

# MENGELOLA SELF EFFICACY, PERASAAN DAN EMOSI DALAM PEMBELAJARAN MELALUI MANAJEMEN DIRI

Miswari

UIN Walisongo Semarang  
email: miswari.dra@gmail.com

**Abstract:** *This study is grounded from the reality there are many students who do not yet have self efficacy during the learning process. This reality is a major problem of the declining quality of teaching and learning activities. This reality became a concern teacher to find a solution. This study aimed to describe the urgency, the rule and functions and methods that can be used teachers to foster self efficacy learners. The type of this study is a research library with a logical approach unrealistic. The data obtained through the study of associated libraries with realities on the ground. While the results of the study is: first, self efficacy learners is very important in the learning process quality. Since he became the internal factors of learners to be ready to receive the knowledge. Second, the role and function of self efficacy in self learners can improve learning outcomes that a better qualified, because of the self-learners have the feeling that sure can judge him, controlling him, causing positive emotions about what he faced. Third, how to do to foster self efficacy is to train the management of self-learners. Self-management starts with the train-ability learners specify learning objectives, and be able to motivate and provide reinforcement to ourselves.*

**المخلص:** هذه الدراسة تستندت على واقع الكفاءة الذاتية أثناء عملية التعلم. هذه الحقيقة هي المشكلة الرئيسية في تدهور نوعية الأنشطة التعليمية والتعلم. هذه الحقيقة هي أيضا مصدر الاهتمام للمعلمين لإيجاد حله. هدفت هذه الدراسة إلى وصف الاستعجال، والقواعد، وظائف والأساليب التي يمكن استخدامها من قبل المعلمين لتعزيز المتعلمين الكفاءة الذاتية. هذا البحث هو مكتبة الأبحاث مع نهج منطقي ليست واقعية. تم الحصول على البيانات من خلال باحث مكتبة مع الواقع على الأرض. في حين أن نتائج البحث هي: أولاً، الكفاءة الذاتية للطلاب أمر مهم جداً في جودة العملية التعليمية. منذ توليه العوامل الداخلية المتعلمين لتكون جاهزة لاستقبال المعرفة. ثانياً، دور ووظيفة الكفاءة الذاتية في المتعلمين الذاتي يمكن أن تحسن نتائج التعلم العالي الجودة، وذلك لأن الطلاب لديهم شعور واضح يمكن تقييم والسيطرة على أنفسهم التي يمكن أن تسبب المشاعر الايجابية حول ما واجه. ثالثاً، كيفية زراعة المتعلمين الكفاءة الذاتية. هو خدعة لتدريب الإدارة الذاتية المتعلمين. تبدأ الإدارة الذاتية، مع القدرة على تدريب الطلاب على تحديد أهداف التعلم وتحفيز وتوفير التعزيز لنفسه.

**Keywords:** *Self efficacy, Perasaan, Emosi, Manajemen Diri*

## PENDAHULUAN

Sering dijumpai di dalam kelas peserta didik yang tidak yakin dengan kemampuannya sendiri. Peserta didik sering bermasalah dengan perasaan-perasaan yang berhubungan dengan dirinya sendiri. Bagaimana ia menilai dirinya sendiri, menilai kemampuannya sendiri, sehingga peserta didik sering bertanya apakah ia mampu mengerjakan pekerjaan itu dan ini. Perasaan seperti itu membuat seseorang tidak percaya diri. Peserta didik sewaktu di kelas sering mengalami suasana hati yang tidak stabil, sehingga suasana kelas tidak menentu. Hal ini merupakan suatu gejala umum yang menyertai seorang peserta didik saat mengikuti pembelajaran atau saat mengerjakan suatu tugas. Perasaan peserta didik tergantung pada apakah kebutuhan mereka sedang terpenuhi atau tujuan mereka sedang tercapai. Ketika kebutuhannya sedang terpenuhi atau tujuannya tercapai, maka perasaannya menjadi senang, bahkan bahagia. Akan tetapi ketika kebutuhan atau tujuan belum terpenuhi maka mereka merasa tidak senang, tidak nyaman, bahkan tidak bisa mengikuti pembelajaran.

Ketidaknyamanan peserta didik tentu akan berpengaruh terhadap kualitas kegiatan belajar mengajar (KBM). Hal ini dikarenakan proses KBM membutuhkan interaksi antara pendidik dan peserta didik dengan baik. Interaksi di sini maksudnya ada komunikasi dua arah antara pendidik dan peserta didik. Namun demikian, dalam kenyataannya tidak semua proses pembelajaran terjadi interaksi yang ideal. Bahkan pada saat kegiatan belajar mengajar (KBM) berlangsung, seringkali terjadi beberapa atau sebagian besar peserta didik belum belajar sewaktu guru mengajar. Pada umumnya mereka menghadapi persoalan *self efficacy* yakni mereka belum mampu dalam melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri, belum bisa mengawasi dan mengevaluasi kemajuan diri, dan akhirnya tidak bisa memberikan penguatan diri. Realitas ini menjadi persoalan mendasar para pendidik untuk mencari solusinya.

Salah satu tugas berat bagi para pendidik dalam menciptakan KBM berkualitas adalah menumbuhkan interaksi aktif kedua belah pihak. Hal ini dikarenakan KBM bukan kegiatan yang hanya dilakukan oleh satu pihak melainkan kegiatan yang melibatkan dua pihak yakni pendidik dan peserta didik. Dengan kata lain KBM membutuhkan interaksi aktif dari kedua pihak ini. Apabila KBM ada salah satu pihak yang tidak dapat interaksi aktif tentu akan menghambat KBM. Singkatnya kesulitan terbesar dari upaya menciptakan KBM yang berkualitas adalah mengkondisikan interaksi aktif kedua pihak.

Pihak yang paling sulit dikondisikan dalam KBM tentu terkait dengan pihak peserta didik. Hal ini dikarenakan peserta didik menjadi pihak kedua yang membutuhkan bimbingan. Salah satu langkah awal yang dapat dilakukan

untuk mengkondisikan peserta didik adalah dengan menumbuhkan manajemen diri sebagai awal membentuk *self efficacy*. Menurut Hamzah B. Uno bahwa manajemen diri terdiri dari tiga langkah utama, yaitu: dapat menentukan tujuan, memonitor dan mengevaluasi diri, dan memberikan penguatan diri.<sup>1</sup> Ketiga langkah tersebut akan membawa kepada kematangan peserta didik, baik kematangan intelektual maupun kematangan emosional. Selanjutnya peserta didik akan dapat menyesuaikan diri terhadap kondisi-kondisi atau situasi-situasi di sekitarnya. Dengan kata lain peserta didik akan dapat mengatasi berbagai rintangan termasuk rintangan dalam kelas atau pembelajaran. Singkatnya peserta didik akan memiliki keyakinan pada dirinya bahwa ia mampu untuk melakukan sesuatu dengan kemampuannya sendiri (*self efficacy*). Pada akhirnya keyakinan terhadap kemampuan sendiri akan membawa kepada kenyamanan peserta didik mengikuti KBM.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan dalam artikel ini dapat dirumuskan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut: “Bagaimana mengelola *self-efficacy*, perasaan dan emosi dalam pembelajaran melalui manajemen diri?”. Dari permasalahan tersebut maka tujuan dari tulisan ini adalah memaparkan cara mengelola *self-efficacy*, perasaan dan emosi dalam pembelajaran melalui manajemen diri, sehingga diharapkan dapat menjadikan keyakinan peserta didik terhadap kemampuan dirinya sendiri semakin bertambah dan dapat mencapai tujuan pembelajaran lebih efektif dan efisien.

## **SELFEFFICACY, PERASAAN DAN EMOSI DALAM PEMBELAJARAN**

### ***Self Efficacy***

Istilah kemandirian dalam belajar berhubungan dengan beberapa istilah lain diantaranya *self regulated learning (SRL)*, *self regulated thinking (SRT)*, *self directed learning (SDL)*, *self efficacy*, dan *self-esteem*. Pengertian kelima istilah di atas tidak tepat sama, namun mereka memiliki beberapa kesamaan karakteristik. *Self efficacy* adalah suatu komponen dari keseluruhan perasaan diri seseorang, dan lebih spesifik pada tugas atau situasi dan hanya melibatkan penilaian bukan perasaan.<sup>2</sup> Sedangkan *self esteem* adalah suatu gambaran diri yang bersifat umum yang meliputi banyak aktivitas.<sup>3</sup> Menurut Jeanne Ellis Ormrod bahwa *self efficacy*

---

<sup>1</sup> Hamzh B Uno, *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), 211.

<sup>2</sup> Jeanne Ellis Ormrod, *Psikologi Pendidikan*, trans. oleh Amitya Kumara, (Jakarta: Erlangga, 2008), 21.

<sup>3</sup> *Ibid.*

adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menjalankan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu.<sup>4</sup> Dalam tahun 60-an sampai 70-an, praktisi pendidikan banyak dipengaruhi oleh pandangan behavioris seperti Watson dan Skinner. Kemudian muncul pandangan teori belajar sosial Bandura, yang memandang belajar dari sudut pandang kognitif.

Menurut Wongsri, Cantwell, Archer dalam Hoban, Sersland, Raine merelasikan istilah *self directed learning* (SDL) dengan istilah *self-efficacy* yang didefinisikan sebagai pandangan individu terhadap kemampuan dirinya dalam bidang akademik tertentu. Pandangan *self-efficacy* individu berpengaruh terhadap pilihan dan kegiatan pembelajaran yang diikutinya. Keadaan tersebut melukiskan bahwa pada dasarnya individu merupakan peserta aktif dalam belajarnya. Lebih lanjut, Wongsri, Cantwell, Archer mengemukakan bahwa *self-efficacy* berkaitan dengan SDL, tujuan berprestasi dalam belajar, atribusi, *self regulated learning* (SRL), dan *volition*. Dalam penelitiannya mereka menemukan bahwa peserta didik yang memiliki derajat *self-efficacy* yang tinggi menunjukkan derajat SDL yang tinggi juga.<sup>5</sup>

Secara umum, *self-efficacy* adalah penilaian seseorang terhadap kemampuannya sendiri untuk menjalankan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu. *Self-efficacy* juga suatu komponen dari seluruh perasaan diri seseorang.<sup>6</sup> Sehingga, seseorang yang yakin pada kemampuannya sendiri untuk mencapai keberhasilan maka dikatakan bahwa seseorang memiliki *self-efficacy* yang tinggi, sebaliknya jika seseorang tidak yakin atas kemampuannya sendiri maka dikatakan bahwa seseorang yang dalam keadaan rendah *self-efficacy*-nya. Seseorang mungkin bisa terlibat perilaku tertentu, karena ia merasa yakin kalau ia mampu menjalankan dengan sukses.

Contohnya, seorang anak melakukan terjun payung karena ia merasa yakin kalau ia mampu melakukan terjun payung. Begitu juga dalam pembelajaran, peserta didik hendaknya memiliki *self-efficacy* yang tinggi terhadap kemampuannya dalam belajar, sehingga ia dapat belajar dengan baik. Perasaan *Self-efficacy* peserta didik akan mempengaruhi pilihan aktivitas mereka, tujuan mereka, dan usaha persistensi mereka dalam aktivitas-aktivitas kelas. Dengan demikian, *self-efficacy* yang pada akhirnya akan mempengaruhi pembelajaran dan prestasi mereka.

---

<sup>4</sup> *Ibid.*, 20.

<sup>5</sup> N. Wongsri, R.H. Cantwell, dan J. Archer, "The Validation of Measures of Self-Efficacy, Motivation and self-Regulated Learning among Thai tertiary Students" *The Annual Conference of the Australian Association for Research in Education*, (Brisbane, 2002).

<sup>6</sup> Ormrod, *Psikologi Pendidikan*, 21.

*Self-efficacy* yang tinggi dapat meningkatkan kemampuan kognitifnya sehingga dapat memiliki pemahaman yang akurat dan masuk akal. Peserta didik dengan *self-efficacy* yang tinggi sebagian besar bisa mencapai tingkatan yang luar biasa karena mereka terlibat dalam proses-proses kognitif yang meningkatkan pembelajaran, seperti menaruh perhatian, mengorganisasi, mengelaborasi, dan seterusnya.

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan *Self-efficacy*, diantaranya adalah sebagai berikut: *pertama*, keberhasilan dan kegagalan peserta didik sebelumnya. Peserta didik akan merasa lebih yakin keberhasilannya sekarang ketika mereka berhasil pada tugas yang mirip sebelumnya. Demikian juga peserta didik akan merasa pesimis dengan belajar atau tugasnya seperti kesulitan belajar (*learning disability*), yang mungkin telah mengalami kegagalan demi kegagalan dalam berbagai aktivitas di kelas, sering memiliki *self-efficacy* yang rendah untuk menguasai pelajaran di sekolah.<sup>7</sup> Seorang guru sebaiknya mengontrol peserta didik tentang *self-efficacy*. Kondisi perasaan peserta didik di dalam kelas akan dapat mempengaruhi keberhasilan proses belajar mengajar. Apakah peserta didik dalam keadaan *self-efficacy* yang tinggi atau rendah dan mengetahui penyebabnya. Jika sedang rendah akan lebih mudah mencari solusinya.

*Kedua*, pesan yang disampaikan orang lain. Terkadang kesuksesan peserta didik tidak jelas. Dalam situasi-situasi seperti itu, guru dapat meningkatkan *self-efficacy* peserta didik dengan cara menunjukkan secara eksplisit hal-hal yang mereka lakukan dengan baik atau kemahiran sebelumnya. Guru dapat meyakinkan kepada peserta didik bahwa dia mampu menyelesaikan atau dapat mencapai apa yang diinginkannya.

Masukan dari orang lain dapat juga meningkatkan *self-efficacy* peserta didik untuk percaya bahwa mereka dapat sukses di masa depan. Contohnya, guru memberi tugas dan menyampaikan bahwa pada tugas yang kamu kerjakan kemarin masih banyak terdapat kesalahan. Dan guru juga menyampaikan mari kita cari waktu yang tepat untuk mendiskusikan dan memperbaiki tugasmu yang masih kurang baik.

*Ketiga*, keberhasilan dan kegagalan orang lain. Sering kita jumpai di kelas, peserta didik membuat opini mengenai kesuksesan atau kegagalan temannya di kelas. Dengan menganggap teman yang serupa dengan dirinya atas keberhasilannya, maka dia meyakinkan dirinya sukses. Demikian juga

---

<sup>7</sup> *Ibid.*, 24.

dengan kegagalan temannya, dia akan bercermin kepada temannya maka ia juga menganggap tidak bisa.

*Keempat*, keberhasilan dan kegagalan dalam kelompok yang lebih besar. Peserta didik dapat berpikir lebih inteligen dan mendapatkan pemahaman yang lebih kompleks tentang sebuah topik ketika mereka berkolaborasi dengan teman sebaya dalam rangka menguasai dan menerapkan materi di kelas. Belajar dengan teman sebaya memiliki manfaat potensial dan memberikan keyakinan yang tinggi untuk sukses.<sup>8</sup>

*Self-efficacy* yang dipaparkan di atas untuk peserta didik. Adapun guru juga harus memiliki *self-efficacy* yang tinggi untuk kesuksesan prestasi peserta didiknya. Ketika guru memiliki *self-efficacy* yang tinggi mengenai keefektifan peserta didik di kelas, maka dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar peserta didiknya. Kaitannya dengan *self efficacy*, maka perilaku guru untuk memotivasi peserta didik diantaranya dapat dilakukan dengan mencoba strategi-strategi mengajar yang baru secara lebih baik, memiliki ekspektasi yang lebih tinggi akan performa peserta didik dan menetapkan standar performa yang tinggi pula, serta selalu memberikan motivasi yang lebih tinggi dan lebih gigih.<sup>9</sup>

Guru sebagai agen perubahan di kelas, sewajarnya untuk selalu memperhatikan tingkah laku, sikap, kemauan peserta didik. Peserta didik yang bermasalah dengan keyakinan diri akan selalu mengganggu konsentrasi guru dalam mengajar. Maka dari itu guru dapat mendeteksi melalui berbagai cara dalam meningkatkan *self-efficacy*, diantaranya sebagai berikut: Ajarkan pengetahuan dan kemampuan dasar sampai dikuasai, perlihatkan catatan kemajuan peserta didik tentang keterampilan-keterampilan yang rumit, berikan tugas yang menunjukkan bahwa peserta didik dapat berhasil dengan kerja keras dan pantang menyerah, yakinkan peserta didik bahwa peserta didik bisa sukses, sambil menunjukkan contoh teman sebaya yang sukses dengan kerja keras, perlihatkan model rekan-rekan sebaya yang sukses kepada para peserta didik, dan berikan tugas besar dan kompleks dalam aktivitas-aktivitas kelompok kecil.<sup>10</sup>

Cara di atas merupakan suatu usaha guru dalam meningkatkan *self-efficacy* peserta didik. Seorang guru harus yakin usaha yang dilakukannya dapat sukses. Atas keyakinan tersebut akan dapat memperlancar dan mensukseskan proses pembelajaran. *Self-efficacy* dalam pembelajaran yang dikembangkan oleh guru dan peserta didik dapat mempengaruhi perasaan, dan perasaan akan ikut berperan aktif dalam mendorong keyakinan diri.

---

<sup>8</sup> *Ibid.*, 23.

<sup>9</sup> *Ibid.*, 28.

<sup>10</sup> *Ibid.*

## Perasaan

Perasaan adalah suatu pernyataan jiwa, yang sedikit banyak bersifat subjektif, untuk merasakan senang atau tidak senang dan yang tidak bergantung kepada perangsang dan alat-alat indra. Sedangkan menurut Hukstra, perasaan adalah suatu fungsi jiwa yang dapat mempertimbangkan dan mengukur sesuatu menurut rasa senang dan tidak senang.<sup>11</sup> Perasaan merupakan suatu keadaan dalam kesadaran manusia yang karena pengaruh pengetahuannya dinilai sebagai keadaan positif dan negatif.

Sementara menurut Koentjaraningrat, perasaan adalah suatu keadaan dalam kesadaran manusia yang karena pengaruh pengetahuannya dinilai sebagai keadaan positif dan negatif.<sup>12</sup> Selain itu dalam pandangan Dirganusa, perasaan (*feeling*) mempunyai dua arti. Ditinjau secara fisiologis, perasaan adalah penginderaan, sehingga merupakan salah satu fungsi tubuh untuk mengadakan kontak dengan dunia luar. Dalam psikologis, perasaan mempunyai fungsi menilai, yaitu penilaian terhadap sesuatu hal. Makna penilaian ini tampak misalnya “Saya rasa nanti sore hari akan hujan”.<sup>13</sup>

Perasaan selalu bersifat subjektif karena ada unsur penilaian tadi biasanya menimbulkan suatu kehendak dalam kesadaran seseorang individu. Kehendak itu bisa positif artinya individu tersebut ingin mendapatkan hal yang dirasakannya suatu yang memberikan kenikmatan kepadanya, atau juga bisa negatif artinya ia hendak menghindari hal yang dirasakannya sebagai hal yang akan membawa perasaan tidak nikmat kepadanya.

Dalam mempelajari perasaan, hal ini tampak pada pembagian perasaan yang dilakukan oleh para ahli. Menurut Bigot dkk. (1950) dalam Sumadi Suryabrata membagi perasaan menjadi dua golongan, yaitu: (1) Perasaan rendah (Jasmaniah) meliputi perasaan indriah, yaitu perasaan yang berhubungan dengan penginderaan, misalnya: rasa panas, dingin dan sakit, dan perasaan vital, yaitu perasaan yang berhubungan dengan keadaan tubuh misalnya : rasa lesu, segar; (2) Perasaan luhur (rohaniah) yang meliputi perasaan intelektual, perasaan kesusilaan, perasaan keindahan, perasaan sosial, perasaan harga diri, perasaan keagamaan.<sup>14</sup>

W. Stren mengadakan pembagian perasaan sebagai berikut: *pertama*, perasaan yang bersangkutan dengan masa kini, misalnya perasaan senang yang

---

<sup>11</sup>Agus Sujanto, *Psikologi Umum*, 75

<sup>12</sup>Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2009), 426.

<sup>13</sup> *Ibid.*, 427.

<sup>14</sup> Sumadi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Rajawali, 1987), 66–68.

diperlihatkan masa sekarang dalam hubungan dengan rangsangan-rangsangan yang dialami pada waktu sekarang juga. *Kedua*, perasaan yang bersangkutan dengan masa lampau, misalnya perasaan senang pada waktu sekarang yang ditimbulkan oleh suatu peristiwa di masa lampau. *Ketiga*, perasaan yang bersangkutan dengan masa yang akan datang, misalnya perasaan senang sehubungan dengan peristiwa-peristiwa yang akan datang.

Sedangkan menurut Sumadi Suryabrata, membagi rumpun perasaan sebagai berikut: Perasaan indriah, terdiri atas perasaan keinderaan (*sensoris*), perasaan yang timbul waktu indera kita menerima rangsangan. Perasaan vital (*kehidupan*), ialah perasaan yang bergantung kepada keadaan tubuh kita sesewaktu, misalnya merasa senang sekali karena sehat.<sup>15</sup>

Perasaan tanggapan, ialah perasaan yang mengiringi apabila kita menanggapi sesuatu atau keadaan, misalnya seorang prajurit masih merasa senang sekali kalau ia ingat betapa sangsaka berkibar dengan megahnya. Perasaan insting, ialah perasaan yang mengiringi sesuatu insting yang sedang timbul, misalnya kita akan merasa senang, kalau pada saat makan, di meja makan selalu tersedia hidangan yang berganti-gantian.

Perasaan luhur (*rohani*) terdiri atas: *Perasaan keindahan*, ada dua macam: perasaan keindahan negatif, ialah perasaan yang timbul kalau kita mengindera sesuatu yang buruk. Perasaan keindahan yang positif, ialah perasaan keindahan yang timbul kalau kita mengindera sesuatu yang baik. *Perasaan intelek*, ialah perasaan yang timbul sebagai akibat dari hasil intelek, misalnya kalau kita dapat memecahkan sesuatu yang sulit, timbul rasa senang dan sebaliknya. *Perasaan kesusilaan*, ialah perasaan yang timbul karena indera kita menerima perangsang susila atau jahat. *Perasaan ketuhanan*, ialah perasaan yang timbul dalam mengetahui adanya Tuhan. Misalnya orang akan merasa bahagia kalau ia merasa bahwa Tuhan selalu melindungi dan dekat padanya. *Perasaan diri*, ini ada dua macam : positif dan negatif. Perasaan diri positif adalah perasaan yang timbul bila ia dapat berbuat sama atau lebih dari orang lain. Perasaan diri negatif adalah perasaan yang timbul kalau tidak dapat berbuat seperti atau mendekati orang lain. *Perasaan simpati*, ialah perasaan yang timbul karena orang lain mengalami rasa senang atau tidak senang. *Perasaan sosial*, ialah perasaan yang timbul karena melihat keadaan masyarakat.

Perasaan-perasaan tersebut terdapat dalam diri setiap manusia. Manusia yang mempunyai kemampuan mengolah perasaannya tidak akan menimbulkan reaksi negatif, sedangkan jika perasaan dibiarkan tanpa ada pengelolaan akan

---

<sup>15</sup> *Ibid.*, 67.

berakibat menimbulkan emosi. Karena emosi akan menimbulkan gejala suasana hati. Hati yang baik, maka muncul emosi positif. Sebaliknya hati lagi jelek, maka muncul emosi negatif.

## Emosi

Kata “emosi” diturunkan dari kata bahasa Perancis, *emotion*. Emosi merupakan perpaduan dari beberapa perasaan yang mempunyai intensitas yang relatif tinggi dan menimbulkan suatu gejala suasana batin, suatu *stirred up or aroused state of the human organization*.<sup>16</sup> Jadi, emosi juga diartikan sebagai suatu perasaan ingin melebihi dari sifat individu terhadap suatu objek sehingga cenderung berupaya untuk mengekspresikan dan mengaplikasikannya. Seperti, emosi dalam takut, khawatir, marah, sebal, frustrasi, cemburu, iri hati, duka cita, afeksi atau sayang, bahagia.

Menurut English and English, emosi adalah “A complex feeling state accompanied by characteristic motor and glandular activities” (suatu keadaan yang kompleks yang disertai karakteristik kegiatan kelenjar dan motoris). Emosi suatu hati pada diri seseorang baik pada tingkatan lemah ( dangkal) maupun pada tingkatan yang luas (mendalam).

Untuk menjadi seorang guru yang baik, seseorang harus mempunyai rasa peduli, empati, dan penuh belas kasih dalam pembelajaran. Seorang guru juga harus bertanggung jawab dan berorientasi pada tugasnya yang bersifat detail misalnya membuat catatan pembelajaran yang akurat, membuat perencanaan pembelajaran yang tepat. Kestabilan emosional juga sangat penting karena seorang guru menghadapi peserta didik yang beragam latar belakang, watak, keinginan, dan lain-lain.

Seorang guru dituntut untuk tidak hanya memiliki IQ yang tinggi tetapi juga EQ. Penelitian tentang kecerdasan emosional telah memperlihatkan bahwa EQ adalah penilaian yang bisa mencegah munculnya perilaku yang buruk. Stigma negatif yang menyatakan bahwa guru itu ‘judes’, ‘cuek’, ‘pemarah’, dan stigma-stigma negatif lain akan mampu dihilangkan jika guru mampu memiliki kecerdasan emosional yang baik.

Atas dasar arah aktivitasnya, emosi bervariasi menurut muatannya, sifatnya dan intensitasnya. Tingkah laku emosional dapat dibagi menjadi tiga: (1) Marah dan permusuhan, orang bergerak menentang sumber frustrasi; (2) Takut, cemas, khawatir, orang bergerak meninggalkan sumber frustrasi; (3) Rasa bersalah dan

---

<sup>16</sup> Nana Syaodih Sukmadinata, *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), 80.

rasa duka, orang menghentikan respon-respon terbukanya dan mengalihkan emosi ke dalam dirinya sendiri.<sup>17</sup>

Menurut Nana Syaodih Sukmadinata, minimal ada empat ciri emosi, yaitu: *pertama*, pengalaman emosional bersifat pribadi. Emosional seseorang dapat muncul dan berkembang berdasarkan pengalaman emosional pribadinya. Seperti, takut pada sesuatu, padahal tidak semestinya ia takut. *Kedua*, adanya perubahan aspek jasmaniah. Ketika lagi emosi seseorang akan mengalami perubahan jasmani, seperti sewaktu marah jantung berdebar, dan lain-lain. *Ketiga*, emosi diekspresikan dalam perilaku. *Keempat*, emosi sebagai motif. Motif merupakan suatu tenaga yang mendorong seseorang untuk melakukan kegiatan.

Adapun proses terjadinya emosi melibatkan faktor psikologis maupun faktor fisiologis. Emosi pertama kali muncul akibat adanya stimulus atau sebuah peristiwa, yang bisa netral, positif, ataupun negatif. Stimulus tersebut kemudian ditangkap oleh reseptor, lalu melalui otak. Individu menginterpretasikan kejadian tersebut sesuai dengan kondisi pengalaman dan kebiasaannya dalam mempersepsikan sebuah kejadian.

Interpretasi yang terjadi kemudian memunculkan perubahan secara internal dalam tubuh kita. Perubahan tersebut misalnya napas tersengal, mata memerah, keluar air mata, dada menjadi sesak, perubahan raut wajah, intonasi suara, cara menatap dan perubahan tekanan darah.

Pandangan teori kognitif menyebutkan emosi lebih banyak ditentukan oleh hasil interpretasi terhadap sebuah peristiwa. Seseorang bisa memandang dan menginterpretasikan sebuah peristiwa dalam persepsi atau penilai negatif, tidak menyenangkan, menyengsarakan, menjengkelkan, mengecewakan.

Persepsi yang lebih positif seperti sebuah kewajaran, hal yang indah, sesuatu yang mengharukan, atau membahagiakan. Interpretasi yang dibuat atas sebuah peristiwa mengkondisikan dan membentuk perubahan fisiologis secara internal, ketika menilai sebuah peristiwa secara lebih positif maka perubahan fisiologis akan menjadi lebih positif.

## HUBUNGAN *SELF EFFICACY*, PERASAAN DAN EMOSI

Berbicara tentang *Self-Efficacy*, Perasaan, dan Emosi merupakan suatu kondisi yang berkaitan dengan suasana hati. Dalam kondisi seperti apa istilah tersebut dapat digunakan? Dalam konteks pembelajaran berarti suasana hati peserta

---

<sup>17</sup> *Ibid.*, 83-84.

didik dalam belajar. Belajar membutuhkan proses. Menurut Cronbach (1954) dalam Nana Syaodih Sukmadinata mengemukakan tujuh proses belajar, yaitu:

1. Tujuan. Dalam menentukan tujuan peserta didik membutuhkan perasaan yang tenang tidak terbawa emosi, sehingga peserta didik dapat menyakinkan dirinya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Belajar akan efektif dan efisien apabila terarah kepada tujuan yang jelas dan berarti bagi individu.
2. Kesiapan. Untuk dapat melakukan perbuatan belajar dengan baik, peserta didik perlu memiliki kesiapan dalam belajar. Sudah barang tentu bukan hanya material saja yang dipersiapkan akan tetapi perasaan yang tenang dan emosi positif yang dapat menimbulkan semangat dan memberikan keyakinan dalam belajar.
3. Situasi. Belajar melibatkan tempat belajar, lingkungan sekitar (termasuk orang), alat, bahan yang dipelajari, dan kondisi peserta didik yang sedang belajar dapat mempengaruhi belajar. Sebagian besar orang membutuhkan suasana belajar yang tenang jauh dari keributan. Sehingga belajar lebih nyaman dan mendukung kelancaran belajar.
4. Interpretasi. Dalam menghadapi situasi belajar, individu mengadakan interpretasi dalam setiap komponen belajar. Peserta didik hendaknya mempunyai pemikiran yang positif atas apa yang dikerjakan dengan beranggapan bahwa ia mampu mengatasi perasaan-perasaan dan rintangan-rintangan ketika ia sedang belajar. Dengan interpretasinya yang positif ia dapat mencapai tujuan dengan baik.
5. Respon. Dengan interpretasinya yang positif maka ia akan merespon dengan baik dan akan melakukan usaha-usaha dengan keyakinan atas kemampuan dirinya.
6. Konsekuensi. Setiap usaha akan membawa hasil. Entah hasil yang baik atau tidak. Ketika ia dapat menyelesaikan usahanya sendiri seseorang akan merasa puas dengan hasilnya. Apabila berhasil sesuai dengan usaha yang dilakukannya maka ia akan merasa senang, puas, lebih bersemangat lagi untuk melakukan usaha-usaha berikutnya. Jika seseorang mengalami ketidakpuasan terhadap usahanya maka dia akan merasa kecewa.
7. Reaksi terhadap kegagalan. Kegagalan cenderung membuat orang mempunyai perasaan emosi, sedih, kecewa. Dengan mengenali dirinya ketika mendapat kegagalan ia akan termotivasi lagi untuk meningkatkan usahanya.<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> *Ibid.*, 157–158.



**Gambar 1: Reaksi terhadap kegagalan**

Dalam kondisi belajar yang telah dipaparkan di atas bahwa kemampuan untuk mencapai tujuan tidaklah sama tergantung seseorang dapat menyikapi dirinya dengan perasaan yang yakin terhadap dirinya sendiri, dengan kemampuan dirinya, berarti *self efficacy* yang tinggi yang dapat memotivasi perasaannya untuk selalu melakukan yang terbaik sehingga seseorang akan memunculkan suatu emosi positif baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain.

## **MENGELOLA *SELF-EFFICACY*, PERASAAN DAN EMOSI DALAM PEMBELAJARAN MELALUI MANAJEMEN DIRI.**

*Self-Efficacy*, Perasaan, dan Emosi merupakan suatu aktivitas jiwa yang dialami oleh setiap manusia. Peserta didik sebagai manusia yang dididik dalam mengembangkan potensi dirinya. Potensi diri akan berkembang melalui pembiasaan dan pelatihan. *Self-Efficacy* merupakan suatu perbuatan seseorang dalam rangka menilai dirinya untuk melaksanakan tugas tertentu atau mencapai tujuan tertentu dengan pembiasaan. Dalam melakukan penilaian sudah barang tentu mempunyai tujuan. Tujuan tidak akan dapat terwujud jika tidak bisa mengatur dirinya. Supaya tujuan dapat tercapai dengan baik secara efektif dan efisien, maka perlu pengaturan diri yang disebut dengan manajemen diri. Ketika peserta didik dapat mengatur dirinya, mereka menetapkan tujuan-tujuan yang lebih ambisius, karena mereka merasa mampu menyelesaikannya dengan mudah. Guru dapat membantu peserta didik untuk mempertahankan tujuannya agar tetap konsisten yaitu dengan jalan guru memonitor penetapan tujuan dan memberi penguatan terhadap tujuan yang berstandar tinggi. Manajemen diri dalam mengelola *Self-Efficacy* sangat mendukung untuk mencapai tujuan dalam

penilaian diri sehingga peserta didik dapat mengelola dan mengatur dirinya sendiri secara efektif dan efisien.

Perasaan dan emosi dalam kehidupan sehari-hari keduanya sering diartikan sama, dan keduanya digunakan istilah yang sama yaitu perasaan. Perasaan mempunyai dua persepsi, yaitu kadang dalam bentuk positif dan kadang negatif. Perasaan menunjukkan suasana batin yang lebih tenang, lebih tersembunyi atau tertutup karena tidak banyak melibatkan aspek-aspek fisik. Sedangkan emosi menggambarkan suasana batin yang lebih dinamis, bergejolak dan terbuka. Emosi lebih terbuka dan nampak keluar karena banyak menyangkut ekspresi-ekspresi jasmaniah.

Arah dari perasaan akan menimbulkan sikap. Sikap yang dilakukan secara terus menerus menjadi karakter. Sedangkan sikap dimiliki setiap individu, jadi sikap berkaitan dengan kebutuhan individu. Menurut Graves (dalam Hersey dan Blanchard) menyatakan bahwa manusia memiliki tingkat-tingkat kebutuhan yang berbeda.<sup>19</sup> Kebutuhan yang dihadapi peserta didik adalah menaruh perasaan positif terhadap semua tugas yang diberikan guru. Karena tugas adalah kebutuhan, jadi sikap yang harus dimiliki peserta didik adalah dapat melaksanakan tugas dengan perasaan positif, tidak dengan emosi.

Manajemen diri dalam mengelola perasaan dan emosi peserta didik sangat penting, karena menyangkut suatu perbuatan atau tindakan yang dilakukan peserta didik di dalam kelas dengan keyakinan pada diri sendiri yang tinggi. Perasaan dengan keyakinan yang tinggi dapat membantu proses mencapai tujuan secara efektif dan efisien yang ditentukan diri sendiri.

Mayoritas guru dalam pembelajaran memang lebih banyak melibatkan perasaan dan emosi, sehingga guru dituntut untuk memiliki kecerdasan emosional yang tinggi. Secara khusus, para guru membutuhkan kecerdasan emosional yang tinggi karena mereka mewakili sekolah untuk berinteraksi dengan banyak orang baik di dalam maupun di luar sekolah. Guru yang memiliki empati akan dapat memahami kebutuhan peserta didik yang dididiknya dan dapat memberikan solusi yang konstruktif.

## **Pelaksanaan Program Manajemen Diri**

Dalam mengimplementasikan manajemen diri terhadap peserta didiknya, setidaknya guru harus memperhatikan dua hal berikut ini: *Pertama*, memperkenalkan sistem secara positif. Sebelum mengimplementasikan manajemen diri seorang guru memperkenalkan dan menjelaskan secara jelas

---

<sup>19</sup> Darmiyati Zuchdi, *Humanisasi Pendidikan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), 23.

dan rinci, dan menunjukkan keakraban supaya peserta didik dapat menerimanya dengan perasaan senang hati, sehingga tidak menimbulkan emosi. Hal-hal yang perlu diperhatikan adalah: berikan penekanan pada sistem secara positif, pertimbangan untuk memulai program secara sukarela tidak ada paksaan, dan menjelaskan bagaimana peserta didik menggunakan program manajemen diri untuk diri sendiri. Setelah peserta didik mendapatkan pengarahan dari guru, kepercayaan terhadap kemampuan diri lebih yakin dan dapat meningkatkan *self efficacy*.

*Kedua*, membantu peserta didik belajar memantapkan tujuan. Masih banyak peserta didik yang belum mempunyai kemantapan dalam menentukan tujuan. Kadang tujuan sering berubah-ubah, bisa jadi karena perasaan yang kurang stabil terbawa emosi, maka tujuannya jadi berubah. Terdapat beberapa macam contoh dalam memantapkan tujuan belajar, seperti: *pertama*, monitor tujuan sesering mungkin pada awal kegiatan, dan tentukan standar tinggi yang masuk akal. Buat pengumuman tujuan dengan menyuruh peserta didik menyampaikan tujuannya kepada guru dan teman-temannya, apa yang ingin dicapai. Siapkan cara untuk peserta didik agar bisa mencatat dan mengevaluasi kemajuannya.

*Kedua*, bagi pekerjaan menjadi langkah-langkah yang mudah diukur. Siapkan model dari pekerjaan yang baik di mana keputusan yang lebih sulit, seperti menulis kreatif. Berikan peserta didik *form* pencatatan atau *checklist* untuk mencatat kemajuan. Cek akurasi catatan peserta didik secara berkala, dan dorong siswa untuk melakukan penguatan diri.

*Ketiga*, lakukan pengecekan sesering mungkin saat peserta didik memulai belajar, dan selanjutnya dikurangi. Berikan kesempatan kepada peserta didik untuk saling mengecek catatan sesama teman. Apabila catatan peserta didik sudah tepat, tes keterampilan yang mestinya dikuasainya, dan berikan *reward* bagi yang sudah tepat. Berikan ide bagi peserta didik yang berhasil melalui *brainstorming* untuk memberikan penghargaan kepada diri sendiri apabila dapat menyelesaikan pekerjaan dengan baik.

## Definisi Operasional Mengukur Manajemen Diri

Manajemen diri peserta didik adalah perilaku peserta didik untuk bertanggung jawab terhadap pengaturan kegiatan belajarnya sendiri, yang dapat diurai dalam indikator, yaitu: (1) kemampuan untuk menyusun tujuan sendiri; (2) kemampuan untuk memonitor dan mengevaluasi kegiatan sendiri; dan (3)

kemampuan untuk memberikan penguatan kepada dirinya sendiri.<sup>20</sup> Untuk lebih jelasnya terdapat pada tabel berikut ini.

**Tabel 1: Definisi Operasional Manajemen Diri**

No	Indikator	Sub indikator
1.	Kemampuan untuk menyusun tujuan sendiri	a. Banyak tujuan yang disusun b. Ketepatan mempresentasikan tujuan c. Kualitas tujuan d. Frekuensi modifikasi tujuan
2.	Kemampuan untuk memonitor dan mengevaluasi kegiatan sendiri	a. Ketepatan <i>checklist</i> tentang tugas yang diselesaikan b. Ketepatan catatan waktu penyelesaian tugas c. Ketepatan catatan waktu memulai dan mengakhiri tugas d. Frekuensi bimbingan dari guru
3.	Kemampuan untuk memberikan penguatan kepada dirinya sendiri.	a. Ketepatan kinerja dengan penguatan b. Kualitas/jenis penguatan c. Frekuensi pemberian penguatan.

Manajemen diri sangat diperlukan dalam kehidupan manusia. Manusia sebagai makhluk individu yang selalu berkembang dan memiliki banyak permasalahan. Peserta didik adalah manusia yang berada dalam ruang lingkup pendidikan khususnya sekolah. Peserta didik memiliki tujuan yang berbeda-beda sesuai keinginan dan kemampuannya. Dalam pembelajaran peserta didik memiliki tujuan yang sama yaitu supaya dapat belajar dengan tenang, nyaman, menyenangkan, dan hasil yang baik atau memuaskan. Tujuan pembelajaran dengan manajemen diri supaya peserta didik dapat mengikuti pembelajaran dengan lancar dan peserta didik mengalami belajar dengan keyakinan diri dan perasaan yang menyenangkan sehingga dapat meningkatkan *self efficacy* peserta didik dan menimbulkan emosi positif pada diri peserta didik.

## PENUTUP

*Self efficacy*, perasaan dan emosi itu bersifat subjektif, banyak dipengaruhi oleh keadaan diri seseorang. Ketiganya umumnya bersangkutan dengan fungsi mengenal, artinya perasaan dapat timbul karena mengamati, menanggapi, menghayalkan, mengingat-ingat, atau memikirkan sesuatu. Kendati demikian

<sup>20</sup> Uno, *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*, 220.

perasaan terhadap diri bukanlah hanya sekedar gejala tambahan dari pada fungsi pengenalan saja, melainkan adalah fungsi tersendiri. Peserta didik mampu mengelola dirinya sendiri melalui pembiasaan yang diimplementasikan guru dalam proses pembelajaran baik di dalam kelas maupun di luar kelas. Tujuan pengelolaan supaya peserta didik betul-betul paham terhadap dirinya sendiri sehingga memiliki perasaan yang baik terhadap dirinya, mampu mengelola emosi ketika muncul perasaan negatif terhadap dirinya. Melalui manajemen diri, peserta didik mampu dalam menentukan tujuan belajar, memonitor dan mengevaluasi diri supaya apa yang sudah dan akan dikerjakan sesuai dengan tujuan, serta penguatan diri yang merupakan proses pengenalan diri, penilaian diri, pengendalian diri, sampai keyakinan pada diri dapat berjalan dengan efektif dan efisien.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ormrod, Jeanne Ellis, *Psikologi Pendidikan*, Diterjemahkan oleh Amitya Kumara, Jakarta: Erlangga, 2008.
- Sobur, Alex, *Psikologi Umum*, Bandung: Pustaka Setia, 2009.
- Sukmadinata, Nana Syaodih, *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011.
- Suryabrata, Sumadi, *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Rajawali, 1987.
- Uno, Hamzah B, *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*, Jakarta: Bumi Aksara, 2008.
- Wongsri, N., R.H. Cantwell, dan J. Archer, "The Validation of Measures of Self-Efficacy, Motivation and self-Regulated Learning among Thai tertiary Students", *The Annual Conference of the Australian Association for Research in Education*, Brisbane, 2002.
- Zuchdi, Darmiyati, *Humanisasi Pendidikan*, Jakarta: Bumi Aksara, 2009.