan : belum menikah  
Pekerjaan : mahasiswa

C memiliki *self-efficacy* untuk menguasai matakuliah Psikodiagnostika Umum yang tergolong tinggi. Apabila dilihat per aspek *self-efficacy*, ia memiliki derajat keyakinan yang tinggi untuk mampu mengikuti kegiatan belajar, pencapaian akademik yang adekuat, sikap ilmiah, dan memanfaatkan sumber daya sosial yang mendukungnya untuk menguasai mata kuliah Psikodiagnostika Umum.

#### A. Mastery experience

C menghayati bahwa dirinya cukup sering mengalami keberhasilan, namun jarang mengalami kegagalan di dalam hidupnya. Pengalaman keberhasilannya adalah dalam bidang pendidikan, dimana ia berhasil menaikkan dan mempertahankan ranking di sekolah. Keberhasilannya lolos seleksi memasuki program magister pada tahun 2011 di universitas X juga dihayati sebagai suatu keberhasilan di bidang akademik. C menghayati keberhasilan tersebut ada yang mudah, ada yang sulit untuk dicapai. Dimana ketika menghadapi rintangan untuk mencapai keberhasilan, dapat diatasi dengan usaha yang terus menerus. Dengan demikian keberhasilannya merupakan hasil dari usaha yang terus menerus tersebut, selain juga karena adanya dukungan dari orang sekitar. Keberhasilannya tersebut membuat C

senang dan bangga membuatnya terdorong untuk terus meningkatkan usahanya untuk mencapai keberhasilan-keberhasilan di kemudian hari.

C pernah mengalami kegagalan di bidang pendidikan. Pada semester 1 tingkat pendidikannya di S1, ia pernah tidak lulus dalam 1 mata kuliah. Hal yang menyebabkan kegagalannya adalah karena malas masuk kelas. Kegagalannya tersebut membuatnya merasa sedih. Akan tetapi, kegagalan tersebut mendorongnya untuk meningkatkan usaha di kemudian hari.

### **B. Vicarious Experiences**

C mengamati bahwa mahasiswa dari angkatan sebelumnya yang memiliki karakteristik kemampuan sepertinya berhasil lulus dan menguasai materi psikodiagnostika umum. Dimana mahasiswa tersebut lulus karena ia telah berusaha dengan keras.

### **C. Social Persuasion**

Lingkungan sekitarnya, yaitu dosen, orangtua, teman, pasangan dan keluarga besar mengatakan bahwa C mampu dan memiliki potensi untuk menguasai mata kuliah psikodiagnostika umum. Hal ini membuatnya merasa yakin bahwa ia mampu untuk menguasai mata kuliah Psikodiagnsotika Umum.

### **D. Physiological & Affective States**

Selama mengikuti perkuliahan Psikodiagnostika Umum, C merasa sedikit lelah dan tegang. Kondisi fisiknya tersebut dirasa mendukung pencapaian target untuk menguasai mata kuliah Psikodiagnostika Umum. Terdapat juga sedikit kecemasan di dalam dirinya, akan tetapi secara keseluruhan ia menghayati kondisi suasana hatinya mendukung pencapaian target untuk menguasai Psikodiagnostika Umum. Ia tetap berusaha tampil optimal terutama saat presentasi kasus.

## **PROSES SELF-EFFICACY**

### **(A) Proses kognitif**

Di dalam pikirannya, C membayangkan akan sukses menguasai materi Psikodiagnostika Umum, meskipun ia menghayati bahwa tuntutan tugas dalam menguasai materi kuliah ini tergolong berat. Strategi untuk menguasai mata kuliah ini adalah dengan banyak berdiskusi dan banyak membaca teori.

### **(B) Proses Motivasional**

Ia memiliki keyakinan bahwa dengan belajar sungguh-sungguh, ia akan menguasai materi Psikodiagnostika Umum. Target nilai yang diharapkannya adalah A. Adapun kendala yang dihadapi dalam menguasai mata kuliah ini adalah kurangnya pengetahuan mengenai interpretasi dan teori. Untuk mengatasi kendala tersebut, C lebih banyak berdiskusi dengan teman-temannya.

### **(C) Proses Afektif**

Kesulitan yang dihadapi tersebut cukup membuatnya merasa cemas akan tetapi tidak sampai mengganggu konsentrasinya. S merasa mampu mengendalikan situasi termasuk situasi yang menekan. Jika ia merasa tertekan, ia pun dengan mudah mendapatkan dukungan moril dari orang sekitarnya.

### **(D) Proses Seleksi**

C bercita-cita menjadi Psikolog Anak, dan menurutnya mata kuliah ini sangat relevan dengan cita-cita tersebut. Dengan demikian menguasai mata kuliah ini merupakan hal yang sangat penting dan ia cukup terdorong untuk menguasai materi Psikodiagnostika Umum.

## 5.2.4 Hasil dan Pembahasan Kasus D

### Identitas:

Usia : 26 tahun

Jenis kelamin : pria

Cita-cita : pedagang (wiraswastawan)

Status pernikahan : belum menikah

Pekerjaan : pedagang

D memiliki *self-efficacy* untuk menguasai matakuliah Psikodiagnostika Umum yang tergolong rendah. Apabila dilihat per aspek *self-efficacy*, ia memiliki derajat keyakinan yang rendah untuk mampu mengikuti kegiatan belajar, pencapaian akademik yang adekuat, sikap ilmiah, dan memanfaatkan sumber daya sosial yang mendukungnya untuk menguasai mata kuliah Psikodiagnostika Umum.

Berikut akan dibahas mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan *self-efficacy* D untuk menguasai mata kuliah Psikodiagnostika Umum yang tergolong rendah.

### A. Mastery Experience

D menghayati bahwa dirinya cukup sering mengalami keberhasilan maupun kegagalan di dalam hidupnya. Pengalaman keberhasilannya adalah dalam bidang usaha. D menghayati keberhasilan tersebut ada yang mudah, ada yang sulit untuk dicapai. Dimana ketika menghadapi rintangan untuk mencapai keberhasilan, dapat diatasi dengan usaha yang terus menerus. Dengan demikian keberhasilannya merupakan hasil dari usaha yang terus menerus tersebut. Keberhasilannya tersebut tidak membuatnya senang ataupun bangga, ia merasa biasa saja dengan keberhasilan yang dicapainya. Keberhasilan merupakan salah satu dari pengalaman hidupnya saja.

Sebelum mengikuti mata kuliah ini D tidak pernah mengalami kegagalan. Kegagalan pertamanya menurut D adalah saat ini, yaitu saat ia mengikuti mata kuliah Psikodiagnostika

Umum. Bekal kuliah di S1 yang sebenarnya dapat juga menjadi modal baginya saat mengikuti perkuliahan ini tidak diingat lagi. Pikirannya seperti kosong. Penyebab dari kegagalannya adalah karena kurang banyak membaca dan kurang pemahamannya secara teoretis. Kegagalan tersebut membuatnya merasa penasaran dan mendorongnya untuk lebih banyak membaca.

### **B. Vicarious Experiences**

D tidak tahu apakah ada mahasiswa dari angkatan sebelumnya yang memiliki karakteristik kemampuan sepertinya yang berhasil lulus dan menguasai materi psikodiagnostika umum. Ia juga tidak mencari tahu mengenai hal tersebut.

### **C. Social Persuasion**

Lingkungan sekitarnya, yaitu orangtua, teman, dan pasangan mengatakan bahwa D mampu dan memiliki potensi untuk menguasai mata kuliah Psikodiagnostika Umum. Sementara ia tidak mengetahui mengenai bagaimana pendapat dosen terhadap kemampuannya. D juga mengungkapkan bahwa ada teman lama yang mengatakan bahwa ia tidak mampu menguasai bidang psikologi. Hal tersebut cukup membekas di pikirannya.

### **D. Physiological & Affective States**

Selama mengikuti perkuliahan Psikodiagnostika Umum, D merasa lelah dan sangat tegang. Kondisi fisiknya tersebut dirasa kurang mendukung pencapaian target untuk menguasai mata kuliah psikodiagnostika umum. Demikian juga kondisi suasana hatinya tegang selama mengikuti perkuliahan ini.

## **PROSES SELF-EFFICACY**

### **(A) Proses kognitif**

Di dalam pikirannya, D membayangkan akan sukses menguasai materi Psikodiagnostika Umum, meskipun ia menghayati bahwa tuntutan tugas dalam menguasai

materi kuliah ini tergolong berat. Strategi untuk menguasai mata kuliah ini adalah dengan banyak membaca.

### **(B) Proses Motivasional**

Ia memiliki keyakinan bahwa dengan belajar sungguh-sungguh, ia akan menguasai materi Psikodiagnostika Umum. Target nilai yang diharapkannya adalah B, yaitu target nilai minimal untuk dinyatakan lulus mata kuliah ini. Adapun kendala yang dihadapi dalam menguasai mata kuliah ini adalah perasaan tegang yang ada di dalam dirinya dan kurangnya membaca. Yang dilakukan untuk mengatasi kendala tersebut adalah lebih banyak membaca.

### **(C) Proses Afektif**

Kesulitan yang dihadapi tersebut cukup membuatnya merasa cemas dan mengganggu konsentrasinya. D merasa masih cukup mampu mengendalikan situasi menekan dalam hidupnya, termasuk juga pikiran yang mengganggu konsentrasinya tersebut. Saat merasa tertekan yang ia lakukan adalah tidur, ia tidak merasakan adanya dukungan moril dari lingkungan sekitar saat ia merasa tertekan.

### **(D) Proses Seleksi**

D bercita-cita menjadi wiraswastawan (pedagang) selain psikolog, dan menurutnya mata kuliah ini sangat relevan dengan cita-citanya tersebut. Dengan demikian menguasai mata kuliah ini merupakan hal yang sangat penting dan ia sangat terdorong untuk menguasai materi Psikodiagnostika Umum.

## **5.2.5 hasil dan Pembahasan Kasus E**

### **Identitas**

Usia : 25 tahun  
Jenis kelamin : perempuan  
Cita-cita : Psikolog Anak

Status pernikahan : belum menikah

Pekerjaan : mahasiswa

E memiliki *self-efficacy* untuk menguasai matakuliah psikodiagnostika umum yang tergolong rendah. Apabila dilihat per aspek *self-efficacy*, ia memiliki derajat keyakinan yang rendah untuk mampu mengikuti kegiatan belajar, pencapaian akademik yang adekuat, sikap ilmiah, dan memanfaatkan sumber daya sosial yang mendukungnya untuk menguasai mata kuliah psikodiagnostika umum.

Berikut akan dibahas mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan *Self-efficacy* untuk menguasai mata kuliah Psikodiagnostika Umum pada E.

#### **A. Mastery experience**

E menghayati bahwa dirinya cukup sering mengalami keberhasilan, dan jarang mengalami kegagalan di dalam hidupnya. Pengalaman keberhasilannya adalah dalam bidang olahraga, dimana pada tahun 2006 ia pernah berprestasi dalam olahraga *ice skating*. E menghayati keberhasilan tersebut sulit dicapai dan perlu usaha yang keras untuk mencapainya. Dimana ketika menghadapi rintangan untuk mencapai keberhasilan, dapat diatasi dengan usaha yang terus menerus. Dengan demikian keberhasilannya merupakan hasil dari usaha yang terus menerus tersebut. Keberhasilannya tersebut membuatnya senang dan bangga, dan keberhasilannya tersebut mendorongnya untuk meningkatkan usahanya.

Kegagalan yang pernah dialaminya adalah dalam bidang pendidikan, dimana ia tidak lolos seleksi memasuki perguruan tinggi yang ia inginkan yaitu FSRD ITB. Penyebab dari kegagalannya tersebut adalah karena persoalan ujian masuknya yang sangat sulit. Kegagalan tersebut membuatnya beralih haluan dan memasuki jurusan psikologi.

## **B. Vicarious Experiences**

E tidak tahu apakah ada mahasiswa dari angkatan sebelumnya yang memiliki karakteristik kemampuan seperti yang berhasil lulus dan menguasai materi psikodiagnostika umum. Ia juga tidak mencari tahu mengenai hal tersebut.

## **C. Social Persuasion**

Lingkungan sekitarnya, yaitu dosen, teman, dan pasangan, mengatakan bahwa E mampu dan memiliki potensi untuk menguasai mata kuliah Psikodiagnostika Umum. Sementara ia tidak mengetahui mengenai bagaimana pendapat orangtuanya, karena orangtuanya tidak mengatakan apa-apa mengenai kemampuannya.

## **D. Physiological & Affective States**

Selama mengikuti perkuliahan Psikodiagnostika Umum, E merasa sedikit lelah dan sangat tegang. Meskipun demikian, secara umum E menghayati kondisi fisiknya tersebut cukup mendukung pencapaian target untuk menguasai mata kuliah psikodiagnostika umum. Akan tetapi kondisi suasana hati dihayatinya kurang mendukung untuk pencapaian target karena ia merasa kurang nyaman dengan ketegangan di dalam diri yang dirasakannya tersebut.

## **PROSES SELF-EFFICACY**

### **(A) Proses kognitif**

Di dalam pikirannya, E membayangkan akan sukses menguasai materi Psikodiagnostika Umum, meskipun ia menghayati bahwa tuntutan tugas dalam menguasai materi kuliah ini tergolong sangat berat. Strategi untuk menguasai mata kuliah ini adalah dengan banyak membaca teori dan belajar.



### **(B) Proses Motivasional**

Ia memiliki keyakinan bahwa dengan belajar sungguh-sungguh, ia akan menguasai materi Psikodiagnostika Umum. Target nilai yang diharapkannya adalah A. Adapun kendala yang dihadapi dalam menguasai mata kuliah ini adalah sulit untuk memahami kasus. Ia merasa sudah memahami suatu kasus, akan tetapi pada saat membahas kasus yang lain, kesulitan untuk menerapkan pengetahuan akan kasus sebelumnya di dasus yang berbeda. Oleh karena itu, di setiap kasus yang baru, ia merasa kebingungan lagi (kurang kemampuan *transfer of learning* atau *trasfer of thinking*). Yang dilakukan untuk mengatasi kendala tersebut adalah lebih banyak membaca dan bertanya pada teman.

### **(C) Proses Afektif**

Kesulitan yang dihadapi tersebut cukup membuatnya merasa cemas, namun tidak sampai mengganggu konsentrasinya. E merasa mampu mengendalikan situasi menekan dalam hidupnya. Saat merasa tertekan, ia mendapatkan dukungan moril dari lingkungan sekitar.

### **(D) Proses Seleksi**

E bercita-cita menjadi psikolog anak, dan menurutnya mata kuliah Psikodiagnostika Umum sangat relevan dengan cita-citanya tersebut. Dengan demikian menguasai mata kuliah ini merupakan hal yang sangat penting dan ia cukup terdorong untuk menguasai materi Psikodiagnostika Umum.

## **5.2.6 Hasil dan Pembahasan Kasus F**

### **Identitas**

Usia : 25 tahun  
 Jenis kelamin : pria  
 Cita-cita : psikolog (Industri dan organisasi)

Status pernikahan : belum menikah

Pekerjaan : mahasiswa

F memiliki *self-efficacy* untuk menguasai mata kuliah Psikodiagnostika Umum yang tergolong rendah. Apabila dilihat per aspek *self-efficacy*, ia memiliki derajat keyakinan yang rendah untuk mampu mengikuti kegiatan belajar, pencapaian akademik yang adekuat, sikap ilmiah, dan memanfaatkan sumber daya sosial yang mendukungnya untuk menguasai mata kuliah Psikodiagnostika Umum.

### **A. Mastery experience**

F menghayati bahwa dirinya cukup sering mengalami keberhasilan, maupun kegagalan di dalam hidupnya. Pengalaman keberhasilannya adalah dalam bidang pendidikan di tahun 2011. F menghayati keberhasilan tersebut sulit dicapai dan perlu usaha yang keras untuk mencapainya. Dimana ketika menghadapi rintangan untuk mencapai keberhasilan, dapat diatasi dengan usaha yang terus menerus. Dengan demikian keberhasilannya merupakan hasil dari usaha yang terus menerus tersebut. Keberhasilannya tersebut membuatnya merasa bangga, dan keberhasilannya tersebut mendorongnya untuk meningkatkan usahanya.

Kegagalan yang pernah dialaminya adalah dalam bidang pendidikan, dimana ia tidak mencapai nilai yang sesuai dengan harapannya di tahun 2011. Penyebab dari kegagalannya tersebut adalah karena kurangnya usaha yang dikeluarkan F.

### **B. Vicarious Experiences**

F tidak tahu apakah ada mahasiswa dari angkatan sebelumnya yang memiliki karakteristik kemampuan sepertinya yang berhasil lulus dan menguasai materi psikodiagnostika umum. Ia juga tidak mencari tahu mengenai hal tersebut.

### **C. Social Persuasion**

Lingkungan sekitarnya, yaitu dosen, orangtua, dan teman mengatakan bahwa F mampu dan memiliki potensi untuk menguasai mata kuliah Psikodiagnostika Umum.

### **D. Physiological & Affective States**

Selama mengikuti perkuliahan Psikodiagnostika Umum, F merasa lelah dan tegang. Meskipun demikian, secara umum F menghayati kondisi fisiknya tersebut cukup mendukung pencapaian target untuk menguasai mata kuliah Psikodiagnostika Umum. Akan tetapi kondisi suasana hati dihayatinya kurang mendukung untuk pencapaian target karena ia merasa ada kecemasan di dalam dirinya.

## **PROSES SELF-EFFICACY**

### **(A) Proses kognitif**

Di dalam pikirannya, F membayangkan akan sukses menguasai materi Psikodiagnostika Umum, meskipun ia menghayati bahwa tuntutan tugas dalam menguasai materi kuliah ini tergolong berat. Strategi untuk menguasai mata kuliah ini adalah dengan banyak belajar.

### **(B) Proses Motivasional**

Ia memiliki keyakinan bahwa dengan belajar sungguh-sungguh, akan menguasai materi psikodiagnostika umum. Target nilai yang diharapkannya adalah B+.

Kendala yang dihadapi dalam menguasai mata kuliah ini adalah kurang menguasai materi. Selain itu terdapatnya perbedaan cara menginterpretasikan antar dosen-dosen. Yang dilakukan untuk mengatasi kendala tersebut adalah dengan belajar dan mengikuti perkuliahan sebisa mungkin.

### **(C) Proses Afektif**

Kesulitan yang dihadapi tersebut cukup membuatnya merasa tertekan, cemas dan i mengganggu konsentrasinya. F merasa kurang mampu mengendalikan situasi menekan dalam hidupnya. Saat merasa tertekan, ia merasa kurang mendapatkan dukungan moril dari lingkungan sekitar.

### **(D) Proses Seleksi**

F bercita-cita menjadi psikolog (Industri dan Organisasi), dan menurutnya mata kuliah Psikodiagnostika Umum sangat relevan dengan cita-citanya tersebut. Dengan demikian menguasai mata kuliah ini merupakan hal yang sangat penting dan ia sangat terdorong untuk menguasai materi Psikodiagnostika Umum.

## **5.2.7 Hasil dan Pembahasan Kasus G**

### **Identitas**

Usia : 33 tahun  
Jenis kelamin : pria  
Cita-cita : psikolog (Industri dan organisasi)  
Status pernikahan : menikah  
Pekerjaan : mahasiswa

F memiliki *self-efficacy* untuk menguasai matakuliah Psikodiagnostika Umum yang tergolong tinggi. Apabila dilihat per aspek *self-efficacy*, ia memiliki derajat keyakinan yang tinggi untuk mampu mengikuti kegiatan belajar, pencapaian akademik yang adekuat, sikap ilmiah, dan memanfaatkan sumber daya sosial yang mendukungnya untuk menguasai mata kuliah psikodiagnostika umum.

### **A. Mastery experience**

G menghayati bahwa dirinya cukup sering mengalami keberhasilan, maupun kegagalan di dalam hidupnya. Pengalaman keberhasilannya adalah dalam bidang pekerjaan di tahun 2011, ia berhasil memenangkan tender proyek *training* dan berhasil menyelesaikan proyek tersebut dengan sukses. G menghayati keberhasilan ada yang mudah dan ada yang sulit dicapai. Rintangan untuk mencapai keberhasilan, dapat diatasi dengan usaha yang terus menerus. Dengan demikian keberhasilannya merupakan hasil dari usaha yang terus menerus tersebut. Selain juga merupakan hasil dari proses pembelajaran terhadap kegagalan-kegagalan sebelumnya. Keberhasilan tersebut membuatnya merasa senang mendorongnya untuk meningkatkan usahanya.

Kegagalan yang pernah dialaminya masih di bidang pekerjaan, dimana pada tahun 2012, ia gagal untuk mendapatkan proyek yang bernilai besar. Penyebab dari kegagalannya tersebut adalah karena pesaing lain lebih baik dibanding G.

### **D. Vicarious Experiences**

G menghayati ada mahasiswa dari angkatan sebelumnya yang memiliki karakteristik kemampuan sepertinya yang berhasil lulus dan menguasai materi Psikodiagnostika Umum. Dimana keberhasilannya tersebut disebabkan oleh karena ia telah berusaha dengan keras.

### **E. Social Persuasion**

Lingkungan sekitarnya, yaitu dosen, teman, pasangan, adik ipar mengatakan bahwa G mampu dan memiliki potensi untuk menguasai mata kuliah Psikodiagnostika Umum. Sementara orangtua tidak terlalu memahami psikologi, namun demikian tetap memberikan dukungan dan yakin akan kemampuan G.

### **D. Physiological & Affective States**

Selama mengikuti perkuliahan Psikodiagnostika Umum, G merasa lelah dan tegang. Meskipun demikian, secara umum G menghayati kondisi fisiknya tersebut cukup

mendukung pencapaian target untuk menguasai mata kuliah Psikodiagnostika Umum. Demikian juga kondisi suasana hatinya dirasakan cukup mendukung pencapaian target meskipun ia merasakan ada kecemasan di dalam dirinya.

## **PROSES SELF-EFFICACY**

### **(A) Proses kognitif**

Di dalam pikirannya, G membayangkan akan sukses menguasai materi Psikodiagnostika Umum, meskipun ia menghayati bahwa tuntutan tugas dalam menguasai materi kuliah ini tergolong berat. Strategi untuk menguasai mata kuliah ini adalah dengan banyak melakukan diskusi dengan dosen, teman yang sudah berpengalaman di alat tes tertentu, membaca *handout* dan mendengarkan dosen yang memberikan materi perkuliahan.

### **(B) Proses Motivasional**

Ia memiliki keyakinan bahwa dengan belajar sungguh-sungguh, ia akan menguasai materi Psikodiagnostika Umum. Target nilai yang diharapkannya adalah A.

Kendala yang dihadapi dalam menguasai mata kuliah ini adalah ia kurang menguasai bahasa Inggris, sehingga mengalami kesulitan membaca *text book* yang ditulis dalam bahasa Inggris selain juga kurang memiliki minat baca. Yang dilakukan untuk mengatasi kendala tersebut adalah dengan memaksakan diri untuk membaca meski kurang bisa memahaminya karena kendala bahasa.

### **(C) Proses Afektif**

Kesulitan yang dihadapi tersebut cukup membuatnya merasa cemas akan tetapi tidak sampai mengganggu konsentrasinya. G merasa mampu mengendalikan situasi menekan dalam hidupnya. Saat merasa tertekan, ia dapat dengan mudah mendapatkan dukungan moril dari lingkungan sekitar.

#### **(D) Proses Seleksi**

G bercita-cita menjadi psikolog (Industri dan Organisasi), dan menurutnya mata kuliah Psikodiagnostika Umum sangat relevan dengan cita-citanya tersebut. Dengan demikian menguasai mata kuliah ini merupakan hal yang sangat penting dan ia sangat terdorong untuk menguasai materi Psikodiagnostika Umum.

#### **5.2.8 Hasil dan Pembahasan Kasus H**

##### **Identitas:**

Usia : 28 tahun  
 Jenis kelamin : perempuan  
 Cita-cita : psikolog  
 Status pernikahan : menikah  
 Pekerjaan : mahasiswa

H memiliki *self-efficacy* untuk menguasai matakuliah Psikodiagnostika Umum yang tergolong tinggi. Apabila dilihat per aspek *self-efficacy*, ia memiliki derajat keyakinan yang tinggi untuk mampu mengikuti kegiatan belajar, pencapaian akademik yang adekuat, sikap ilmiah, dan memanfaatkan sumber daya sosial yang mendukungnya untuk menguasai mata kuliah psikodiagnostika umum.

##### **A. Mastery experience**

H menghayati bahwa dirinya cukup sering mengalami keberhasilan, akan tetapi jarang mengalami kegagalan di dalam hidupnya. Pengalaman keberhasilannya adalah dalam bidang pekerjaan di tahun 2007 sampai 2010 dan di bidang pendidikan saat kuliah di tahun 2002. H menghayati keberhasilan tersebut ada yang mudah dan ada yang sulit dicapai. Dimana ketika menghadapi rintangan untuk mencapai keberhasilan, dapat diatasi dengan

usaha yang terus menerus. Dengan demikian keberhasilannya merupakan hasil dari usaha yang terus menerus tersebut. Keberhasilan tersebut membuatnya merasa bersemangat dan mendorongnya untuk meningkatkan usahanya.

Kegagalan yang pernah dialaminya adalah di bidang pekerjaan, dimana pada tahun 2008, ia gagal lolos seleksi kerja. Kegagalan tersebut membuatnya tetap merasa perlu untuk berusaha dan meningkatkan usahanya.

### **B. Vicarious Experiences**

H menghayati ada mahasiswa dari angkatan sebelumnya yang memiliki karakteristik kemampuan seperti yang berhasil lulus dan menguasai materi psikodiagnostika umum. Dimana keberhasilannya tersebut disebabkan oleh karena ia telah berusaha dengan keras.

### **C. Social Persuasion**

Lingkungan sekitarnya, yaitu dosen, orang tua, teman, dan pasangan mengatakan bahwa H mampu dan memiliki potensi untuk menguasai mata kuliah Psikodiagnostika Umum.

### **D. Physiological & Affective States**

Selama mengikuti perkuliahan Psikodiagnostika Umum, H merasa lelah dan tegang. H menghayati kondisi fisiknya kadang mendukung, kadang tidak mendukung kegiatan untuk menguasai Psikodiagnostika Umum. Hal ini dikarenakan ia sedang mengandung. Meski demikian, ia berusaha untuk tetap semangat. Secara umum kondisi suasana hatinya dirasa cukup baik dan mendukung pencapaian target untuk menguasai Psikodiagnostika Umum, meski di saat tertentu muncul rasa sedih saat merasa tidak bisa menjawab pertanyaan atau menguasai materi.



## **PROSES SELF-EFFICACY**

### **(A) Proses kognitif**

Di dalam pikirannya, G membayangkan kemungkinan akan sukses menguasai materi Psikodiagnostika Umum, meskipun ia menghayati bahwa tuntutan tugas dalam menguasai materi kuliah ini tergolong berat. Strategi untuk menguasai mata kuliah ini adalah dengan banyak belajar, membaca, berdiskusi dengan dosen dan teman.

### **(B) Proses Motivasional**

Ia memiliki keyakinan bahwa dengan belajar sungguh-sungguh, ia akan menguasai materi Psikodiagnostika Umum. Target nilai yang diharapkannya adalah B+. Kendala yang dihadapi dalam menguasai mata kuliah ini adalah ia kurang memahami teori. Yang dilakukan untuk mengatasi kendala tersebut adalah dengan belajar dan berusaha lebih giat lagi.

### **(C) Proses Afektif**

Kesulitan yang dihadapi tersebut cukup membuatnya merasa cemas, sulit konsentrasi, ingin mengalihkan perhatian pada kegiatan lain selain Psikodiagnostika Umum, dan takut tidak lulus. Akan tetapi H merasa mampu mengendalikan situasi menekan dalam hidupnya. Saat merasa tertekan, ia dapat dengan mudah mendapatkan dukungan moral dari lingkungan sekitar. H juga yakin jika target nilai yang ditetapkannya mungkin saja tercapai.

### **(D) Proses Seleksi**

H bercita-cita menjadi psikolog, menurutnya mata kuliah Psikodiagnostika Umum sangat relevan dengan cita-citanya tersebut. Dengan demikian menguasai mata kuliah ini merupakan hal yang sangat penting dan ia sangat terdorong untuk menguasai materi psikodiagnostika umum.

## 6. Kesimpulan dan Saran

### 6.1 Kesimpulan

Oleh karena penelitian dilakukan pada sampel yang terbatas, maka kesimpulan juga hanya berlaku untuk kriteria sampel yang diambil. Berdasarkan analisis hasil dan pembahasan terhadap studi kasus mengenai *self-efficacy* pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi di Universitas X, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 50% mahasiswa memiliki *self-efficacy* untuk menguasai psikodiagnostika umum yang tergolong tinggi, artinya memiliki keyakinan bahwa mereka mampu menguasai mata kuliah psikodiagnostika umum dengan melaksanakan tugas-tugas yang perlu dilakukan untuk menguasai mata kuliah psikodiagnostika umum secara adekuat. Sementara 50% mahasiswa memiliki *self-efficacy* untuk menguasai psikodiagnostika umum yang tergolong rendah, artinya mereka kurang memiliki keyakinan bahwa mereka mampu untuk menguasai mata kuliah psikodiagnostika umum.
- mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi, memiliki keyakinan yang tinggi juga untuk mampu melakukan tugas kegiatan belajar, keyakinan pencapaian akademis, keyakinan mampu menunjukkan sikap ilmiah, keyakinan mampu memanfaatkan sumber daya sosial. Demikian juga sebaliknya.
- Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *self-efficacy* mahasiswa untuk menguasai mata kuliah psikodiagnostika umum. Diantaranya adalah:
  - Faktor usia, meski sama-sama tergolong dewasa awal, data menunjukkan kecenderungan pada mahasiswa yang berusia lebih tua, memiliki *self-efficacy* lebih tinggi untuk menguasai mata kuliah Psikodiagnostika Umum
  - Status pernikahan, ternyata yang sudah menikah cenderung memiliki *self-efficacy* tinggi, dibandingkan yang belum menikah. Usia dan pernikahan

tampaknya terkait dengan pengalaman dan kedewasaan berpikir yang semakin meningkat.

- Perkembangan *self-efficacy* mahasiswa juga dipengaruhi sumber-sumber *self-efficacy*, yaitu: *mastery experience*, *vicarious experiences*, *social persuasion*, dan *physiological & affective states*;
  - *Mastery experience*. Jenis keberhasilan ataupun kegagalan mempengaruhi *self-efficacy*. Terutama bila keberhasilan dan kegagalannya di bidang pendidikan.
  - *Vicarious experiences*. Mengetahui ada mahasiswa lain yang memiliki kemampuan yang serupa dengan dirinya dapat lulus mata kuliah ini dengan berusaha dengan keras dan tekun, mendukung perkembangan *self-efficacy* menjadi tinggi.
  - *Social persuasion*. Semakin banyak pihak yang mempersuasi bahwa mahasiswa mampu menguasai mata kuliah Psikodiagnostika Umum (dosen, keluarga inti, teman, keluarga besar) cenderung memiliki *self-efficacy* tinggi.
  - *Physiological & affective states*. Penghayatan mahasiswa mengenai kondisi fisik dan suasana hatinya mempengaruhi *self-efficacy*. Apabila suasana hati dan kondisi fisik mendukung, *self-efficacy* cenderung tinggi.
- Proses-proses untuk mengaktifkan *self-efficacy*, yaitu; kognitif, motivasional, dan proses seleksi. Mahasiswa memiliki *self-efficacy* yang tinggi didasari oleh proses-proses: semakin banyak strategi yang digunakan untuk menguasai Psikodiagnostika umum, memiliki target nilai A, memiliki perasaan mampu mengatasi situasi stressfull, mendapatkan dukungan moril dari lingkungan

sekitar mereka, dan sangat terdorong untuk menguasai mata kuliah psikodiagnostika umum.

- Faktor-faktor yang mempengaruhi *self-efficacy* mahasiswa, apabila dilihat per-kasus, terdapat beberapa kekhasan dari tiap kasus yang berbeda dengan uraian atau pembahasan secara keseluruhan, antara lain:
  - Pada kasus A, *self-efficacy* rendah, meskipun memiliki target nilai A dan dukungan dari lingkungan yang tinggi. Tampaknya *self-efficacy* rendah pada A terkait dengan sering mengalami kegagalan dalam pendidikan dan kurang memiliki keyakinan bahwa ia mampu mengendalikan situasi.
  - Pada kasus B dan C, *self-efficacy* tinggi, meskipun dorongan untuk menguasai mata kuliah ini tidak tergolong “sangat tinggi” hanya “cukup tinggi”. Tampaknya *self-efficacy* tinggi pada B terkait dengan target nilai A dan memiliki keyakinan bahwa ia mampu mengendalikan situasi.

## 6.2 Saran

- **Saran praktis**
  - Bagi mahasiswa, agar mahasiswa memiliki *self-efficacy* untuk menguasai mata kuliah Psikodiagnostika Umum yang tinggi disarankan untuk:
    - Mengelola kondisi fisik dan suasana hatinya agar mendukung penguasaan materi psikodiagnostika Umum.
    - Menggunakan berbagai macam strategi belajar untuk menguasai mata kuliah psikodiagnostika umum.
    - Meningkatkan keterampilan untuk mengatasi situasi *stressfull*.

- Memiliki dorongan yang sangat tinggi untuk menguasai mata kuliah Psikodiagnostika Umum selain menganggap bahwa mata kuliah ini sangat penting dan sangat relevan untuk cita-citanya.
- Bagi pengelola Magister Profesi Psikologi X:
  - Mempersuasi mahasiswa bahwa mereka memiliki kemampuan yang tinggi untuk menguasai mata kuliah Psikodiagnostika Umum.
  - Membuat program intervensi (konseling ataupun pelatihan) untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam meregulasi kondisi fisik dan suasana hatinya, meningkatkan keterampilan mahasiswa untuk mengatasi situasi *stressfull*, dan meningkatkan motivasi mahasiswa agar sangat tinggi untuk menguasai mata kuliah Psikodiagnostika Umum. Program tersebut juga memperhatikan kebutuhan dan kekhasan dari masing-masing mahasiswa.
- Bagi dosen:
  - Mempersuasi mahasiswa bahwa mereka memiliki kemampuan yang tinggi untuk menguasai mata kuliah Psikodiagnostika Umum.
- Bagi orangtua dan lingkungan terdekat mahasiswa:
  - Mempersuasi mahasiswa bahwa mereka memiliki kemampuan yang tinggi untuk menguasai mata kuliah Psikodiagnostika Umum.
- **Saran Teoretis**
  - Penelitian ini dilakukan terhadap subjek yang terbatas, yaitu 8 mahasiswa (angkatan 13), untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai *self-efficacy* untuk menguasai Psikodiagnostika Umum, disarankan untuk melakukan penelitian serupa pada mahasiswa angkatan selanjutnya, yaitu angkatan 14 dan seterusnya.

- Terdapat beberapa temuan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *self-efficacy* untuk menguasai mata kuliah Psikodiagnostika Umum dalam penelitian ini, akan tetapi perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai kontribusi dari masing-masing faktor tersebut.

### DAFTAR PUSTAKA

- Bandura.A. 2002. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. 5<sup>th</sup> printing. New York: W.H. Freeman and Company.
- Bandura. A. 2006. *Self-Efficacy Belief of Adolescence: Guide for Constructing Self-Efficacy Scale*. New York: by Information Age Publishing, ([Http://www.ravansanji.ir/files/ravansanjiir/21655425BanduraGuide2006.pdf](http://www.ravansanji.ir/files/ravansanjiir/21655425BanduraGuide2006.pdf), diakses tanggal 16 Mei 2012).
- Papalia.D.E. 2002. *Adult Development and Aging*. Second edition. New York: McGraw-Hill Companies.