

# Self-Efficacy dan Self-Esteem : Dua Pilar Utama yang Perlu Kamu Pahami untuk Hidup Lebih Baik!

Category: LifeStyle  
23 Oktober 2024



**Prolite – Self-Efficacy dan Self-Esteem : Apa Bedanya dan Kenapa Keduanya Penting untuk Hidupmu?**

Pernah dengar istilah **self-efficacy** dan **self-esteem**? Mungkin kamu sering melihatnya dalam artikel-artikel motivasi atau buku pengembangan diri. Walaupun sekilas terdengar mirip, sebenarnya dua hal ini punya makna yang berbeda.

Self-efficacy adalah **keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan**, sedangkan self-esteem lebih merujuk pada **harga diri atau seberapa besar kita menghargai dan menerima diri sendiri**.

Tapi, apa sih bedanya kedua hal ini secara lebih spesifik?

Kenapa keduanya sama-sama penting untuk kesejahteraan dan kesuksesan pribadi kita?

Yuk, kita bahas lebih dalam perbedaan antara self-efficacy dan self-esteem, bagaimana keduanya saling berkaitan, dan bagaimana cara mengembangkannya secara bersamaan.

## Apa Itu Self-Efficacy dan Self-Esteem?



### 1. Self-Efficacy: Keyakinan Akan Kemampuan

**Self-efficacy** adalah istilah yang pertama kali diperkenalkan oleh **Albert Bandura**, seorang psikolog terkenal.

Secara sederhana, self-efficacy adalah keyakinan diri seseorang pada kemampuannya untuk mengorganisir dan menjalankan tindakan yang diperlukan dalam mencapai tujuan tertentu.

Ini bukan tentang percaya diri secara umum, tapi lebih fokus pada **seberapa yakin kamu bisa melakukan sesuatu dengan baik**.

Contohnya, jika kamu harus presentasi di depan banyak orang, self-efficacy kamu dalam public speaking bisa mempengaruhi seberapa baik kamu melakukannya.

Jika kamu yakin bisa menyampaikan materi dengan baik karena pernah sukses melakukannya sebelumnya, self-efficacy-mu tinggi.

### 2. Self-Esteem: Harga Diri

Sementara itu, **self-esteem** adalah bagaimana kamu menilai

dirimu secara keseluruhan. Apakah kamu merasa dirimu berharga, layak dicintai, dan dihargai?

**Self-esteem** lebih ke arah **harga diri**—perasaan tentang nilai diri sendiri. Jika kamu punya self-esteem yang tinggi, kamu merasa dirimu penting, diterima, dan punya kualitas positif yang membuatmu merasa nyaman dengan siapa dirimu.

Misalnya, seseorang yang memiliki self-esteem tinggi akan tetap merasa dirinya berharga, bahkan jika mereka gagal dalam suatu tugas.

Mereka melihat kegagalan itu sebagai kesempatan untuk belajar, bukan sebagai bukti bahwa mereka tidak cukup baik.

## Perbedaan Antara Self-Efficacy dan Self-Esteem



Nah, di sinilah letak perbedaan utama antara self-efficacy dan self-esteem:

- **Self-efficacy** berhubungan dengan **keyakinan pada kemampuan untuk melakukan tugas-tugas tertentu**. Ini lebih spesifik dan terkait dengan kepercayaan diri kita dalam konteks situasi tertentu.
- **Self-esteem** lebih luas dan melibatkan **cara kita menghargai diri secara keseluruhan**, baik dalam kemampuan, kepribadian, hingga nilai diri kita di mata orang lain dan diri sendiri.

Sebagai contoh, seseorang bisa saja memiliki **self-efficacy yang tinggi dalam bermain musik**, karena mereka yakin dengan keterampilannya.

Namun, orang tersebut bisa saja memiliki **self-esteem yang rendah**, jika mereka merasa tidak berharga atau tidak dihargai

secara keseluruhan, meskipun mereka pandai bermain musik.

## Bagaimana Keduanya Saling Berkaitan?



Walaupun berbeda, **self-efficacy dan self-esteem saling berkaitan**. Keyakinan terhadap kemampuan kita (self-efficacy) bisa memengaruhi **cara kita merasa tentang diri sendiri (self-esteem)**.

Ketika kita terus-menerus berhasil menyelesaikan tugas dengan baik, rasa percaya diri kita akan meningkat, dan ini bisa meningkatkan self-esteem.

Di sisi lain, jika kita sering gagal dan merasa tidak mampu, self-esteem kita bisa menurun.

Namun, self-efficacy yang tinggi tidak selalu menjamin self-esteem yang tinggi. Misalnya, seorang siswa bisa sangat yakin dengan kemampuan belajarnya (self-efficacy tinggi), tapi jika dia terus merasa dirinya tidak cukup baik di mata orang tua atau teman-temannya, dia bisa saja tetap memiliki self-esteem yang rendah.

## Tips Mengembangkan Self-Efficacy dan Self-Esteem Secara Bersamaan



Kabar baiknya, **kamu bisa mengembangkan kedua hal ini secara bersamaan!** Berikut beberapa tips praktis yang bisa kamu coba:

### 1. Tetapkan Tujuan Kecil dan Realistis

Ketika kamu menetapkan tujuan yang bisa dicapai dengan langkah-langkah kecil, setiap pencapaian akan

meningkatkan self-efficacy-mu. Seiring bertambahnya keyakinan pada kemampuanmu, self-esteem juga akan meningkat karena kamu merasa mampu dan berharga.

## **2. Kenali dan Rayakan Pencapaianmu**

Jangan cuma fokus pada hal-hal yang belum berhasil kamu capai. **Akui pencapaian-pencapaian kecil** dalam hidupmu dan rayakan kesuksesan itu. Hal ini akan membantu membangun rasa percaya diri dan harga diri yang lebih kuat.

## **3. Hadapi Tantangan dengan Sikap Positif**

Saat kamu dihadapkan pada tugas sulit, lihatlah itu sebagai kesempatan untuk belajar, bukan ancaman. Dengan begitu, kamu akan lebih termotivasi untuk mencoba dan meningkatkan self-efficacy-mu. Ketika kamu berhasil melewati tantangan itu, self-esteem-mu juga akan meningkat karena kamu tahu dirimu bisa menghadapi kesulitan.

## **4. Cari Lingkungan yang Mendukung**

Lingkungan yang positif dan mendukung bisa sangat membantu dalam membangun self-esteem. Ketika kamu dikelilingi oleh orang-orang yang menghargaimu dan percaya pada kemampuanmu, self-efficacy dan self-esteem akan tumbuh bersama.

## **5. Temukan Role Model**

Mengamati seseorang yang sudah berhasil melalui tantangan yang mirip denganmu bisa sangat membantu meningkatkan self-efficacy. Role model ini bisa menginspirasi dan membuktikan bahwa kesuksesan itu mungkin. Seiring waktu, ini juga bisa meningkatkan self-esteem kamu karena kamu tahu kamu berada di jalur yang benar.



Self-efficacy dan self-esteem adalah dua pilar penting yang mendukung kesuksesan pribadi dan kesejahteraan mental.

Keyakinan akan kemampuan diri (*self-efficacy*) akan membantumu

untuk **mengatasi tantangan**, sedangkan *self-esteem* yang sehat akan membuatmu **merasa berharga dan diterima**, apa pun hasilnya.

Mulai sekarang, yuk, fokus pada pengembangan keduanya secara bersamaan! Dengan langkah-langkah kecil, mindset positif, dan dukungan dari lingkungan sekitar, kamu bisa meningkatkan self-efficacy dan self-esteem yang akan membawa kamu pada kesuksesan yang lebih besar dan kebahagiaan dalam hidup. **Kamu pasti bisa!**