

**Meningkatkan Keyakinan Diri Siswa di Masa Pembelajaran Online  
selama Pandemi Covid-19**



**Masni Erika Firmiana, S.Sos., M.Si.**

**Siti Rahmawati, M.Psi, Psikolog**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS AL – AZHAR INDONESIA  
2020**

## **Meningkatkan Keyakinan Diri (*Self- Efficacy*) Siswa di Masa Pembelajaran Online selama Pandemi Covid-19**

Tak ada yang menyangka, pada awal 2020 terjadi wabah berupa pandemic yang dikenal dengan nama Covid-19. Sifat virus yang cenderung sangat mudah menyebar dan menular, serta cukup mematikan membuat semua negara di dunia berusaha menekan laju penyebarannya. Pemerintah di sejumlah negara maju menerapkan karantina, dimana seluruh warga masyarakat dilarang secara ketat untuk bepergian kemana-mana, dan kebutuhan sehari-hari ditanggung oleh pemerintah. Sedikit berbeda dengan Indonesia, yang mengistilahkannya dengan Pembatasan Sosial Berskala Besar (selanjutnya diistilahkan dengan PSBB).

Konsekuensi kemunculan Covid-19 secara global di seluruh dunia membuat banyak sekali perubahan pada perilaku manusia, yang hampir semuanya beralih menggunakan teknologi. Para karyawan, baik swasta maupun pemerintah melaksanakan hampir semua pekerjaannya dari rumah, yang diistilahkan dengan *Work from Home* (WFH). Tak ketinggalan insitusi pendidikan, dan termasuk proses belajar mengajar di sekolah.

Pembelajaran yang biasanya terlaksana secara langsung bertatap muka, saat ini akhirnya mau tidak mau beralih ke system daring (*online*). Kegiatan penyampaian materi oleh guru dilakukan dengan memanfaatkan teknologi internet, dimana guru dan siswa sama-sama berada di rumah, dan mereka berinteraksi melalui internet. Kegiatan seperti ini diistilahkan dengan SFH (*Study from Home*), atau kadang diistilahkan dengan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Dengan demikian, mau tidak mau orang tua di rumah akhirnya ikut mengambil peran aktif sebagai pendidik dan pengajar di rumah untuk anak-anaknya selama masa SFH ini. Meski proses belajar mengajar tetap berlangsung, tidak berarti tanpa kendala.

Terdapat sejumlah masalah baru terkait pelaksanaan SFH tersebut. Beberapa yang dapat dituliskan adalah sinyal internet / jaringan yang belum mencapai seluruh pelosok Indonesia (selain masalah tarif kuota yang dinilai cukup membebani); juga murid yang merasa lebih nyaman bertatap muka secara langsung karena dapat langsung bertanya pada guru jika ada materi yang tidak mereka pahami. Hal lain adalah murid merasa tidak nyaman, juga tidak mengerti jika diajar oleh orang tua mereka sendiri, dan menilai orang tuanya mudah sekali tersulut emosi jika mereka tidak memahami pelajaran dengan baik. Sedangkan di sekolah, para guru mengajarkan dengan penuh kesabaran. Sebagian murid menyatakan bahwa orang tua (dalam hal ini terutama Ibu) tidak bisa menjelaskan dengan baik, sehingga mereka bertambah bingung, ditambah tugas-tugas dari guru yang menurut mereka sangat banyak.

Komisioner Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) bidang Pendidikan, Retno Listyarti, mengatakan ada 246 pengaduan, baik dari siswa maupun dari orangtua. hal ini berkaitan dengan keluhan tentang banyaknya tugas yang diberikan dibanding belajar tatap muka di kelas. Menurut KPAI, sejumlah hal ini menyebabkan banyak siswa yang tertekan (Bona & Siahaan, 2020). Sedikit wawancara acak dengan sejumlah siswa dari berbagai strata ekonomi menunjukkan bahwa dengan situasi belajar seperti ini mereka tidak yakin akan kemampuan sendiri dalam memahami pelajaran dengan baik.

Di sisi lain, wawancara yang dilakukan secara acak juga menunjukkan hal yang sama, bahwa orang tua (dalam hal ini Ibu) merasa kesulitan menjelaskan pelajaran kepada anaknya. Selain itu, orang tua menilai si anak tak jarang lebih banyak menggunakan internet untuk bermain atau berselancar di dunia maya daripada menggunakan internet untuk mengerjakan tugas sekolah. Ketika orang tua menanyakan lebih lanjut, si anak menjawab bahwa dia tidak mengerti, dan putus

asa dalam mengerjakan tugas yang sangat banyak. Terlihat disini bahwa anak tidak yakin akan dirinya sendiri. Dalam Ilmu Psikologi, ini diistilahkan dengan *self – efficacy* / Keyakinan Diri

Penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri memprediksi secara positif kesenangan dan memprediksi secara negatif ketidaksenangan para partisipan dalam mempelajari konten pelajaran (Putwain, Sander, & Larkin, 2013). Selain itu penelitian lain menunjukkan bahwa efikasi diri memprediksi secara positif kesenangan, namun memprediksi kemarahan, kecemasan dan kebosanan secara negatif (Pekrun, Goetz, Frenzel, , Barchfeld, & Perry, 2011). Dengan demikian dapat kita jelaskan bahwa situasi pandemic seperti sekarang cukup membuat siswa tidak yakin akan kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Hal yang akan dijelaskan disini adalah bagaimana cara yang efektif untuk meningkatkan keyakinan diri anak di masa pandemic seperti saat ini.

“Keyakinan Diri”, dalam Psikologi terutama aliran kognitif diistilahkan sebagai “*Self - Efficacy*”, dan cukup banyak dibahas oleh Bandura. Disebutkan, istilah *Self Efficacy* berhubungan dengan keyakinan seseorang untuk menggunakan kontrol pribadi pada motivasi, kognisi, afeksi pada lingkungan sosialnya. Efikasi diri juga dikatakan sebagai keyakinan seseorang bahwa dia mampu melaksanakan tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi rintangan. Selanjutnya Bandura menjelaskan bahwa individu cenderung menghindari atau bahkan lari dari situasi yang diyakini bahwa individu tidak mampu untuk menghadapinya (Bandura, 1997), (Bandura, *Self-Efficacy in Changing Societies*, 2009).

*Self Efficacy* menjadi suatu kajian penting dalam pembelajaran karena merupakan suatu *skill* yang penting untuk meningkatkan/ menaikkan pencapaian, dalam hal ini siswa/ pelajar. Dapat diistilahkan juga bahwa *Self Efficacy* merupakan motif dasar untuk belajar, karena tanpa keyakinan akan kemampuan, seseorang tidak akan berupaya memperbaiki diri.

Jika dilakukan pengukuran, *self efficacy* seseorang dapat berada di tingkat rendah, sedang, dan tinggi. Menurut perspektif Kognisi Sosial, lingkungan dan system sosial berpengaruh pada mekanisme psikologis dari *system self*. Faktor-faktor lingkungan seperti kondisi ekonomi, status sosial ekonomi, serta struktur keluarga tidak memiliki pengaruh secara langsung pada perilaku manusia.

Artinya dapat dijelaskan bahwa perekonomian yang terbatas atau ketidakmampuan secara ekonomi bukanlah hal yang memiliki andil pada keyakinan diri siswa. Demikian juga struktur keluarga, baik patrilineal maupun matrilineal. Artinya, dominasi salah satu orang tua dalam struktur keluarga tidak berpengaruh pada keyakinan siswa akan kemampuan dirinya. Menurut Bandura, faktor yang lebih kuat mempengaruhi adalah derajat pengaruh aspirasi orang lain, *belief* akan *self efficacy*, standar personal, serta ranah emosi. Jika dikaitkan dengan kondisi pandemic sekarang, berarti sebenarnya status sosial ekonomi yang rendah hingga tidak mampu membeli kuota internet tidak berpengaruh pada keyakinan diri siswa. Kita dapat menjelaskan bahwa derajat pengaruh aspirasi orang lain dalam hal ini adalah orang-orang di sekitar siswa, *belief* siswa akan *self efficacy*, standar personal siswa, serta ranah emosinya. Jika dinyatakan oleh Bandura bahwa *self-efficacy* dapat berada pada tingkatan rendah sampai tinggi, berarti orang tua dapat mengupayakan untuk meningkatkan *self efficacy* anaknya, berdasarkan sumber-sumber *Self-efficacy*.

1. *Mastery experience* / Pengalaman keberhasilan pribadi secara nyata. Orang tua dapat membantu anak untuk mengingat dan mengakui keberhasilannya. Orang tua lebih sering mengingatkan anak akan keberhasilan-keberhasilan yang pernah dia capai dengan baik baik sebelum dan selama pandemic. Jika anak lebih memikirkan kegagalan, orang tua membantu dengan mengingatkan bahwa semua orang pasti pernah gagal. Lebih lanjut,

orang tua mengingatkan anak untuk lebih sering dengan mengingat keberhasilan-keberhasilan diri, karena dengan demikian, pengalaman kegagalan akan menjadi kurang/turun. Dampaknya, anak akan menjadi yakin bahwa dia mampu, dan memiliki kemampuan untuk mengatasi / melewati SFH yang tidak diketahui kapan akan berakhir.

2. *Vicarious learning* / pengalaman orang lain. Orang lain yang dimaksud disini bukan orang yang 'jauh' dari jangkauan anak, tetapi orang yang dekat, seperti teman main atau teman belajar si anak. Orang tua dapat membantu anak untuk melakukan pengamatan terhadap keberhasilan orang lain (yang diketahui memiliki kemampuan yang sebanding, bukan dengan orang yang prestasi akademiknya jauh di atas) dalam mengerjakan suatu tugas yang sama. Misal, orang tua membantu anak melalui pertanyaan "Nak, si Adi temenmu yang sering belajar bersama kamu, bagaimana kabarnya? Tugasnya sudah selesai...?". Dengan demikian anak akan lebih termotivasi untuk mengerjakan semua tugasnya dengan baik, karena pembandingnya bukan orang yang "jauh" dari jangkauan si anak.
3. Persuasi Verbal, dapat berupa saran, nasihat, dan bimbingan yang tepat dari orang yang tepat (terutama orang tua) untuk meningkatkan keyakinan tentang kemampuan yang dimiliki oleh siswa/anak. Namun perlu diingat, bahwa cara persuasi ini cenderung tidak berhasil jika anak/siswa sering mengingat kegagalan, dan selalu berada dalam kondisi tertekan secara terus menerus (misal orang tua sering membandingkan si anak dengan saudaranya yang jauh lebih berprestasi). Orang tua dapat membujuk anak dengan cara memberikan semangat, seperti "ayo, Nak. Ibu yakin kamu bisa, *kok*. Sini Ibu *temenin*"
4. Ranah emosi dan fisiologis. Anak harus digugah ranah emosinya bahwa dia memang memiliki kemampuan. Caranya antara lain adalah memberikan kepercayaan pada anak bahwa dia mampu. Orang tua jangan melakukan sendiri atau menyelesaikan sendiri

masalah si anak, tetapi cukup mengarahkan atau membantu anak untuk berusaha menemukan jalan keluar sendiri. Contoh sederhana, janganlah orang tua membuat PR anak dengan alasan apapun. Tak jarang, orang tua mengerjakan tugas sekolah atau PR anaknya dengan alasan “supaya cepat, karena saya mau masak dulu”, atau “... karena saya juga mau WFH nih”. Jika orang tua menempuh cara ini, justru akan membuat anak yakin bahwa dia memang tidak memiliki kemampuan, buktinya PR dari sekolah pun perlu dibuatkan oleh orang tuanya.

## **Penutup**

Situasi pandemic seperti sekarang memang membuat banyak perilaku, dan aktivitas kita berubah, namun jangan sampai membuat orang tua yang memang belum memiliki ketrampilan mengajar layaknya seorang guru melakukan kekeliruan dalam bertindak. Perlu kehati-hatian dalam membantu meningkatkan keyakinan diri (*self efficacy*) si anak, sehingga mampu melaksanakan tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi rintangan, dan dapat melewati masa SFH ini dengan lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy, The Exercise of Control*. New York: W.H.Freeman and Company.
- Bandura, A. (2009). *Self-Efficacy in Changing Societies*. New York: Cambridge University Press.
- Bona, M. F., & Siahaan, E. A. (2020, April 27). <https://www.beritasatu.com>. Retrieved Agustus 5, 2020, from <https://www.beritasatu.com/nasional/625917-satu-bulan-belajar-online-728-siswa-mengeluh-penumpukan-tugas>
- Pekrun, R., Goetz, T., Frenzel, , A., Barchfeld, P., & Perry, R. (2011). Measuring emotions in students' learning and performance: The achievement emotions questionnaire (AEQ). *Contemporary Educational Psychology*, 36 - 48.
- Putwain, D., Sander, P., & Larkin, D. (2013). Academic Self Efficacy in Study-related Skills and Behaviours : Relations with Learning Related Emotions and Academic Succes. *British Journal of Educational Psychology*, 633-650.