

EFIKASI DIRI DAN KESTABILAN EMOSI PADA PRESTASI BELAJAR

SUKATIN, INDAH PURNAMA KHARISMA, GALUH SAFITRI

Institut Agama Islam Nusantara Batang Hari

Email: shukatin@gmail.com, indahpurnamakharisma8@gmail.com,
safitrigaluh43@gmail.com

Abstract: Self-efficacy and Emotional Stability on Academic Achievement

Academic achievement is an important measure to evaluate an individual's success in acquiring knowledge and skills. In addition to academic factors, psychological aspects also influence the learning process. Self-efficacy, which is an individual's belief in their own abilities, and emotional stability are crucial factors in academic achievement. This study aims to investigate the relationship between self-efficacy and emotional stability and their impact on academic achievement. The research method used in this study is literature review. The results indicate that high self-efficacy contributes to better emotional stability, and good emotional stability can enhance individual self-efficacy. High self-efficacy and good emotional stability mutually support each other and enhance overall psychological well-being. Both factors also have a positive influence on academic achievement. Individuals with high self-efficacy and good emotional stability tend to have strong motivation, face challenges with optimism, and overcome learning obstacles. These findings have important implications for educational practitioners, policymakers, and researchers in the field of educational psychology to enhance the academic achievement of students and learners.

Keyword: *Self-efficacy, Emotional stability, Academic achievement*

Abstrak: Efikasi Diri dan Kestabilan Emosi pada Prestasi Belajar

Prestasi belajar adalah ukuran penting dalam mengevaluasi keberhasilan individu dalam memperoleh pengetahuan dan keterampilan. Selain faktor akademik, aspek psikologis juga mempengaruhi proses belajar. Efikasi diri yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dan kestabilan emosi merupakan faktor penting dalam prestasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi hubungan antara efikasi diri dengan kestabilan emosi dan dampaknya terhadap prestasi belajar. Metode penelitian kepustakaan digunakan dalam penelitian ini. Hasilnya menunjukkan bahwa efikasi diri yang tinggi berkontribusi pada kestabilan emosi yang lebih baik dan kestabilan emosi yang baik dapat meningkatkan efikasi diri individu. Efikasi diri yang tinggi dan kestabilan emosi yang baik saling mendukung dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Keduanya juga memiliki pengaruh positif terhadap prestasi belajar. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi dan kestabilan emosi yang baik cenderung memiliki motivasi yang kuat, menghadapi tantangan dengan optimisme, dan

mampu mengatasi hambatan dalam proses belajar. Penemuan ini memiliki implikasi penting bagi praktisi pendidikan, pengambil kebijakan, dan peneliti pada bidang psikologi pendidikan untuk meningkatkan prestasi belajar siswa dan mahasiswa.

Kata Kunci: Efikasi Diri, Kestabilan Emosi, Prestasi Belajar

PENDAHULUAN

Pada dunia pendidikan, prestasi belajar merupakan salah satu ukuran penting dalam mengevaluasi keberhasilan seorang individu dalam memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan kehidupan. Namun, proses belajar yang efektif tidak hanya bergantung pada faktor-faktor akademik semata, melainkan juga melibatkan dimensi psikologis individu yang mempengaruhi kemampuan belajar mereka.

Salah satu aspek psikologis yang memiliki peran penting dalam prestasi belajar adalah efikasi diri. Efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menghadapi tugas-tugas yang ada di depannya dan mencapai hasil yang diinginkan. Individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki motivasi yang kuat, menghadapi tantangan dengan optimisme, dan memiliki ketahanan dalam mengatasi hambatan yang muncul dalam proses belajar.

Efikasi diri juga dapat berdampak pada kestabilan emosi individu. Kestabilan emosi mencerminkan kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan perasaan mereka dalam menghadapi tekanan, stres, dan situasi emosional lainnya. Individu dengan kestabilan emosi yang baik cenderung mampu menjaga konsentrasi, mengelola kecemasan, dan tetap fokus pada tujuan belajar mereka.

Pada konteks tersebut, penelitian ini memiliki tujuan untuk menyelidiki hubungan antara efikasi diri dengan kestabilan emosi, serta dampaknya terhadap prestasi belajar. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan baru yang berguna bagi para praktisi pendidikan, pengambil kebijakan, dan peneliti pada bidang psikologi pendidikan dalam upaya meningkatkan prestasi belajar siswa dan mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan sebagai pendekatan utama. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan penulis untuk secara efisien mengumpulkan berbagai bahan penelitian yang diperlukan dari berbagai sumber literatur yang relevan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, proses penelitian dimulai dengan mengidentifikasi dan mengumpulkan literatur yang berkaitan dengan topik tersebut, termasuk buku teks, buku bacaan *online*, dan jurnal penelitian. Setelah sumber-sumber penelitian terkumpul, analisis mendalam dilakukan untuk menggali informasi terkait dengan hubungan efikasi diri dengan kestabilan emosi serta pengaruhnya dalam prestasi belajar. Temuan dari penelitian ini akan digunakan sebagai

dasar untuk menyajikan ulang secara ringkas dalam penelitian ini, terkait dengan masalah yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Efikasi Diri (Self-Efficacy)

Efikasi diri atau dikenal sebagai *self-efficacy* yang dikembangkan oleh Albert Bandura merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatur dan menjalankan tindakan yang diperlukan untuk menghadapi situasi yang mungkin terjadi di masa depan. Keyakinan efikasi ini berdampak pada pola pikir, perasaan, motivasi, dan tindakan seseorang (Bandura, 1995). Pada konteks ini, efikasi diri mengacu pada tingkat kesadaran individu tentang kemampuan dirinya. Seseorang yang memiliki keyakinan yang kuat, kemampuan yang baik, dan memberikan upaya maksimal untuk mencapai tujuan atau target akan merasa termotivasi untuk melaksanakan tugas mereka dengan baik. Jadi, efikasi diri adalah pengalaman subjektif seseorang yang menyadari kemampuan dan keyakinannya terhadap dirinya sendiri. Individu yang memiliki keyakinan, keterampilan, dan dedikasi yang kuat dalam mencapai tujuan atau misi tertentu akan merasa termotivasi untuk melaksanakan tugas mereka dengan baik.

Menurut Pajares dalam tulisan Lina dkk (2019), menjelaskan untuk mencapai tujuan hidupnya, setiap individu harus memiliki motivasi dan tekad yang kuat, sambil berusaha sebaik mungkin berdasarkan keyakinan pada kemampuannya (efikasi diri). Efikasi diri berperan penting dalam mempertahankan semangat dan dedikasi dalam setiap tindakan yang diambil. Individu tersebut harus memiliki ketekunan dan dedikasi dalam menghadapi hambatan, serta memiliki kesabaran dan keteguhan hati saat berada dalam situasi yang tidak menyenangkan atau menguntungkan.

Bandura dalam Rohmatun & Taufik (2014) berpendapat bahwa ada beberapa dimensi efikasi diri yang digunakan sebagai dasar untuk mengukur efikasi diri individu. Pertama, dimensi tingkat besaran (*magnitude*) mengacu pada sejauh mana seseorang percaya akan kemampuannya dalam menghadapi tugas atau situasi tertentu. Dimensi kedua adalah dimensi luas bidang perilaku (*generality*), yang mencerminkan sejauh mana keyakinan seseorang dalam kemampuan mereka mencakup berbagai jenis tugas atau situasi yang serupa. Selanjutnya, dimensi yang ketiga adalah tingkat kekuatan (*strength*), yang menggambarkan sejauh mana keyakinan seseorang dalam kemampuan mereka kuat dan stabil dalam menghadapi tantangan atau hambatan. Berdasarkan pernyataan tersebut maka dapat diberikan gambaran jika seseorang meraih sukses atau melihat kesuksesan orang lain, merasa bahagia, dan tidak cemas saat menghadapi tugas tertentu, hal ini akan meningkatkan keyakinannya bahwa dia memiliki kemampuan untuk berhasil dalam bidang tersebut secara umum (*generality*) dengan tingkat kesulitan tertentu (*magnitude*). Akibatnya, keyakinannya semakin kuat (*strength*) dan dia dapat mengarahkan perilaku dan kemampuannya dengan tekun dan fokus hingga mencapai

keberhasilan. Tanda-tanda seperti ini menunjukkan bahwa seseorang memiliki efikasi diri yang tinggi. Sebaliknya, jika efikasi diri rendah, individu cenderung menghindari tugas-tugas dan mudah menyerah ketika menghadapi masalah.

Bandura dalam Sri Florina Laurence Zagoto (2019) mengungkapkan bahwa efikasi diri dipengaruhi oleh empat jenis pengalaman yaitu 1) Pengalaman penguasaan atau keberhasilan sebelumnya. Pengalaman positif dalam menyelesaikan tugas sebelumnya menunjukkan kemampuan individu untuk melaksanakan tugas tersebut dengan baik dan kompeten; 2) Pemodelan sosial atau melihat orang lain berhasil dalam melakukan suatu tugas. Ketika individu melihat orang lain berhasil menyelesaikan tugas yang serupa, hal ini dapat meningkatkan keyakinan mereka bahwa mereka juga mampu melakukan tugas tersebut; 3) Dorongan atau persuasi sosial dari orang lain. Dorongan dan pujian yang diberikan oleh orang lain yang meyakinkan individu bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas tersebut juga berpengaruh terhadap efikasi diri; 4) Kondisi emosi juga berperan penting. Faktor-faktor emosional mempengaruhi persepsi individu terhadap kemampuan mereka untuk mencapai tujuan. Ketika individu merasa lebih percaya diri dan bersemangat, efikasi diri mereka cenderung meningkat.

Rohmad (2013) di dalam penelitiannya menyatakan, “Untuk mengetahui tingkat efikasi diri dalam diri seseorang maka dapat ditandai dengan seberapa besar seseorang dapat memecahkan masalah-masalah yang sedang dihadapi”. Pernyataan tersebut menghubungkan tingkat efikasi diri seseorang dengan kemampuan mereka dalam memecahkan masalah. Pemahaman seseorang tentang tingkat efikasi diri mereka dapat tercermin melalui kemampuan mereka dalam mengatasi masalah. Jika seseorang merasa percaya diri dan yakin bahwa mereka memiliki keterampilan dan keahlian yang diperlukan, mereka mungkin lebih mampu memecahkan masalah yang dihadapi. Ketika seseorang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi, mereka cenderung memiliki keyakinan yang kuat dalam kemampuan mereka untuk mengatasi rintangan dan mencapai hasil yang diinginkan. Mereka akan lebih termotivasi dan bertekad untuk mencari solusi yang efektif dalam menghadapi masalah yang kompleks. Sebaliknya, jika seseorang memiliki tingkat efikasi diri yang rendah, mereka mungkin cenderung meragukan kemampuan mereka untuk mengatasi masalah. Mereka mungkin merasa tidak mampu atau cenderung menghindari situasi yang menantang. Hal ini dapat membatasi kemampuan mereka untuk menghadapi masalah dan mencapai hasil yang diinginkan. Vincent dan Houlihan dalam Yaponu & Suharnan (2013) mengklasifikasikan efikasi diri yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas tergantung pada dua tingkat harapan, yaitu: 1) Keyakinan dalam kemampuan untuk menyelesaikan tugas, maksudnya bahwa individu memiliki keyakinan bahwa mereka memiliki keterampilan dan kapasitas yang cukup untuk menyelesaikan tugas yang dihadapi; 2) Konsekuensi positif dari penyelesaian tugas, berarti individu memahami bahwa penyelesaian tugas akan membawa dampak positif atau penghargaan yang diinginkan.

Efikasi diri berpengaruh terhadap motivasi, perilaku, dan kinerja siswa. Pernyataan ini didukung dari penelitian Chen (2020) yang menyatakan, “*Autonomy can be regarded as a sense of self-efficacy in the cognitive process, which affects students' learning motivation, behaviour and performance*”. Pernyataan tersebut menggambarkan hubungan antara otonomi dan efikasi diri dalam proses kognitif serta dampaknya terhadap motivasi belajar, perilaku, dan kinerja siswa. Hal ini juga sejalan dengan pernyataan di dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Efikasi Diri terhadap Hasil Belajar Matematika” yang mengatakan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh terhadap aktivitas, tujuan, usaha, dan ketekunan mereka. Secara keseluruhan, hal ini akan mempengaruhi proses pembelajaran, interaksi sosial, dan kinerja mereka (Hartati et al., 2021). Otonomi merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri sendiri dan membuat keputusan secara mandiri. Pada konteks pendidikan, otonomi siswa merujuk pada kebebasan mereka dalam memilih, mengatur, dan mengelola pembelajaran mereka sendiri. Pernyataan tersebut, dikatakan bahwa otonomi dapat dianggap sebagai rasa efikasi diri dalam proses kognitif. Artinya, ketika siswa merasa memiliki otonomi dalam belajar, mereka juga mengembangkan keyakinan dan kepercayaan pada kemampuan mereka untuk berpikir, memahami, dan mengatasi tugas-tugas kognitif yang kompleks. Mereka memiliki keyakinan bahwa mereka dapat mengatasi tantangan belajar dan mencapai hasil yang diinginkan.

Efikasi diri dalam proses kognitif ini kemudian mempengaruhi motivasi belajar siswa. Ketika siswa merasa efikasi diri dalam kemampuan kognitif, mereka lebih cenderung termotivasi untuk belajar dengan sungguh-sungguh. Mereka memiliki keyakinan bahwa upaya mereka akan menghasilkan pencapaian yang baik, sehingga mereka merasa termotivasi untuk berusaha lebih keras. Selain motivasi, efikasi diri juga mempengaruhi perilaku siswa. Ketika siswa merasa memiliki efikasi diri dalam proses kognitif, mereka cenderung mengadopsi strategi belajar yang efektif seperti mengatur waktu, mengatur sumber daya, dan mengatur diri mereka sendiri. Mereka memiliki rasa tanggung jawab terhadap belajar mereka dan berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Dampak terakhir dari efikasi diri dalam proses kognitif adalah kinerja siswa. Ketika siswa memiliki efikasi diri yang tinggi dalam kemampuan kognitif, maka mereka cenderung mencapai kinerja yang lebih baik dalam tugas-tugas akademik. Mereka lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas, memecahkan masalah, dan menguasai materi pelajaran.

Kestabilan Emosi

Emosi adalah hal yang mengacu pada perasaan dan pikiran yang khas atau afeksi yang muncul dalam diri seseorang sebagai hasil dari persepsi terhadap perubahan yang terjadi dalam tubuhnya ketika menghadapi situasi tertentu. Perubahan ini melibatkan penilaian kompleks yang dilakukan oleh sistem saraf seseorang terhadap rangsangan eksternal atau internal (Prasetya & Gunawan, 2018). Emosi merujuk pada keadaan

psikologis atau perasaan yang terjadi dalam diri seseorang. Emosi melibatkan berbagai perasaan yang dapat berfluktuasi dari positif hingga negatif, tetapi tidak terbatas pada kegembiraan, sedih, marah, takut, cemburu, kagum, dan cinta. Emosi melibatkan perubahan dalam pikiran, tubuh, dan perilaku seseorang. Perubahan pikiran mencakup perubahan persepsi, pemikiran, dan evaluasi yang terjadi ketika seseorang mengalami emosi tertentu. Emosi akan selalu berubah-ubah dengan keadaan yang berbeda. Perubahan emosi bisa mempengaruhi perilaku dan aktivitas seseorang sehingga untuk menangani perubahan emosi dibutuhkan kestabilan emosi.

Kestabilan emosi adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Pada situasi yang menantang, individu dengan kestabilan emosi akan dapat mengatasi permasalahan tersebut tanpa mengungkapkan emosi secara berlebihan dan mampu mengendalikan diri (Ali & Hidayat, 2016). Kestabilan emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengelola dan mengatur emosi mereka. Hal ini termasuk kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan atau kesedihan dan juga kemampuan untuk memelihara emosi positif seperti sukacita, kegembiraan, atau ketenangan. Individu yang memiliki kestabilan emosi yang tinggi cenderung mampu menghadapi perubahan-perubahan emosi tersebut.

Kestabilan emosi seseorang sangat berpengaruh terhadap perilaku individu dalam kehidupannya. Kestabilan emosi yang baik dapat membawa banyak manfaat. Individu yang stabil emosinya cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, kesejahteraan mental yang lebih tinggi, dan hubungan sosial yang lebih sehat. Mereka juga cenderung lebih produktif, mampu mengatasi rintangan dengan lebih baik, dan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam pengambilan keputusan. Sedangkan kestabilan emosi yang rendah pada individu dapat mengganggu fokus, motivasi, dan kemampuan seseorang untuk mengatasi tantangan. Hal ini dapat menghambat pencapaian tujuan dan potensi seseorang. Manusia yang hidup dalam kondisi sosial sangat membutuhkan kestabilan emosi dengan melakukan refleksi setiap masalah yang dihadapi.

Menurut Scheneider dalam Herawati (2019), terdapat tiga aspek dalam stabilitas emosi. Pertama, adekuasi emosi mengacu pada reaksi emosi yang sesuai dengan rangsangan yang diterima. Hal ini terkait dengan jenis atau isi emosi yang muncul dan arah emosi tersebut, atau pada siapa emosi tersebut ditujukan. Kedua, kematangan emosi ditandai oleh kemampuan untuk memberikan reaksi emosi yang tepat dalam situasi yang tidak menyenangkan dan kondisi tertentu. Ketiga, kontrol emosi menjadi dasar dari kematangan emosi. Kemampuan untuk mengendalikan emosi juga sangat penting dalam penyesuaian diri dan kesehatan mental. Pengaturan emosi dan perasaan yang sesuai dengan tuntutan lingkungan atau situasi, serta bagaimana individu mengikuti standar nilai, cita-cita, dan prinsip, semuanya termasuk dalam kontrol emosi ini.

Indikator-indikator kestabilan emosi mencakup tiga hal, yaitu: (1) Bersikap tenang, yang berarti individu yang memiliki kestabilan emosi cenderung menunjukkan sikap yang tenang dalam berbagai situasi. Mereka dapat mengendalikan reaksi emosional mereka dan tidak mudah terpancing oleh tekanan atau stres. Mereka dapat menjaga ketenangan dalam menghadapi tantangan atau konflik; (2) Santai, maksudnya individu dengan kestabilan emosi mampu mempertahankan suasana hati yang santai dan relaks dalam kehidupan sehari-hari. Mereka tidak mudah gelisah, tegang, atau cemas secara berlebihan. Mereka memiliki kemampuan untuk menenangkan diri dan mengatasi kecemasan yang timbul; (3) Nyaman dengan lingkungan, yang berarti individu yang stabil secara emosional merasa nyaman dan dapat beradaptasi dengan baik dalam lingkungan sekitarnya. Mereka tidak mudah terganggu atau terpengaruh oleh perubahan atau situasi yang tidak biasa. Mereka mampu menyesuaikan diri dengan baik dan tetap tenang dalam berbagai situasi lingkungan. Indikator-indikator ini membantu memperlihatkan kemampuan individu dalam mengelola dan mengendalikan emosi secara efektif (Ahmad, 2021).

Hubungan Self-Efficacy dengan Kestabilan Emosi

Efikasi diri (*self-efficacy*) dan kestabilan emosi memiliki hubungan yang saling terkait. Hubungan antara keduanya dapat diuraikan sebagai berikut. Pertama, pengaruh efikasi diri terhadap kestabilan emosi, Tingkat efikasi diri yang tinggi dapat berkontribusi pada kestabilan emosi yang lebih baik. Ketika seseorang memiliki keyakinan yang kuat dalam kemampuan dirinya untuk menghadapi dan mengatasi situasi yang menantang, mereka cenderung merasa lebih percaya diri dan memiliki kontrol yang lebih besar atas emosi mereka. Hal ini dapat mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan kemarahan yang berlebihan.

Kedua, pengaruh kestabilan emosi terhadap efikasi diri. Kestabilan emosi yang baik juga dapat mempengaruhi tingkat efikasi diri seseorang. Ketika seseorang mampu mengelola emosi mereka dengan baik, mereka cenderung memiliki persepsi yang lebih positif tentang kemampuan diri mereka. Mereka dapat merasa lebih yakin dan termotivasi dalam menghadapi tantangan, yang pada gilirannya meningkatkan efikasi diri mereka.

Ketiga, interaksi timbal balik, efikasi diri dan kestabilan emosi juga dapat saling mempengaruhi secara timbal balik. Ketika seseorang memiliki efikasi diri yang tinggi, mereka cenderung memiliki kecenderungan untuk menghadapi dan mengatasi emosi yang muncul dengan lebih baik. Sebaliknya, kestabilan emosi yang baik dapat memberikan dasar yang kuat bagi seseorang untuk mengembangkan dan mempertahankan keyakinan dalam kemampuan diri mereka.

Mengembangkan efikasi diri yang tinggi dan kestabilan emosi yang baik dapat saling mendukung dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Oleh karena itu, dengan memiliki keyakinan diri yang kuat dan mampu mengelola emosi

dengan efektif, seseorang dapat menghadapi tantangan dengan lebih baik, mengurangi tingkat stres, dan mencapai keseimbangan emosional yang lebih stabil.

“Menentukan cara pikir dan reaksi emosional. Individu dengan *self-efficacy* yang rendah cenderung menganggap dirinya tidak akan mampu menghadapi tantangan pekerjaannya. Dalam menjalankan tugasnya, mereka cenderung membesar-besarkan masalah yang akan timbul jauh lebih berat daripada kenyataannya. Mereka lebih sering merasa pesimis, mudah putus asa, dan tertekan. Sebaliknya, orang dengan *self-efficacy* yang tinggi akan menganggap tugas-tugas beratnya sebagai tantangan yang menarik untuk diatasi. Pikiran dan perasaannya lebih terbuka untuk menemukan solusi bagi permasalahan yang dihadapi” (Lianto, 2019).

Terkait dengan hubungan antara efikasi diri dan kestabilan emosi, penting untuk dicatat bahwa efikasi diri yang tinggi dapat menjadi faktor protektif terhadap perubahan emosi yang tiba-tiba atau ekstrim. Individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki keyakinan kuat dalam kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan dan menghadapi situasi yang sulit. Hal ini dapat membantu mereka menghadapi stres dengan lebih baik dan menjaga kestabilan emosional dalam menghadapi situasi yang menantang. Selain itu, efikasi diri yang tinggi juga dapat mempengaruhi cara seseorang menafsirkan dan mengatasi peristiwa-peristiwa yang memicu emosi negatif. Individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung melihat peristiwa sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai ancaman yang tak terkendali. Mereka juga cenderung menggunakan strategi koping yang lebih efektif untuk mengatasi emosi negatif, seperti pemecahan masalah, pencarian dukungan sosial, atau mengubah cara berpikir mereka.

Sebaliknya, kestabilan emosi yang baik juga dapat berdampak positif pada efikasi diri seseorang. Ketika seseorang mampu menjaga kestabilan emosional, mereka dapat fokus pada tujuan yang ingin dicapai dan mengalokasikan energi mereka dengan lebih efektif untuk mencapai target tersebut. Hal ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan keyakinan dalam kemampuan diri mereka untuk mengatasi hambatan atau rintangan yang mungkin muncul.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan, efikasi diri dan kestabilan emosi saling berinteraksi dan saling mempengaruhi. Efikasi diri yang tinggi dapat mendukung kestabilan emosi yang lebih baik, sementara kestabilan emosi yang baik juga dapat meningkatkan efikasi diri. Pengembangan keduanya secara simultan dapat membantu individu untuk menghadapi tantangan dengan lebih baik, menjaga keseimbangan emosional, dan mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Pengaruh Efikasi Diri dan Kestabilan Emosi terhadap Prestasi Belajar

Efikasi diri dan kestabilan emosional merupakan prediktor dalam keberhasilan akademik peserta didik yang dilihat melalui hasil belajarnya. Hal ini sejalan dengan pernyataan Salmeto dalam Pratiwi & Hayati (2021) yang mengemukakan bahwa terdapat faktor-faktor yang berpengaruh terhadap prestasi belajar, termasuk dalam hal

ini yakni 1) faktor internal seperti aspek fisik (kesehatan dan kecacatan tubuh), kelelahan (baik fisik maupun mental), dan aspek psikologis (inteligensi, minat, perhatian, dan motivasi); 2) faktor eksternal seperti lingkungan sekolah (metode pengajaran, hubungan antara guru dan siswa, dan kurikulum), keluarga (lingkungan rumah, kondisi ekonomi keluarga, dan budaya keluarga), dan masyarakat (media massa, teman sebaya, dan partisipasi siswa dalam kegiatan masyarakat). Berdasarkan faktor-faktor yang memengaruhi prestasi belajar, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dan kestabilan emosi termasuk ke dalam faktor psikologis yang memengaruhi prestasi belajar individu.

Efikasi diri yang tinggi memiliki potensi untuk meningkatkan prestasi belajar dan kesejahteraan pribadi melalui berbagai cara. Individu yang yakin akan kemampuannya melihat tugas yang sulit sebagai tantangan yang bisa diatasi, bukan sebagai halangan yang perlu dihindari. Mereka yang memiliki efikasi diri tinggi menetapkan tujuan yang menantang dan tetap berkomitmen untuk mencapainya. Ketika menghadapi kegagalan, mereka meningkatkan upaya mereka. Mereka melihat kegagalan sebagai indikasi kurangnya upaya, pengetahuan, atau keterampilan yang dapat diperbaiki. Mereka menghadapi situasi yang menantang dengan keyakinan bahwa mereka dapat mengatasinya. Individu dengan efikasi diri tinggi mampu mencapai prestasi pribadi yang memuaskan, mengurangi tingkat tekanan, dan mengurangi kerentanan terhadap depresi.

Sebaliknya, individu yang memiliki efikasi diri rendah cenderung melihat tugas yang sulit sebagai hambatan dan rintangan yang secara pribadi sulit diatasi. Mereka memiliki ambisi yang rendah dan kurangnya komitmen terhadap tujuan yang telah ditetapkan. Ketika dihadapkan pada tugas yang sulit, mereka cenderung berfokus pada kelemahan pribadi, hambatan yang mungkin mereka hadapi, dan hal-hal yang dapat menjadi penghalang bukan pada cara untuk tetap mencapai prestasi. Mereka mengurangi upaya yang mereka lakukan dan cenderung menyerah dengan mudah saat menghadapi kesulitan. Mereka juga kesulitan untuk bangkit kembali setelah mengalami kegagalan karena individu dengan efikasi diri rendah melihat rendahnya pencapaian mereka sebagai akibat dari ketiadaan bakat, mereka cenderung lebih mudah merasa tertekan dan mengalami depresi (Kristiyani, 2016).

Keberhasilan peserta didik dalam proses pembelajaran sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis, terutama kestabilan emosi. Kestabilan emosi memainkan peran penting dalam memungkinkan peserta didik untuk memusatkan perhatian mereka dan membangun pengetahuan mereka saat terlibat dalam aktivitas belajar. Seseorang yang memiliki emosi yang stabil dapat fokus pada tugas yang sedang dijalani, memiliki keyakinan diri, dan menggunakan pikiran dengan efektif. Setiap peserta didik memiliki karakteristik dan gaya belajar yang berbeda. Beberapa peserta didik mungkin pasif dan hanya menerima informasi yang disampaikan oleh pendidik tanpa sepenuhnya memahaminya. Sementara itu, ada peserta didik yang selalu mencari informasi untuk

memperdalam pemahaman mereka, baik yang telah diberikan oleh pendidik maupun yang belum. Oleh karena itu, sebagai peserta didik penting untuk mencari pengetahuan tentang topik yang sedang berkembang dan memiliki kesadaran akan cara berpikir dan bertindak mereka. Dalam rangka mencapai keberhasilan dalam proses belajar, peserta didik perlu aktif dalam mencari informasi dan memahami bagaimana cara mereka berpikir dan bertindak. Dengan begitu, mereka dapat memaksimalkan pengalaman belajar mereka dan mengoptimalkan kemampuan mereka dalam memperoleh pengetahuan baru. Penting bagi peserta didik untuk memiliki kestabilan emosi yang baik agar dapat menghadapi tantangan belajar dengan sikap yang positif, fokus, dan percaya diri (Fitriyah *et al.*, 2019).

Kesimpulannya, kestabilan emosi memainkan peran penting dalam keberhasilan peserta didik dalam proses pembelajaran. Emosi yang stabil memungkinkan mereka untuk fokus, percaya diri, dan menggunakan pikiran mereka dengan baik. Setiap peserta didik memiliki pendekatan dan gaya belajar yang berbeda, tetapi penting bagi mereka untuk aktif dalam mencari pengetahuan dan menyadari cara mereka berpikir dan bertindak. Oleh karena itu dengan mengembangkan kestabilan emosi dan kesadaran diri, peserta didik dapat mencapai kemajuan yang lebih baik dalam perolehan pengetahuan dan prestasi belajar.

Kombinasi efikasi diri yang tinggi dan kestabilan emosi yang baik dapat menciptakan lingkungan belajar yang positif dan mendukung. Individu dengan keyakinan pada kemampuan diri dan kemampuan mengelola emosi cenderung memiliki motivasi yang tinggi, ketekunan, dan sikap yang positif dalam belajar. Hal ini berpotensi meningkatkan kinerja mereka, kualitas hasil belajar, dan pencapaian akademik secara keseluruhan. Penting untuk diingat bahwa efikasi diri dan kestabilan emosi adalah faktor yang dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui pengalaman belajar, dukungan sosial, dan pengembangan keterampilan. Jika seseorang mengalami kesulitan dalam efikasi diri atau kestabilan emosi, penting untuk mencari dukungan dari guru, konselor, atau profesional kesehatan mental untuk membantu mereka menghadapi tantangan tersebut.

PENUTUP

Berdasarkan penelitian yang dilakukan tentang hubungan *self-efficacy* dengan kestabilan emosi serta pengaruhnya prestasi belajar, ditemukan beberapa temuan penting bahwa terdapat hubungan yang erat antara efikasi diri dan kestabilan emosi memiliki dampak yang penting dalam prestasi belajar. Efikasi diri yang tinggi memperkuat keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk mencapai tujuan akademik, sementara kestabilan emosi yang baik membantu menjaga fokus, ketekunan, dan motivasi yang diperlukan dalam proses belajar. Adanya interaksi yang positif antara efikasi diri dan kestabilan emosi dapat menciptakan lingkungan belajar yang produktif dan mempercepat pencapaian hasil belajar yang optimal.

Adapun beberapa implikasi dan rekomendasi yang dapat diambil untuk meningkatkan prestasi yang dapat diterapkan. Pertama, pendidik dan orang tua harus memperhatikan pengembangan efikasi diri pada individu melalui pemberian umpan balik yang konstruktif, pemberian tantangan yang sesuai dengan kemampuan, serta pengakuan dan penghargaan atas prestasi yang telah dicapai. Selain itu, penting juga untuk mengajarkan strategi pengelolaan emosi yang efektif seperti teknik relaksasi, pemecahan masalah, dan pemahaman diri agar individu dapat mengelola stres dan emosi negatif dengan baik. Selain itu, pendidik juga dapat mempertimbangkan penggunaan metode pembelajaran yang melibatkan partisipasi aktif, kolaborasi, dan penguatan efikasi diri. Mendorong diskusi terbuka, memberikan tugas berbasis proyek, serta memberikan kesempatan untuk merasakan keberhasilan kecil secara bertahap dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri dan kestabilan emosi siswa. Terakhir, penting untuk menciptakan lingkungan pendukung yang positif di sekolah dan di rumah, dimana individu merasa didukung, dihargai, dan diterima dengan segala kelebihan dan kekurangannya. Dukungan sosial yang kuat dari teman sebaya, keluarga, dan pendidik dapat menjadi faktor penting dalam mengembangkan efikasi diri dan memelihara kestabilan emosi yang sehat. Oleh karena itu, dengan mengoptimalkan hubungan antara efikasi diri dan kestabilan emosi dalam konteks prestasi belajar, kita dapat menciptakan kondisi yang menguntungkan bagi individu untuk meraih sukses akademik dan mengembangkan kualitas hidup yang lebih baik secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, H. (2021). Hubungan Kestabilan Emosi dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 1354–1364.
- Ali, M. Y., & Hidayat, T. (2016). Hubungan Kestabilan Emosi terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani (Studi pada Siswa Kelas X-1 SMAN 1 Senori, Tuban). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(1), 25–33.
- Bandura, A. (1995). *Self-Efficacy in Changing Societies*. New York: Cambridge University Press.
- Chen, Y. (2020). Correlation Between Self-efficacy and English Performance. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*, 15(8), 223–234.
- Efendi, R. (2013). Self Efficacy: Studi Indigenous pada Guru Bersuku Jawa. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 2(2), 61–67. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/sip/article/view/2595>
- Fitriyah, L. A., Wijayadi, A. W., Manasikana, O. A., & Hayati, N. (2019). *Menanamkan Efikasi Emosi dan Kestabilan Emosi*. Jombang: LPPM UNHASY Tebuireng Jombang.
- Hartati, I., Suciati, I., & Wahyuni, D. S. (2021). Pengaruh Efikasi Diri terhadap Hasil Belajar Matematika: Meta Analisis. *Guru Tua: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(2), 49–56. <https://doi.org/10.31970/gurutua.v4i2.74>
- Herawati, A. (2019). Pengaruh Pola Asuh dan Stabilitas Emosi terhadap Kemandirian Mahasiswa Perantau. *Pikoborneo*, 7(2), 201–210.
- Kristiyani, T. (2016). *Self-Regulated Learning: Konsep, Implikasi, dan Tantangannya Bagi Siswa Indonesia*. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press.

- Lianto. (2019). Self-Efficacy: A Brief Literature Review. *Jurnal Manajemen Motivasi*, 15(2), 55–61. <https://doi.org/10.29406/jmm.v15i2.1409>
- Prasetya, A. F., & Gunawan, M. S. (2018). *Mengelola Emosi*. Yogyakarta: K-Media.
- Pratiwi, I. W., & Hayati. (2021). Efikasi Diri dan Pengaruhnya Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial dan Humaniora*, 7(1), 15–23.
- Rohmatun, & Taufik. (2014). Hubungan Self Efficacy dan Pola Asuh Otoriter dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 15(1), 47–54.
- Yapono, F., & Suharnan. (2013). Konsep Diri, Kecerdasan Emosi, dan Efikasi Diri. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3), 208–216.
- Zagoto, S. F. L. (2019). Efikasi Diri dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 2(2), 386–391.