

PERANAN *SELF EFFICACY* DALAM MENINGKATKAN PRESTASI BELAJAR SISWA

Oktariani

Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama
Jl. KL. Yos Sudarso Km. 6,5 No. 3A Tanjung Mulia; Kota Medan 20224
Email : oktariani1610@gmail.com

Abstract

Self Efficacy plays a very important role in learning activities, a person will be able to use his potential optimally if his self efficacy supports it. Self Efficacy greatly influences the success of a student, because students who have Self Efficacy have the belief that "I can" this is accompanied by high enthusiasm in doing each of their learning tasks so that in each activity they do succeed, on the contrary for students who do not have Self Efficacy or have low Self Efficacy, these students have the belief that "I can't" this is characterized by avoiding doing many tasks, so that every activity carried out by these students will fail. Students with high self-efficacy will always display more behavior. active in learning compared to students who have lower self efficacy so that this can affect student achievement in school. This Self Efficacy needs to be developed or fostered by every student, because this will affect students in their readiness to receive lessons, both lessons that students understand or also lessons that are difficult for students to understand, so that these students will not be easily discouraged when they encounter obstacles in the process study. With the existence of high self efficacy, students can achieve educational goals to the maximum, so that learning achievement will increase. Thus students are expected to no longer have negative perceptions about their ability to learn.

Keywords: *Self Efficacy, Learning Achievement*

Abstrak

Self Efficacy memegang peran yang sangat penting dalam kegiatan pembelajaran, seseorang akan mampu menggunakan potensi dirinya secara optimal apabila *self efficacy* – nya mendukung. *Self Efficacy* sangat mempengaruhi keberhasilan seorang siswa, sebab siswa yang memiliki *Self Efficacy* memiliki kepercayaan bahwa “saya bisa” hal ini diiringi dengan semangat yang tinggi dalam mengerjakan setiap tugas belajarnya sehingga dalam setiap kegiatan yang dilakukannya berhasil, sebaliknya untuk siswa yang tidak memiliki *Self Efficacy* atau memiliki *Self Efficacy* yang rendah, siswa tersebut memiliki kepercayaan bahwa “saya tidak bisa” hal ini ditandai dengan menghindar dalam mengerjakan banyak tugas, sehingga setiap kegiatan yang dilakukan oleh siswa ini akan mengalami kegagalan. Siswa dengan *self efficacy* yang tinggi akan selalu menampilkan perilaku yang lebih aktif dalam belajar dibandingkan dengan siswa yang mempunyai *self efficacy* yang lebih rendah sehingga hal ini dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa di sekolah. *Self Efficacy* ini perlu dikembangkan atau dipupuk oleh setiap siswa, karena ini akan mempengaruhi siswa dalam kesiapan mereka untuk menerima pelajaran , baik itu pelajaran yang siswa pahami atau juga pelajaran yang sulit siswa pahami, agar siswa tersebut tidak akan mudah putus asa ketika menemukan kendala dalam proses belajarnya. Dengan adanya *self efficacy* yang tinggi , maka siswa dapat mencapai tujuan pendidikan secara maksimal, sehingga prestasi belajar akan meningkat . Dengan demikian diharapkan siswa tidak lagi mempunyai anggapan yang negative tentang kemampuan dirinya dalam belajar.

Kata Kunci : *Self Efficacy, Prestasi Belajar*

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses sistematis yang melibatkan baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang asalnya dari diri siswa, seperti minat belajar dan motivasi belajar, keyakinan akan kemampuan diri sendiri (*Self Efficacy*), bakat, dan persepsi, baik persepsi siswa terhadap mata pelajaran maupun terhadap guru. Selain itu juga ada faktor eksternal, yaitu faktor yang berasal dari luar diri siswa, seperti lingkungan belajar, lingkungan keluarga, latar belakang sosial ekonomi keluarga, dan perhatian orang tua dalam membantu mengatasi kesulitan belajar yang dialami anak.

Dunia pendidikan memegang peranan penting dalam menciptakan sumber daya manusia yang unggul dan berkualitas di masa yang akan datang. Untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas dan unggul, salah satu yang dibutuhkan oleh seseorang siswa salah satunya adalah *self efficacy*. *Self Efficacy* memiliki andil yang sangat penting dalam kegiatan pembelajaran, seseorang akan berupaya memanfaatkan potensi dirinya secara optimal apabila *self efficacy* – nya mendukung. *Self Efficacy* ini mengacu pada keyakinan sejauh mana individu mampu memprediksikan kemampuan akan dirinya dalam melaksanakan tugas atau melakukan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil tertentu.

Keyakinan akan semua kemampuan ini mencakup kepercayaan diri, kemampuan menyesuaikan diri, kapasitas kognitif, kecerdasan dan kapasitas bertindak pada situasi yang penuh tekanan. Bandura (dalam Santrock, 2014) mengatakan bahwa *Self Efficacy* mempunyai pengaruh yang besar terhadap perilaku seseorang. Misalnya, seorang siswa yang mempunyai *Self Efficacy* rendah mungkin tidak mau berusaha belajar untuk mengerjakan tugas yang diberikan guru, karena ia tidak percaya bahwa belajar akan membantunya dalam mengerjakan tugas.

Menurut Bandura (dalam Ormrod, 2008), *Self Efficacy* adalah evaluasi seseorang tentang kemampuannya sendiri untuk menampilkan perilaku tertentu atau menggapai tujuan tertentu. *Self Efficacy* merupakan keyakinan seseorang bahwa individu mampu melaksanakan tugas tertentu dengan baik. Tanpa *Self Efficacy* (keyakinan tertentu yang sangat situasional), maka individu akan tidak mau mencoba melakukan suatu perilaku yang bertujuan.

Self Efficacy merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri individu atau kemampuan individu dalam memperkirakan kemampuan dirinya yang meliputi kepercayaan diri, kemampuan menyesuaikan diri, kapasitas kognitif, kecerdasan dan kapasitas bertindak pada situasi yang penuh tekanan. Siswa dengan *Self Efficacy* rendah akan menghindari banyak tugas, khususnya yang menantang dan sulit, sedangkan siswa yang *Self Efficacy* tinggi akan mengerjakan tugas – tugas yang menantang dan sulit, karena ia akan lebih berusaha untuk menguasai tugas tersebut dibandingkan mahasiswa yang *Self Efficacy*-nya rendah.

Tingginya *Self Efficacy* diharapkan akan memotivasi individu secara kognitif untuk berbuat secara tepat dan terarah, terutama bila tujuan yang akan dicapai adalah tujuan yang jelas. Pandangan individu terhadap *Self Efficacy*, akan menunjukkan seberapa besar usaha yang dikerahkan dan seberapa lama individu akan tetap bertahan ketika menemui hambatan atau pengalaman yang tidak menyenangkan. *Self Efficacy* selalu berkaitan dan akan berpengaruh pada pemilihan perilaku, motivasi dan keteguhan individu ketika mengalami persoalan. Cara untuk membedakan perbedaan motivasi dengan pencapaian mengedepankan *Self Efficacy* dari seorang individu yaitu keyakinan bahwa seseorang dapat mengatasi suatu situasi dan menghasilkan akhir yang baik.

Setiap siswa memiliki lingkungan dan latar belakang yang berbeda-beda, sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi kepribadian dan pembentukan rasa percaya dirinya dan juga akan berdampak pada bagaimana siswa berinteraksi dengan lingkungannya. Melalui rasa percaya diri yang dimilikinya yang kemudian membentuk sebuah keyakinan diri, sehingga siswa akan dapat dengan mudah berinteraksi di dalam lingkungan belajarnya. Rasa percaya diri ialah sikap percaya dan yakin akan kemampuan yang dimiliki, yang dapat membantu individu untuk melihat dirinya dengan positif dan realitis sehingga ia dapat bersosialisasi dengan baik pada orang lain.

Keyakinan diri (*Self Efficacy*) seorang individu juga banyak dipengaruhi oleh tingkat kemampuan dan keterampilan yang dimiliki. Individu yang percaya diri akan senantiasa yakin pada setiap perbuatan yang dilakukannya, merasa leluasa untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginannya dan bertanggung jawab atas perbuatannya. Tentu kondisi tersebut dapat menjadi pencetus, sehingga akan memudahkan dalam proses belajarnya. Akan tetapi, tidak semua individu mempunyai keyakinan diri yang memadai. Perasaan minder atau malu, enggan dan lain-lain, adalah hambatan seorang siswa dalam proses belajarnya disekolah maupun dilingkungannya, karena dengan rasa minder tersebut siswa akan sering merasa tidak percaya dengan kemampuan dan ketrampilan yang dimilikinya, sehingga jadi lebih menutup diri dan kurang menerima banyak informasi sesuai yang diinginkan.

Individu yang selalu mengira bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan, merasa dirinya tidak berharga, merupakan ciri dari individu yang mempunyai keyakinan diri (*Self Efficacy*) yang rendah. Hal ini dapat dilihat dalam cara individu bertingkah laku yang kurang wajar. Perbedaan tingkat *Self Efficacy* yang dimiliki siswa tentu akan mempengaruhi tingkat prestasi belajar siswa di sekolah dan juga akan mempengaruhi dalam kehidupan sehari-harinya.

Hasil belajar merupakan perubahan perilaku baik pengembangan dalam pengetahuan, perubahan sikap, maupun peningkatan keterampilan yang dialami siswa setelah menuntaskan kegiatan pembelajaran. Hasil belajar yang sering disebut juga prestasi belajar, yang tidak dapat dipisahkan dari aktivitas belajar, karena belajar merupakan suatu proses, sedangkan prestasi belajar adalah hasil dari proses pembelajaran tersebut. Hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh anak melalui kegiatan belajar. Di dalam kegiatan belajar, tujuan belajar telah ditentukan terlebih dulu oleh guru dan siswa yang berhasil dalam belajar adalah siswa yang mampu mencapai tujuan-tujuan dari pembelajaran. Untuk mendapatkan suatu prestasi tidaklah semudah yang dibayangkan, karena memerlukan perjuangan dan pengorbanan berbagai tantangan yang harus dihadapi.

2. KAJIAN TEORI

2.1 *Self Efficacy*

Self Efficacy merupakan salah satu bagian dari pengetahuan tentang diri atau *self knowledge* yang paling berdampak didalam kehidupan individu sehari-hari. Hal ini disebabkan *Self Efficacy* yang dimiliki individu akan mempengaruhi individu dalam memilih tindakan yang akan dilakukan untuk menggapai tujuan termasuk didalamnya gambaran berbagai macam masalah atau peristiwa yang akan dihadapi individu.

Self Efficacy dikenalkan pertama kali oleh Albert Bandura (1977), Bandura mengatakan bahwa *Self Efficacy* merupakan hal yang berkaitan dengan kemampuan yang dirasakan individu untuk mengatasi situasi khusus berkaitan dengan penilaian atas kemampuan seseorang untuk melakukan suatu tindakan yang berkaitan dengan tugas khusus atau situasi tertentu yang dialami oleh seseorang. *Self Efficacy* dapat juga dikatakan pemahaman individu akan keyakinan kemampuannya dalam melakukan tindakan yang diharapkan. *Self Efficacy* akan mempengaruhi pilihan tindakan yang akan dilakukan individu, besarnya usaha dan ketahanan diri ketika dihadapkan dengan suatu hambatan atau kesulitan. Maka individu dengan *Self Efficacy* tinggi akan melakukan usaha yang lebih banyak dan tidak mudah menyerah terhadap tantangan yang dihadapinya.

Dengan adanya *Self efficacy* juga dapat menentukan bagaimana seseorang merasakan, memikirkan, dan memotivasi dirinya dalam melakukan suatu erbuatan. *Self efficacy* melibatkan 4 hal yaitu kognitif, motivasi, afeksi dan proses seleksi. Didalam kegiatan belajar *self efficacy* dikaitkan dengan kemampuan dalam mengatasi permasalahan didalam belajar yang berhubungan dengan prestasi belajar yang pernah dicapainya. Jika cenderung berhasil, maka dapat dikatakan dia mampu dalam proses belajar, begitu juga sebaliknya.

Alwisol (2006) menyatakan bahwa *Self Efficacy* merupakan penilaian terhadap diri sendiri mengenai seberapa baik diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu. *Self Efficacy* berkaitan dengan keyakinan bahwa diri mempunyai kemampuan untuk dapat melakukan sesuai dengan apa yang di harapkan.

Self Efficacy sangat mempengaruhi keberhasilan seorang siswa, sebab siswa yang memiliki *Self Efficacy* memiliki kepercayaan bahwa “saya bisa” hal ini diiringi dengan semangat yang tinggi dalam mengerjakan setiap tugas belajarnya sehingga dalam setiap kegiatan yang dilakukannya berhasil, sebaliknya untuk siswa yang tidak memiliki *Self Efficacy* atau memiliki *Self Efficacy* yang rendah, siswa tersebut memiliki kepercayaan bahwa “saya tidak bisa” hal ini ditandai dengan menghindari dalam mengerjakan banyak tugas, sehingga setiap kegiatan yang dilakukan oleh siswa ini akan mengalami kegagalan.

Dari definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa *Self Efficacy* adalah keyakinan atau penilaian individu akan kemampuan dirinya dalam menghadapi suatu aktivitas atau situasi yang sulit yang berada diluar kemampuannya

Menurut Indah (2009 dalam Susanti dan Aula, 2016), *self efficacy* memiliki beberapa peran, yaitu : 1) Menentukan pilihan tingkah laku. 2) Menentukan seberapa besar usaha dan ketekunan yang dilakukan. 3) Mempengaruhi pola pikir dan reaksi emosional. 4) Meramalkan tingkah laku selanjutnya. 5) Menunjukkan kinerja selanjutnya.

Bandura juga mengatakan bahwa *self efficacy* diyakini akan mempengaruhi ketahanan terhadap kesulitan, hadirnya kognisi dalam membantu atau menghalangi dan sejauh mana depresi dan stress yang terjadi pada situasi kondisi yang sulit. Bandura juga menyarankan bahwa *self efficacy* merupakan aspek yang spesifik dan ketepatan keyakinan harus diukur dalam hal penilaian tertentu pada kemampuan yang mungkin berbeda dari tuntutan tugas dalam satu aspek aktifitas tertentu serta dibawah situasi keadaan yang berbeda.

Menurut Bandura (1997) terdapat 3 dimensi dari *self efficacy* ini, yaitu:

a. *Level/magnitude*, dimensi level ini berhubungan dengan taraf kesulitan tugas. Dimensi ini mengacu pada taraf kesulitan tugas yang diyakini individu akan mampu mengatasinya.

b. *Strength*, dimensi strength berkaitan dengan kekuatan penilaian tentang kecakapan individu. Dimensi ini mengacu pada derajat kemantapan individu terhadap keyakinan yang dibuatnya. Kemantapan ini yang menentukan ketahanan dan keuletan individu dalam usaha. Dimensi ini merupakan keyakinan individu dalam mempertahankan perilaku tertentu.

c. *Generality*, dimensi generality merupakan suatu konsep bahwa self efficacy seseorang tidak terbatas pada situasi yang spesifik saja. Dimensi ini mengacu pada variasi situasi di mana penilaian tentang *self efficacy* dapat diterapkan.

Bandura (1997) juga menjelaskan bahwa, karakteristik individu yang mempunyai *Self Efficacy* tinggi adalah pada saat individu merasa yakin bahwa individu tersebut mampu menyelesaikan secara efektif suatu peristiwa dan situasi yang akan dihadapi, semangat dalam mengerjakan tugas – tugas, percaya pada kemampuan diri yang dimilikinya, memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman dan suka mencari situasi baru, menetapkan sendiri tujuan yang menantang dan meningkatkan komitmen yang kuat terhadap dirinya, menanamkan usaha yang kuat dalam usaha yang dilakukannya dan meningkatkan usaha saat mereka menghadapi kegagalan dan menghadapi *stressor* atau ancaman dengan keyakinan bahwa mereka mampu mengontrolnya.

Sementara untuk karakteristik individu yang memiliki *Self Efficacy* rendah adalah individu yang merasa tidak memiliki kemampuan, mudah sedih, apatis, cemas, menjauhkan diri dari tugas – tugas yang sulit, mudah putus asa dalam menghadapi rintangan, memiliki komitmen yang rendah terhadap tujuan yang ingin dicapai, dalam situasi yang sulit cenderung akan memikirkan kekurangan mereka, beratnya tugas tersebut dan konsekuensi dari kegagalannya serta lambat dalam membangkitkan semangatnya kembali ketika mengalami kegagalan (Bandura, 1997).

Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat dikatakan individu yang memiliki *Self Efficacy* rendah akan menghambat dan memperlambat perkembangan dari kemampuan – kemampuan yang dibutuhkan seseorang dan juga cenderung mempunyai keyakinan bahwa segala sesuatu sangat sulit dibandingkan keadaan yang sesungguhnya.

Sementara individu yang memiliki *Self Efficacy* tinggi, akan lebih banyak menggali keterampilannya melalui usaha – usaha secara terus menerus dan juga akan mengembangkan perhatian dan usahanya terhadap tuntutan situasi dan dipacu dengan adanya rintangan sehingga seseorang akan berusaha lebih keras.

2.2 Prestasi belajar

Kemampuan intelektual siswa sangat menentukan kesuksesan siswa dalam mencapai hasil belajar yang optimal, untuk melihat tercapainya seseorang dalam proses belajar maka perlu dilakukan evaluasi, yang tujuannya adalah untuk melihat prestasi yang dicapai siswa setelah proses belajar mengajar berjalan. Kemampuan intelektual siswa akan sangat menentukan kesuksesan siswa dalam memperoleh prestasi dalam belajar. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, prestasi belajar adalah kemampuan menguasai semua pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan oleh mata pelajaran, yang biasanya ditunjukkan dengan nilai tes atau angka nilai yang diberikan oleh guru.

Prestasi siswa dapat diartikan hasil yang diperoleh karena adanya aktivitas belajar yang telah dilakukan. Prestasi belajar merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari kegiatan belajar karena kegiatan belajar merupakan proses sedangkan prestasi merupakan hasil dari proses belajar mengajar. Hasil yang diperoleh berupa kesan-kesan yang mengakibatkan perubahan perilaku dalam diri individu sebagai hasil dari aktivitas belajar. Individu tidak akan memperoleh prestasi belajar apabila tidak melakukan aktivitas belajar. Dengan kata lain prestasi belajar merupakan hasil evaluasi dari suatu proses yang biasanya dinyatakan dalam bentuk kuantitatif, yang khususnya dipersiapkan untuk proses evaluasi misalnya dengan nilai rapor.

Prestasi belajar merupakan gambaran kemampuan siswa dalam pencapaian proses berfikir yang tinggi. Prestasi belajar mencakup tiga aspek, yaitu kognitif, affektif dan psikomotor. Prestasi belajar merupakan hasil yang diraih oleh seorang siswa dalam pendidikan, baik yang dikerjakan atau dalam bidang keilmuan. Prestasi belajar juga merupakan hasil perolehan secara maksimal menurut kemampuan anak dalam rentang waktu tertentu terhadap sesuatu yang dikerjakan, dipelajari, dipahami atau diterapkan oleh siswa tersebut.

Prestasi belajar merupakan suatu gambaran dari penguasaan kemampuan para peserta didik sebagaimana telah ditetapkan untuk suatu pelajaran tertentu. Prestasi belajar dinyatakan dengan skor hasil tes atau angka yang diberikan guru berdasarkan pengamatannya belaka atau keduanya yaitu hasil tes serta pengamatan guru pada waktu peserta didik melakukan diskusi kelompok

Slamento (2010) mengatakan, belajar merupakan suatu cara atau usaha yang dilakukan individu untuk mendapatkan suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi individu dengan lingkungannya.

Melalui proses belajar maka semua pengetahuan, keterampilan, kecakapan dan perilaku siswa akan terbentuk dan berkembang. Prestasi belajar pada masing – masing siswa akan berbeda – beda. Hal ini dikarenakan adanya faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa.

Slamento (2010) dan Ngalim Purwanto (2002), menyebutkan terdapat faktor Internal dan faktor Eksternal yang mempengaruhi prestasi belajar siswa.

1. Faktor *Internal* : merupakan faktor-faktor yang asalnya dari dalam diri seseorang yang dapat mempengaruhi prestasi belajarnya. Faktor internal terdiri dari:

a) Faktor Fisiologis (Jasmani)

Hal ini berkaitan dengan kondisi fisiologis, seperti tidak mudah sakit, tidak dalam kondisi yang lelah atau capek, tidak cacat jasmani dan sebagainya. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi peserta didik dalam proses pembelajaran.

Keletihan fisik juga dapat mempengaruhi prestasi belajar. Menurut Cross (dalam Slameto, 2010), keletihan siswa terdiri dari tiga macam keletihan, yaitu:

a. Keletihan indra siswa

Keletihan indera dapat diatasi dengan cara istirahat yang cukup, tidur dengan nyenyak, dan sebagainya.

b. Keletihan fisik siswa

Keletihan fisik atau kelelahan siswa berkaitan juga dengan keletihan indera siswa dan cara menanganinya yaitu dengan makan makanan yang bergizi, mengatur pola makan dan merelekskan otot-otot yang kaku.

c. Keletihan mental siswa

Keletihan mental siswa ini dianggap sebagai faktor penyebab utama timbulnya kejenuhan dalam belajar, sehingga cara mengatasi keletihan ini sulit. Penyebab timbulnya keletihan atau kelelahan ini dikarenakan kecemasan siswa terhadap standar nilai pada pelajaran yang terlalu tinggi, kecemasan siswa ketika berada pada keadaan yang menuntut kemampuan berpikir yang berat atau rumit, kecemasan akan konsep akademik yang optimum sedangkan siswa menilai belajarnya sendiri hanya berdasarkan standar yang di buatnya sendiri (*self-imposed*).

b) Faktor psikologis (intelegensi, minat, bakat, motivasi)

Setiap peserta didik atau siswa, pada dasarnya memiliki kondisi psikologis yang berbeda-beda, dan ini mempengaruhi hasil belajar secara tidak langsung. Beberapa faktor psikologis meliputi :

1) Intelegensi/ Kecerdasan

Kecerdasan merupakan kemampuan belajar yang disertai dengan keterampilan menyesuaikan diri dengan keadaan yang dihadapinya. Kemampuan ini sangat ditentukan oleh tinggi rendahnya intelegensi seseorang, dan dilihat dari kecakapan sesuai dengan tingkat perkembangan teman sebaya siswa lainnya. Terkadang perkembangan ini ditandai oleh kemajuan-kemajuan yang berbeda antara satu anak dengan anak yang lainnya, sehingga seseorang anak pada usia tertentu sudah memiliki tingkat kecerdasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan teman sebayanya.

Siswa yang memiliki tingkat kecerdasan yang rendah maka siswa akan susah menangkap pelajaran dengan baik, ia akan mendapatkan kesulitan dalam belajarnya atau yang biasa disebut dengan kesulitan belajar (*learning disability*), yaitu seseorang yang memiliki intelegensi dibawah normal dan mengalami kesulitan setidaknya satu mata pelajaran, namun biasanya dalam beberapa bidang akademis.

2) Minat

Minat adalah dorongan atau keinginan dalam diri seseorang pada objek tertentu. Slameto mengatakan jika minat mempunyai kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan kegiatan yang disukai oleh seseorang, diperhatikan secara terus menerus. Minat memiliki pengaruh yang besar pada kegiatan belajar atau kegiatan lain diluar belajar. Jika pelajaran yang menarik minat siswa maka siswa akan lebih mudah mempelajarinya dan disimpan di dalam memori siswa.

3) Bakat

Bakat adalah kemampuan tertentu yang telah dimiliki seseorang sebagai kecakapan pembawaan. Dalam proses belajar terutama belajar keterampilan, bakat memegang peranan penting dalam mencapai prestasi yang baik sehingga dapat dikatakan bahwa bakat merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar seorang siswa. Apabila seseorang mempunyai minat yang tinggi terhadap sesuatu hal maka individu tersebut akan terus berusaha untuk melakukan sehingga apa yang diinginkannya dapat tercapai sesuai dengan keinginannya.

4) Motivasi

Didalam belajar, motivasi memegang peranan yang penting hal ini dikarenakan merupakan suatu pendorong siswa untuk melakukan belajar. Dalam kegiatan belajar mengajar, siswa akan berhasil jika mempunyai motivasi belajar yang tinggi

5) Konsep Diri

Konsep diri merupakan pandangan dan sikap individu terhadap diri sendiri. Pandangan diri terkait dengan dimensi fisik, karakteristik individual, dan motivasi. Siswa yang mempunyai konsep diri yang positif maka akan menciptakan pribadi yang penuh dengan rasa percaya

diri, optimis serta berani menghadapi tantangan. Sedangkan siswa yang memiliki konsep diri yang negatif, maka siswa akan memiliki rasa tidak percaya akan kemampuannya, memiliki rasa takut gagal dan pesimis.

2. Faktor *Eksternal*

Faktor ini, berasal dari luar diri seseorang. Ini berhubungan dengan sarana dan prasarana, situasi lingkungan baik di lingkungan keluarga, sekolah maupun lingkungan masyarakat. Faktor eksternal terdiri dari:

a) Faktor keluarga,

Keluarga merupakan lembaga pendidikan yang pertama dan utama bagi siswa. Dari lingkungan keluarga inilah yang pertama kali anak dikenalkan dan menerima pendidikan dan pengajaran terutama dari ayah dan ibunya. Keterlibatan orang tua dalam kegiatan sekolah akan memiliki pengaruh terhadap prestasi akademik siswa. Dengan adanya perhatian dari orang tua terhadap pendidikan akan membuat anak termotivasi untuk belajar.

b) Faktor lingkungan sekolah,

Sekolah mempunyai pengaruh terhadap keberhasilan siswa dalam belajar karena hampir sepertiga dari kehidupan siswa sehari-hari berada di sekolah. Kondisi ini dapat terjadi jika didukung dengan gaya mengajar guru, kurikulum, hubungan guru dengan siswa, persahabatan atau perkawanan antar siswa, sarana dan prasarana pembelajaran serta disiplin siswa terhadap peraturan yang telah ditentukan.

c) Faktor masyarakat

Faktor lingkungan masyarakat akan mempengaruhi terhadap keberhasilan seorang siswa. Contohnya keterlibatan siswa dalam lingkungan masyarakat, teman bermain, dan bentuk kehidupan masyarakat lainnya.

Dari uraian diatas maka dapat dikatakan bahwa prestasi belajar siswa sangat dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri siswa (faktor internal) maupun dari luar diri siswa (faktor eksternal).

3. Peranan *Self Efficacy* dalam meningkatkan prestasi belajar siswa

Self Efficacy memegang peran yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, seseorang akan mampu menggunakan potensi dirinya secara optimal apabila *Self Efficacy* mendukungnya. Salah satu aspek kehidupan yang dipengaruhi oleh *Self Efficacy* adalah prestasi. Bandura (1997) mengemukakan *Self Efficacy* mempunyai peran yang sangat besar terhadap prestasi matematika dan kemampuan menulis dan juga hasil penelitian lain juga menunjukkan hasil yang sama, seperti penelitian yang dilakukan oleh Rahil Muhyadin, Habibah Elias, Loha Sau Cheong, Muhd Fauzi Muhammad, Noorem Nordin dan Maria Chong Abdullah (2006) yang berjudul "*The relationship between students' self efficacy and their English language achievement*" yang mengindikasikan bahwa *self efficacy* mempunyai korelasi yang positif dengan hasil prestasi bahasa Inggris.

Dengan *self efficacy* yang tinggi maka siswa akan selalu menampilkan perilaku yang lebih aktif dalam belajar dibandingkan dengan siswa yang mempunyai *self efficacy* yang lebih rendah sehingga hal ini dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa di sekolah. *Self Efficacy* ini perlu dikembangkan atau dipupuk oleh setiap siswa, karena ini akan mempengaruhi siswa dalam kesiapan mereka untuk menerima pelajaran, baik itu pelajaran yang siswa pahami atau juga pelajaran yang sulit siswa pahami, agar siswa tersebut tidak akan mudah putus asa ketika menemukan kendala dalam proses belajarnya.

Selama proses belajar di sekolah siswa akan dihadapi dengan kesukaran-kesukaran dalam belajar, oleh karena itu setiap siswa perlu memiliki keuletan baik jasmani maupun rohani. Untuk memupuk keuletan tersebut hendaknya siswa selalu menganggap setiap persoalan muncul sebagai tantangan yang harus diatasi bukan menjadikan hal tersebut sebagai alasan untuk tidak menyelesaikan setiap tugas belajarnya. Seseorang yang memiliki *self efficacy* tinggi didalam kondisi yang sulit maka ia akan berusaha lebih keras dan lebih giat lagi untuk mengatasi segala tantangan yang ada didepannya. Akan tetapi seseorang yang memiliki *self efficacy* rendah akan mudah menyerah dalam menyelesaikan setiap tantangannya.

Siswa yang melakukan kegiatan belajar dengan sungguh – sungguh akan dapat menilai *self efficacy* mereka sendiri. Ketika siswa mendapatkan kesuksesan dalam belajar, maka mereka akan mengaitkan kesuksesannya tersebut dengan kemampuan mereka sendiri sehingga secara tidak langsung *self efficacy* mereka pun akan meningkat. Berbanding terbalik dengan siswa yang menyakini bahwa mereka kurang mampu, dan mereka merasa tidak dapat mencapai hasil belajar yang optimal, maka akan menyebabkan siswa menjadi tidak termotivasi untuk bekerja (belajar) lebih keras (dalam Mukhid, 2009).

Dengan adanya *self efficacy* (Keyakinan Diri) akan membantu anak murid (siswa) untuk memilih cita-cita mereka, serta mendukung siswa untuk mendapatkan dan juga mempertahankan prestasi belajar dengan baik. *Self Efficacy* dipengaruhi juga oleh beberapa faktor, yaitu pengalaman keberhasilan (*master experience*), pengalaman orang lain (*vicarious experience*), persuasi verbal (*verbal persuasion*), dan kondisi fisiologis (*physiological state*).

Penelitian yang dilakukan oleh Collins (2003 dalam Mukhid, 2009) tentang *self efficacy* mengungkapkan bahwa siswa yang memiliki kemampuan dalam matematika, mempunyai *self efficacy* yang lebih kuat. Mereka cenderung lebih mampu membuat strategi, mampu mencari solusi lebih cepat, memilih untuk tetap mencoba menyelesaikan masalah atau tantangan yang belum mereka pecahkan, dan melakukannya dengan lebih teliti dibandingkan dengan siswa yang memiliki kemampuan sama namun mereka tidak percaya akan *self efficacy*-nya. Menurut Zimmerman dkk (1992 dalam Mukhid, 2009), bahwa *self efficacy* dalam pembelajaran akan mempengaruhi prestasi belajar secara langsung sehingga akan meningkatkan nilai prestasi siswa. Pintrich dan Garcia (1991 dalam Mukhid, 2009) menemukan bahwa siswa yang memiliki keyakinan bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas akan menggunakan strategi kognitifnya dan meta kognitifnya dari pada siswa yang tidak percaya akan kemampuan mereka sendiri.

Hasil belajar merupakan hasil dari apa yang diperoleh siswa dalam proses belajarnya. *Self Efficacy* erat kaitannya dengan hasil belajar siswa, jika seorang siswa memiliki *self efficacy* rendah maka siswa tersebut akan cenderung menganggap bahwa dirinya memang tidak mampu melaksanakan dan mengerjakan tugas-tugas sekolah yang diberikan oleh guru. Sehingga hal ini mempengaruhi prestasi belajarnya di sekolah, jika ini terus berlanjut maka ini dapat menyebabkan siswa tersebut akan mengulang kelas kembali, dan jika ini terjadi maka secara tidak langsung akan mempengaruhi kondisi psikologi siswa tersebut.

Sedangkan jika siswa memiliki *self efficacy* tinggi, maka prestasi belajar siswa tersebut juga akan jauh lebih baik, karena siswa tersebut yakin akan kemampuannya. Sehingga siswa tersebut mampu mengatakan pada dirinya sendiri “bahwa saya bisa melaksanakan dan mengerjakan tugas-tugas yang sudah diberikan bapak dan ibu guru”. Siswa yang memiliki *self efficacy* bagus maka dalam kondisi dan situasi apapun siswa tersebut akan tidak mudah putus ada dalam menyelesaikan tantangannya dalam belajar sehingga peluang siswa untuk akan mendapatkan hasil belajar sangat baik menjadi sangat besar.

Hal ini berbeda dengan siswa memiliki *self efficacy* rendah, maka ia akan memilih tantangan yang sesuai dengan kemampuan siswa tersebut saja, tidak mau mencoba untuk melakukan hal – hal yang berada diluar kemampuannya, hal ini akan memperkecil kesempatannya untuk mendapatkan ilmu dan wawasan yang baru untuknya, dan sedangkan siswa yang *self efficacy* tinggi, ia akan suka untuk mencoba hal – hal yang baru yang lebih menantang dan mengeksplor kemampuannya dan juga lebih berani untuk keluar dari zona amannya. Dan secara tidak langsung siswa tersebut akan lebih banyak memiliki kesempatan untuk mendapatkan ilmu dan wawasan yang lebih banyak dibanding siswa yang mempunyai *self efficacy* yang rendah.

Banyak hal – hal yang dapat mendukung keberhasilan siswa dalam belajar seperti kepercayaan diri, optimisme, dan motivasi. Namun *self efficacy* juga mempunyai peranan dalam menentukan prestasi belajar siswa di sekolah. Dukungan orang tua dan teman sebaya juga dapat membantu siswa untuk lebih berprestasi dalam proses belajarnya.

Siswa yang melihat temannya bisa mengerjakan tugas yang diberikan dengan tepat dan benar, dapat secara tidak langsung meningkatkan *self efficacy* siswa tersebut. Siswa yang tadinya tidak yakin bahwa dirinya tidak mampu mengerjakan tugas yang sama maka akan termotivasi untuk dapat mengerjakan tugas yang sama seperti temannya. Namun, jika siswa melihat temannya tidak berhasil

dalam mengerjakan suatu tugas, maka ini juga akan mempengaruhi menurunnya *self efficacy* siswa tersebut, karena ia menganggap bahwa temannya saja tidak bisa apalagi saya, apalagi teman yang tidak berhasil adalah siswa yang cukup pintar.

Untuk menumbuhkan *self efficacy* ini, peranan guru juga menentukan. Guru dapat melakukan persuasi verbal yang berisikan nasehat, motivasi yang dapat mempengaruhi siswa agar bisa lebih giat lagi dalam belajar sehingga prestasi belajarnya meningkat. Dengan demikian siswa diharapkan mampu meyakinkan dirinya bahwa ia bisa melakukan semua tugas yang diberikan .

Diharapkan dengan dimilikinya *self efficacy* yang tinggi, maka siswa dapat mencapai tujuan pendidikan secara maksimal, sehingga prestasi belajar akan meningkat. Dengan demikian para siswa ini tidak lagi mempunyai anggapan yang negative tentang kemampuan dirinya dalam belajar.

4. KESIMPULAN

Diatas telah diuraikan bagaimana *self efficacy* memegang peranan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, seseorang akan mampu menggunakan potensi dirinya secara optimal apabila di dukung dengan *self efficacy* yang baik. Salah satu aspek kehidupan yang dipengaruhi oleh *self efficacy* adalah prestasi. Untuk mewujudkan hasil akhir yang memuaskan individu tidak cukup hanya dengan memikirkan potensi yang dimilikinya saja, namun tanpa adanya *self efficacy* yang memadai, maka potensi yang dimiliki tidak akan dapat teraktualisasi dengan optimal. Potensi yang dimiliki seseorang akan terpendam selamanya tanpa adanya *self efficacy* yang baik.

Menurut Bandura (1994), *self efficacy* merupakan salah satu akar dari tindakan manusia (*human agency*), “apa yang orang pikirkan, percaya, dan rasakan mempengaruhi bagaimana mereka bertindak.” Adanya keterkaitan antara bangunan diri (*self construction*) dan prestasi yaitu keterkaitan antara tingkah laku akademik siswa yang juga merupakan bentuk keyakinan yang mereka tentang diri mereka sendiri dan tentang potensi akademik mereka. Oleh karena itu, kesulitan yang dihadapi siswa dalam kemampuan akademik dasar secara langsung berhubungan dengan keyakinan bahwa mereka tidak dapat mengerjakan tugas tertentu walaupun tugas tersebut sebenarnya mampu mereka selesaikan.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa siswa yang mengalami kendala dalam belajar disekolah bukan karena mereka tidak mampu dalam menguasai pelajaran tersebut namun dikarenakan mereka mempunyai persepsi atau pemikiran bahwa mereka tidak akan mampu menguasai pelajaran tersebut.

Didalam beberapa penelitian disarankan bahwa guru juga dapat memberikan andil dalam meningkatkan *self efficacy* para siswanya, misalnya dengan memberikan motivasi belajar kepada siswa secara terus menerus dan juga membantu siswa dalam menumbuhkan minat belajar siswa. Dengan adanya peran guru maka diharapkan pada akhirnya siswa dapat menentukan pemilihan akademik siswa dimasa yang akan datang sesuai dengan minat dan bakat dari siswa tersebut.

Misalnya, siswa yang memiliki *self-efficacy* yang rendah maka akan ada kecenderungan memiliki pemikiran yang tidak realistik ataupun juga tidak memiliki kemampuan atau keterampilan akademik yang memadai, sehingga pada akhirnya siswa akan kesulitan dalam pemilihan karir mereka dimasa yang akan datang, dan dapat juga mengurangi minat sekolah yang pada akhirnya akan mempengaruhi prestasi belajar.

Sekolah seharusnya juga bisa menjadi tempat untuk siswa dalam berupaya meningkatkan *self efficacy* siswa. Misalnya, guru dapat melakukan kegiatan atau diskusi kelompok dengan mengangkat topik yang menarik dan setiap siswa diberikan kesempatan untuk memberikan opininya, ketika ada umpan balik dari setiap jawabannya yang diberikan maka ini akan secara tidak langsung dapat meningkatkan *self efficacy* siswa.

DAFTAR PUSTAKA

1. Alwisol, 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang : UMM Press

2. Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior*. New York: Academic Press.
3. Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
4. DEPDIKNAS, Kamus Besar Bahasa Indonesia
5. Handayani, Febrina dan Nurwidawati, Desi. 2013. *Hubungan Self Efficacy Dengan Prestasi Belajar Siswa Akselerasi*. Character, Volume 01, Nomor 02
6. Maisaroh, 2013. *Pengaruh Self Efficacy Dan Self Regulated Learning Terhadap Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta*.
7. Mukhid , Abd . *Self-Efficacy (Perspektif Teori Kognitif Sosial dan Implikasinya terhadap Pendidikan)* . Volume 4. Nomor 1. 2009
8. Ormrod, Jeanne Ellis, 2008. *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang*. Jakarta, 2 : Erlangga
9. Purwanto, Ngalim. *Psikologi Pendidikan*. Bandung : Remaja Rosdakarya.2002
10. Santrock, John W. 2014. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Salemba Humanika
11. Slamento. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Bhineka Cipta. 2010
12. Susanti, Try dan Aula, Ussisa . 2016. *Hubungan Self Efficacy Dan Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam Terpadu*.
<http://edujurnal.iainjambi.ac.id/index.php/ijer>, diunduh tanggal 1 November 2018