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!**