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.

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

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?

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

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

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

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

Baca Selanjutnya
Revolusi aespacore di ‘Whiplash’ : aespa Tunjukkan Sisi Baru yang Lebih Kuat dan Berani