

## Penguatan Efikasi Diri Pada Konseli dengan Kepribadian *Introvert Melalui Community Approach*

Lukman Nulhakim

Program Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi, UIN Mataram,  
Jl. Gajah Mada Pagesangan. No. 100, Jempong Baru, Kec. Sekarbela, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat.  
e-mail : lukmannurman8@gmail.com

---

**Abstract:** This article aims to explain the concept of strengthening self-efficacy in individuals who experience personal introverts through a community approach. The offer of the concept of activities designed by the guider or counselor by reaching out to intellectual, humanist and religiosity activities by emphasizing three main aspects of the individual namely cognitive, effective and psychomotor. Whereas in self-efficacy, increasing activities are needed: positive experiences (Mastery experience), other people's experiences (Vicarious experience), verbal persuasion and physiological and emotional states. Then the supervisor's offer to improve introverted individual self-efficacy is; Effective communication training activities and public speaking training, creating live maps and presenting live maps, community service activities or social services, regular community meetings, and "self forum sharing activities".

**Keyword:** Strengthening, Self Efficacy, Introverted, Community Approach.

**Abstrak:** Artikel ini bertujuan menjelaskan konsep dari penguatan efikasi diri pada individu-individu yang mengalami pribadi introvert melalui pendekatan komunitas. Tawaran konsep kegiatan yang didesain oleh pembimbing dengan menjangkau kegiatan intelektualitas, humanis dan religiusitas dengan menekankan tiga aspek utama individu yakni kognitif, efektif dan psikomotorik. Sedangkan dalam efikasi diri, untuk meningkatkan efikasi diri konseli pribadi introver diperlukan kegiatan yang melingkupi: pengalaman positif (Mastery experience), pengalaman orang lain (*Vicarious experience*), Persuasi verbal dan Keadaan fisiologis dan emosional. Maka tawaran saya untuk meningkatkan efikasi diri individu introvert adalah; Kegiatan pelatihan komunikasi efektif dan pelatihan *public speaking*, membuat peta hidup dan mempresentasikan peta hidup, kegiatan pengabdian pada masyarakat atau sosial service, pertemuan rutin Komunitas, dan kegiatan sharing Forum Aku.

**Kata Kunci:** Penguatan, Efikasi Diri, Introvert, *Community Approach*

---

### PENDAHULUAN

Efikasi diri menempati peran penting dalam kehidupan sehari-hari. Ini karena efikasi diri merupakan proses logaritme dalam kognisi seseorang ketika dihadapkan dengan persoalan. Seseorang akan mampu percaya diri dengan potensi dirinya secara optimal apabila efikasi diri mendukungnya. Bandura mengemukakan efikasi diri mempunyai peran yang sangat besar terhadap prestasi (Bandura 1997). Pada penelitian terdahulu menunjukkan hasil sebagai berikut: (1) Penelitian Chemers dkk tahun 2007, menemukan bahwa efikasi diri akademik berhubungan dengan prestasi dan penyesuaian diri, hal tersebut secara langsung memengaruhi prestasi akademis, sedangkan secara tidak langsung memengaruhinya melalui harapan dan persepsi

terhadap koping, (2) Pada tahun 1994 Pajares dan Miller selesai menguji apa yang disampaikan Bandura bahwa efikasi diri merupakan variabel yang paling berperan untuk memprediksi prestasi mahasiswa. Hasil penelitiannya mendukung pendapat Bandura bahwa efikasi diri merupakan variabel yang paling tinggi perannya dalam menentukan prestasi mahasiswa (Pajares and Miller 1994). (3) Pietsch, Walkeer, dan Chapma dalam penelitiannya juga menemukan hasil yang sama, bahwa ada hubungan antara efikasi diri dengan prestasi matematika (Pietsch, Walker, R, and Chapman, E. 2003). (4) Penelitian Lane dkk dalam penelitian mereka terhadap mahasiswa Pascasarjana mendukung hasil penelitian sebelumnya bahwa ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan prestasi belajar (Lane and Andrew 2003). (5) Brown dkk, juga menemukan bahwa Efikasi diri dan *goal level* berhubungan positif dengan prestasi, apabila *role overload* rendah, tapi hubungannya tidak signifikan kalau *role overload*-nya tinggi (Brown 2005). (6) Rahimi & Abedini, menemukan dalam penelitiannya bahwa efikasi kaitannya dengan kemampuan berbahasa, efikasi diri berhubungan dengan kemampuan mendengarkan. (7) Sedangkan jika dikaitkan dengan tingkat kerumitan tugas, hasil penelitian Judge dkk (Judge et al. 2007) menunjukkan bahwa efikasi diri hanya dapat memprediksi prestasi pada tugas yang sederhana, efikasi diri tidak dapat memprediksi prestasi pada tugas yang kompleks. (8) Penelitian Zhao dkk menemukan bahwa efikasi diri berwirausaha mempunyai peran yang sangat meyakinkan terhadap dorongan berwirausaha (Zhao, Seibert, and Hills 2005). (9) Dalam pengasuhan anak, efikasi diri orang tua merupakan variabel yang dapat dipergunakan untuk memprediksi gaya pengasuhan apa yang akan diterapkan orang tua, apakah gaya pengasuhan yang bereaksi berlebihan (disiplin yang keras) atau gaya pengasuhan yang kurang perhatian (disiplin yang kurang konsisten dan terlalu memberi kebebasan) (Sanders and Woolley 2005).

Dalam beberapa penelitian tentang efikasi diri penulis menemukan keterkaitan dalam diskursus penyesuaian psikologis dan kepuasan hidup. Hal ini mengacu pada teori sosial kognitif, rendahnya efikasi diri akan menyebabkan meningkatnya kecemasan dan perilaku menghindar. Individu akan menghindari aktivitas-aktivitas yang dapat memperburuk keadaan, hal ini bukan disebabkan oleh ancaman tapi karena merasa tidak mempunyai kemampuan untuk mengelola aspek-aspek yang beresik (Bandura 1997). Beberapa penelitian tersebut diantaranya : (1) Penelitian Jex dkk terhadap beberapa orang yang menghadapi beban kerja berlebihan menunjukkan adanya hubungan negatif antara efikasi diri dengan tingkat stres. Orang yang tinggi efikasi dirinya tingkat stresnya rendah. (Jex et al. 2001) Temuan Jex ini juga didukung oleh penelitian McDougall dan Kang yaitu ada korelasi negatif antara efikasi diri dengan kecemasan. Dalam kaitannya

dengan emosi orang tua pada waktu menghadapi perilaku anak yang bermasalah, ada korelasi negatif antara efikasi diri dengan tingkat kecemasan (McDougall and Kang 2003). (2) Penelitian Hirai dkk (Hirai et al. 2002) tentang kondisi fisik penderita kanker menunjukkan hasil ada korelasi yang tinggi antara kondisi fisik, efikasi diri dan stres. Pasien yang baik kondisi fisiknya akan tinggi efikasi dirinya, pasien yang tinggi efikasi dirinya akan rendah tingkat stresnya. (3) selanjutnya Brouwers dkk menemukan bahwa efikasi diri kaitannya dengan burnout, yaitu efikasi diri dapat dipergunakan untuk memprediksi terjadinya burnout pada para guru (Brouwers, Evers, and Tomic 2001). (4) Caprara dkk dalam penelitian mereka terhadap guru-guru di Italia menemukan hasil ada hubungan antara efikasi diri dengan kepuasan kerja (Caprara et al. 2003), Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Sahu dan Rath yaitu ada korelasi antara efikasi diri dengan kesejahteraan (Sahu and Rath 2003). Sedangkan penelitian Adik Hermawan dalam tesisnya penelitian ini menyimpulkan bahwa konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* berbasis islam efektif digunakan untuk meningkatkan *self efficacy* peserta didik MTs Nurul Huda Demak (Hermawan 2014).

Dalam memahami konteks efikasi diri kepribadian introvert maka kita perlu memahami dari definisi dan ciri-ciri kepribadian introvert tersebut, berikut pendapat Jung dalam Budiraharj yang menjelaskan bahwa individu yang memiliki tipe kepribadian introvert digambarkan sebagai individu yang ragu-ragu, reflektif, defensif, dan senang bersembunyi di balik rasa ketidakpercayaan (Budiharjo 1997). Sedangkan Keating berbeda pendapat bahwa orang introvert akan mengalami gangguan atau hambatan dalam komunikasi interpersonal. Individu dengan karakteristik introvert suka menyendiri dan seringkali mengabaikan faktor eksternal yang penting (Keating 1987). Hal tersebut karena individu yang memiliki kepribadian introvert memiliki ciri sifat seperti yang disebutkan oleh Suryabrata bahwa ciri-cirinya yaitu seperti tertutup, merasa sendiri, sensitif, penyesuaian dengan dunia di luar dirinya kurang baik, sukar bergaul dan kurang dapat menarik hati orang lain (Suryabrata 1983).

Berbeda dengan Rokeach bahwa individu introvert memiliki ciri organisasi kognitif yang tertutup oleh kepercayaan dan ketidakpercayaan tentang realitas, diorganisasikan oleh kepercayaan yang absolut dan didominasi oleh kerangka pikir yang tidak dapat mentoleransi orang lain (Fisher 1986). Dalam penelitian Anggraeni dkk, bahwa kepribadian introvert tidak mudah mengekspresikan dan menyatakan pikiran dan perasaannya di media sosial. Menurut Jung bahwa kepribadian introvert adalah seorang yang lebih mementingkan dunia internal, pikiran, perasaan, fantasi dan mimpinya yang terbentuk pada dirinya sendiri. Menurut Jung juga mengatakan bahwa individu yang tertutup, suka menyendiri, tidak mudah membuka informasi pribadinya, menarik diri dari lingkungan, dan pendiam cenderung dalam tipe kepribadian introvert dan ada tipe

kepribadian introvert yaitu cenderung menarik diri dan tenggelam dalam pengalaman-pengalaman batinnya sendiri (Anggraeni, Husain, and Arifin 2016).

Prayitno menyatakan Kepribadian introvert memiliki ciri dimana dalam menghadapi sesuatu banyak dipengaruhi oleh faktor subyektif yang berasal dari dunia batin sendiri, sebaliknya kepribadian ekstrovert memiliki ciri lebih terbuka dan lebih dapat bersosialisasi sedangkan Zubaidah mengatakan perbedaan kedua kepribadian tersebut berpengaruh pula dengan kemampuan berkomunikasi dan bersosialisasi (Prayitno and Ayu 2018).

Dari beberapa penelitian diatas dapat di simpulkan bahwa introvert merupakan gangguan atau hambatan dalam komunikasi interpersonal. memiliki ciri organisasi kognitif yang tertutup oleh kepercayaan dan ketidak percayaan tentang realitas serta tertutup, merasa sendiri, sensitif, penyesuaian dengan dunia di luar dirinya kurang baik, sukar bergaul dan kurang dapat menarik hati orang lain. Dan kepribadian introvert digambarkan sebagai individu yang ragu-ragu, reflektif, defensif, dan senang bersembunyi di balik rasa ketidakpercayaan.

Mengacu pada beberapa penelitian di atas, maka diperoleh gambaran bahwa individu dengan *self efficacy* tinggi, akan memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi dan mengatasi situasi yang menegangkan atau tidak menyenangkan dan yakin bahwa dia akan berhasil dengan apa yang ia lakukan. Ia akan sangat yakin bahwa ia dapat menyelesaikan masalahnya dan menyelesaikan pula permasalahan konselinya. Keadaan berbeda terjadi pada individu yang memiliki *self efficacy* rendah, yaitu ia tidak memiliki keyakinan pada kemampuannya dalam memecahkan persoalan sehingga tidak mampu berpikir bahwa usaha yang dilakukannya akan membuahkan hasil serta berpikir bahwa ketidak mampuannya tersebut akan menjadikannya seseorang yang gagal dan bernilai buruk. Ia akan gagal dalam menyelesaikan masalahnya dan tantangan dan tugas lainnya. Hal tersebut diperkuat oleh pendapat Bandura bahwa disfungsi dan penderitaan yang dialami individu disebabkan karena cara berpikirnya. Bila keyakinan sudah terbentuk, *self efficacy* akan mengatur aspirasi-aspirasi, rangkaian perilaku, usaha yang akan dilakukan serta reaksi-reaksi afektif yang diperlukan (Bandura 1997).

Dari permasalahan yang terjadi pada individu introvert yang cenderung aktif di ranah kognitif, mementingkan dunia internal, pikiran, perasaan, fantasi dan mimpinya yang terbentuk pada dirinya sendiri. sehingga diperlukan evaluasi yang mendalam terhadap layanan bimbingan yang diberikan kepada konseli dengan kepribadian introvert. Maka kajian ini ingin menwarkan konsep bimbingan yang bisa dilakukan oleh guru BK dalam membuat layanan klasikal atau bimbingan konseling kelompok atau individu, namun dalam kajian ini penulis hanya akan berfokus pada konsep bimbingan yang bisa dilakukan oleh guru BK kepada konseli yang berkepribadian introvert.

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah *Library Research* (penelitian Pustaka). Dimana peneliti mengeksplorasi berbagai sumber yang memiliki diskursus yang sekiranya berkaitan dengan variabel yang diteliti. Sedangkan sifat penelitian ini adalah *deskriptif-kualitatif* yang berkeinginan memperoleh gambaran menyeluruh tentang bimbingan pribadi-sosial dalam penguatan efikasi diri pada pribadi introvert.

## **HASIL**

### **Penguatan Efikasi Diri Pribadi Introvert Melalui Pendekatan Komunitas (*Community Approach*)**

*Pertama*, Memberikan program kegiatan Pelatihan tentang penyusunan peta hidup dan mempersentasikan peta hidup, program komunitas ini memfokuskan pada salah satu sumber informasi membentuk efikasi diri yakni *Vicarious experience/ Kejadian yang dihayati seolah-olah dialami sendiri*.

Kegiatan ini diberikan kepada pribadi introvert dengan cara memberikan lingkungan seperti komunitas, ketika individu tersebut baru bergabung dengan komunitas, individu tersebut dibimbing menyusun peta hidup masing-masing di mana anggota membuat peta hidup seperti menuliskan pencapaian-pencapaian atau cita-cita yang akan diraih kedepannya, cita-cita tersebut di tulis dengan kertas manila dengan menaruh gambar sesuai cita-cita yang akan di raih nanti. Kegiatan ini dimentori langsung oleh ketua komunitas atau fasilitator sekaligus sebagai narasumber dalam memberikan *feed back*. Gambaran kegiatan ini adalah setelah anggota komunitas membuat peta hidup selanjutnya anggota di minta untuk mempresentasikan peta hidup masing-masing di depan semua anggota komunitas lainnya, sedangkan fasilitator memberikan *feed back* dengan metode konseling.

Aspek *Vicarious experience/ Kejadian yang dihayati seolah-olah dialami sendiri* yakni Pengalaman orang lain adalah pengalaman pengganti yang disediakan untuk model sosial. Mengamati perilaku dan pengalaman orang lain sebagai proses belajar individu. Melalui model ini efikasi diri individu dapat meningkat, terutama apabila individu merasa memiliki kemampuan yang setara atau bahkan merasa lebih baik dari pada orang yang menjadi subjek belajarnya. Dalam hal ini program komunitas yang dikonsep oleh konselor atau pembimbing memberikan pelatihan tentang penyusunan peta hidup dan mempersentasikan peta hidup mereka.

Kegiatan tersebut memang sangat penting untuk diterapkan kepada pribadi introvert sehingga mereka mulai menyusun rencana hidupnya, setidaknya mereka mampu berpikir atau terjadi kebingungan tentang apa yang akan di capai kedepan dari situlah mereka mulai memberikan stimulus kepada diri mereka sendiri. Dalam hal ini terkait apabila para anggota individu introvert

memiliki efikasi diri tinggi maka strategi yang digunakan konselor atau pembimbing untuk meningkatkan efikasi diri seperti membuat peta hidup dan mempresentasikan peta hidup mengacu pada faktor-faktor efikasi diri yakni *vicarious experience*, pengalaman orang lain adalah pengalaman pengganti yang disediakan untuk model sosial. Mengamati perilaku dan pengalaman orang lain sebagai proses belajar individu. Efikasi diri individu akan meningkat apabila dipengaruhi model yang relevan. Pengalaman orang lain menentukan persepsi akan keberhasilan atau kegagalan individu. Maksudnya adalah dalam teknis kegiatan ini para individu introvert akan menerima informasi dari penyampaian anggota lain yang mempresentasikan rencana masa depannya, sehingga hal baik dari penyampaian tersebut akan harapan dan rencana baik bagi para individu introvert itu sendiri.

*Kedua*, Memberikan program kegiatan *Sharing Forum Aku*, program komunitas ini terfokus pada meningkatkan salah satu sumber informasi membentuk efikasi diri *Keadaan fisiologis dan suasana hati*. Gambaran tentang kegiatan ini adalah seperti dalam forum diskusi dimana salah satu anggota komunitas diminta untuk duduk didepan semua anggota lain sekaligus untuk menceritakan tentang hidupnya dari masa bayi sampai umurnya saat ini, ceritanya bebas dari masa bahagia, sedih, patah hati, masalah tentang keadaan keluarga. Pada dasarnya kegiatan ini dibuat untuk menjadikan semua anggota sehat secara psikologis dan saling terbuka. Kegiatan ini menuntun anggota komunitas agar melepaskan emosi-emosi negatif yang bertahun-tahun di pendam. Metode yang digunakan dalam kegiatan “Forum Aku” adalah dengan menggunakan metode konseling yakni ketika anggota selesai bercerita, konselor akan menanyakan seputar tentang permasalahan yang di hadapi seperti trauma, masalah keuangan, masalah keluarga dan lain-lain tergantung apa yang dilahat menjadi permasalahannya anggota tersebut. Biasanya yang menjadi konselor dalam kegiatan ini adalah fasilitator atau pembimbing, konselor. Kegiatan ini mengajarkan anggota komunitas untuk tidak memendam emosi-emosi yang buruk juga mengajarkan anggota komunitas bahwa sejatinya kita jangan memandang bahwa hanya diri kita yang memiliki masalah namun semua orang memiliki masalah bahkan lebih besar dari masalah yang kita miliki, serta anggota komunitas mampu mengeluarkan emosi-emosi negatif yang sudah lama disimpan.

*Keadaan fisiologis dan suasana hati* yakni Situasi yang menekan kondisi emosional dapat mempengaruhi efikasi diri. Gejala emosi, guncangan, kegelisahan yang mendalam dan keadaan fisiologis yang lemah yang di alami individu akan dirasakan sebagai isyarat akan terjadi peristiwa yang tidak diinginkan, maka situasi yang menekan dan mengancam akan cenderung di hindari. Penilaian seseorang terhadap efikasi diri dipengaruhi oleh suasana hati. Suasana hati yang positif akan mengingatkan efikasi diri, sedangkan suasana hati yang negatif akan melemahkan efikasi diri. Dalam hal ini konsep kegiatan komunitas adalah “*Sharing Forum Aku*” Dalam hal ini

pembimbing memberikan kegiatan “*Sharing forum Aku*”, seperti yang sudah dijelaskan diatas dalam kegiatan ini pembimbing mengajarkan anggota komunitas untuk tidak memendam emosi-emosi yang buruk juga mengajarkan anggota komunitas bahwa sejatinya kita jangan memandangi bahwa hanya diri kita yang memiliki masalah namun semua orang memiliki masalah bahkan lebih besar dari masalah yang kita miliki, serta para penderita pribadi introvert mampu mengeluarkan emosi-emosi negatif yang sudah lama disimpan.

*Ketiga*, Memberikan program Pelatihan Komunikasi Efektif dan *Public Speaking*, program komunitas ini terfokus untuk meningkatkan salah satu sumber informasi membentuk efikasi diri yakni *mastery experience/ Pengalaman berhasil*. Pembimbing atau konselor memberikan bimbingan dengan metode yang berbeda di mana pribadi introvert di minta untuk mempelajari teori tentang komunikasi efektif dan seperti apa itu *public speaking*, dan selanjutnya apabila anggota sudah paham tentang komunikasi efektif dan bagaimana *public speaking* baik, maka instruksi yang selanjutnya diberikan oleh konselor adalah anggota komunitas (pribadi introvert) di minta untuk membuat karangan artikel dengan tema bebas sesuai apa yang anggota komunitas inginkan, kemudian sesi yang terakhir dari pelatihan ini adalah sesi mempersentasikan hasil karangan tersebut di depan anggota komunitas, dalam hal ini pembimbing sebagai pengamat atau juri. Metode yang digunakan membentuk para anggota komunitas merasa tertantang dan semangat karena mereka juga dimotivasi untuk menggunakan gaya mereka sendiri, metode ini yang jarang digunakan di forum-forum lainnya.

Aspek *mastery experience/ Pengalaman berhasil* adalah Pengalaman menyelesaikan masalah adalah sumber yang paling penting mempengaruhi efikasi diri seseorang, karena *Mastery experience* memberikan bukti yang paling akurat dari tindakan apa saja yang di ambil untuk meraih suatu keberhasilan atau kesukasesan, dan keberhasilan tersebut dibangun dari kepercayaan yang kuat didalam keyakinan individu. Kegagalan dan rintangan mengajarkan manusia bahwa kesuksesan membutuhkan kerja keras, setelah individu diyakinkan bahwa individu tersebut memiliki hal-hal yang diperlukan untuk mencapai kesuksesan, individu akan berusaha untuk bangkit dan keluar dari kegagalan. Dalam aspek ini program yang diberikan konselor melalui pendekatan komunitas adalah “pelatihan komunikasi efektif dan *public speaking*”. Karena melihat posisi kemampuan komunikasi sangat penting dalam diri individu diharapkan dari program yang sudah dijelaskan di atas individu atau anggota komunitas bisa meyakinkan dirinya untuk mampu menyelesaikan masalahnya.

*Keempat*, Memberikan program kegiatan sosial *service*, program komunitas ini terfokus untuk meningkatkan salah satu sumber informasi membentuk efikasi diri yakni *Vicarious experience/ Kejadian yang dihayati seolah-olah dialami sendiri*. Kegiatan ini seperti agenda bakti sosial, penyuluhan, pengabdian kepada masyarakat, dimana para anggota komunitas terjun

langsung dengan masyarakat untuk memberikan pendidikan serta pemahaman tentang ilmu yang dibutuhkan di daerah tersebut. Dalam kegiatan *sosial service* ini, sebaiknya pembimbing membentuk EO (*even organaizer*) lalu diberi arahan untuk kelancaran kegiatan berlangsung nantinya. Kegiatan seperti pelayanan masyarakat atau mengabdikan pada masyarakat (*sosial service*) bukan semata-mata untuk mencari kesenangan atau *refresing* saja akan tetapi para anggota komunitas di ajak untuk menuntut ilmu dengan cara yang berbeda, berkomunikasi dengan masyarakat, memberi dan membantu adalah bentuk pembelajaran dari pribadi introvert.

*Vicarious experience/ Kejadian yang dihayati seolah-olah dialami sendiri* atau Pengalaman orang lain adalah pengalaman pengganti yang disediakan untuk model sosial. Mengamati perilaku dan pengalaman orang lain sebagai proses belajar individu. Melalui model ini efikasi diri individu dapat meningkat, terutama apabila individu merasa memiliki kemampuan yang setara atau bahkan merasa lebih baik dari pada orang yang menjadi subjek belajarnya. Dapat dianalisa bahwa anggota komunitas akan mendapatkan ilmu yang banyak di lapangan saat mengikuti kegiatan *sosial service*, bisa mempelajari tentang pengalaman orang lain saat bertemu dengan masyarakat tertentu, bahkan para pribadi introvert secara langsung mempelajari hal baik dari masyarakat, sehingga mereka yang mengikuti kegiatan ini akan memiliki pengalaman yang lebih. Kegiatan seperti pelayanan masyarakat atau mengabdikan pada masyarakat (*sosial service*) bukan semata-mata untuk mencari kesenangan atau *refresing* saja akan tetapi para anggota komunitas diajak untuk menuntut ilmu dengan cara yang berbeda, berkomunikasi dengan masyarakat, memberi dan membantu adalah strategi yang di berikan dan dikonsepsi oleh pembimbing seperti kegiatan bakti sosial. *Sosial service* adalah satu strategi untuk meningkatkan efikasi diri.

*Kelima*, Memberikan program kegiatan “Pertemuan Rutin Mingguan” Program komunitas ini terfokus untuk meningkatkan salah satu sumber informasi membentuk efikasi diri yakni persuasi verbal. Strategi ini di bentuk oleh pembimbing untuk berdiskusi, menyatukan persepsi, bertukar pikiran antara para anggota komunitas. Kegiatan pertemuan rutin mingguan diadakan setiap satu minggu sekali, kegiatan ini juga bertujuan agar anggota komunitas agar terciptanya kedekatan emosional atau adanya kekeluargaan antar anggota. Program ini memfokuskan pada meningkatkan aspek *Persuasi Verbal*, *persuasi verbal* mempunyai pengaruh yang kuat pada peningkatan efikasi diri individu dan menunjukkan perilaku yang digunakan secara efektif. Seseorang yang dikenai persuasi verbal bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas yang telah diberikan, maka orang tersebut akan menggerakkan usaha yang lebih besar dan akan meneruskan penyelesaian tugas tersebut. Dalam hal ini konselor/pembimbing bisa melalui pendekatan dan strategi tertentu agar peserta didik mampu dipengaruhi menjadi lebih baik dan berkembang, baik dalam konteks interpersonal maupun intrapersonal.

Kegiatan pertemuan rutin mingguan adalah salah satu strategi yang di berikan oleh konselor atau pembimbing kepada para individu introvert untuk berdiskusi, menyatukan persepsi, bertukar pikiran antara individu dengan individu yng lainnya. Kegiatan pertemuan rutin mingguan sebaiknya diadakan setiap seminggu satu kali. Kegiatan ini juga bertujuan agar diantara mereka terciptanya kedekatan emosional atau adanya kekeluargaan antar anggota. Pertemuan rutinitas komunitas adalah bagian dari strategi bimbingan sosial yang sangat efektif untuk individu introvert dalam meningkatkan efikasi diri karena melihat akan proses diskusi dan metode yang di gunakan memiliki tujuan positif.

### Tahapan-Tahapan

- Pembimbing/konselor harus memiliki konsep kegiatan yang jelas serta kegiatan tersebut memenuhi 4 sumber informasi untuk membentuk efikasi diri yang tinggi.
- Pembimbing/konselor harus membuat kurikulum yang jelas, serta memenuhi beberapa aspek seperti intelektual, humanis, religiusitas, baik dalam pendekatan yang digunakan meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotorik.
- Pembimbing/konselor harus membuat struktur komunitas beserta *jobdes* sebagai sistem kerja yang efektif.
- Pembimbing/konselor harus membuat SOP yang jelas dari setiap bagian program kegiatan.

### Contoh Kurikulum

Tabel.1. Contoh Kurikulum

	Tema kegiatan	Kegiatan Kognitif	Kegiatan afektif	Psikomotorik
<b>Intelektual</b>	Bedah buku dengan tema (komunikasi efektif).	1.Menghapal point-point penting yang di dapat dari buku 2.Mengkritisi buku yang sudah dibaca, 3.Memahami isi bacaan dari sudut pandang penulis	Anggota komunitas belajar menghargai pendapat sesama anggota dan belajar mendengarkan dan feedback	Anggota komunitas dituntut untuk berbicara menyampaikan hasil bacaan dengan metode public speaking
<b>Religiusitas</b>	Terapi zikir (sebagai bentuk bantuan untuk menenangkan diri)	1.Mengetahui makna dari asmaul husna 2.Mengetahui hikmah dari terapi zikir 3.Memahami pentingnya manfaat berzikir	Membantu anggota komunitas mengurangi masalah dan stres yang dialami selama ini dengan meditasi dan mengingat persaan bersalah setelah melakukan dosa	Melakukan meditasi sembari berzikir dalam hati dan distimulasi oleh motivasi yang diberikan anggota lainnya
<b>Humanis</b>	komunitas Menyapa ponpes	1. Mengajarkan komunikasi efektif pada santri ponpes 2. Menerapkan konsep diskusi study <i>circle</i> (lingkar belajar) dengan tema komunikasi efektif	Anggota komunitas mampu memahami hikmah dari berbagi ilmu dan dapat menyadari indahnya bermanfaat dengan konsep (sebaik-baiknya manusia adalah yang dapat	1.Anggota komunitas dapat melatih dan belajar langsung sebagai mana menjadi seorang guru yang baik dalam pondok 2.Anggota komunitas

			bermanfaat semama mu)	bagi	dapat mengaplikasikan langsung bagaimana cara komunikasi yang efektif dengan cara menerapkan pada santri.
--	--	--	--------------------------	------	--

## PEMBAHASAN

Konsep Efikasi Diri dan Kepribadian Introvert perlu penulis jabarkan untuk memahami secara keseluruhan item dalam tujuan besar yang penulis tawarkan, diantaranya adalah *self efficacy* (efikasi diri) pertama kali dikemukakan oleh Albert Bandura. Bandura, mendefinisikan *self efficacy* sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengorganisasikan dan melaksanakan serangkaian tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan yang dikendaki (Bandura 1997) Bandura dalam Smet mengemukakan *self efficacy* berhubungan dengan keyakinan individu untuk dapat mempergunakan kontrol pribadi pada motivasi kognisi, afeksi, dan lingkungan sosialnya. Efikasi diri dikaitkan dengan cara mengorganisasikan dengan baik dan menentukan tindakan yang dimaksud dengan situasi yang mungkin terjadi (B. Smet, 1994). Efikasi diri menurut Ogden adalah persamaan individu tentang persamaan dirinya, seberapa jauh merasa mampu menampilkan perilaku-perilaku yang di harapkan (Ogden 2012.). Substansi yang sama disampaikan oleh Baron dan Byrne Efikasi diri adalah evaluasi seseorang terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan atau mengatasi hambatan. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan yang melekat pada seseorang terhadap kemampuan atau potensi yang dimilikinya untuk membentuk perilaku yang relevan pada tugas atau situasi khusus, yang dibentuk dari cara pandang atau cara berfikir terhadap suatu peristiwa (Baron and Bryne 2004).

Efikasi diri terdiri dari tiga aspek, yaitu level (tingkatan kesulitan), *generality* (keluasan) dan *strength* (ketahanan). Seseorang dikatakan mempunyai *self efficacy*, jika di hadapkan pada tiga aspek di atas, Semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki individu, maka makin tinggi pula kemungkinan individu memperoleh prestasi dalam karirnya maupun mempersiapkan karirnya. Bandura, menjelaskan bahwa efikasi diri terdiri dari beberapa aspek, yaitu Pertama, *Level* (tingkat kesulitan). Maksudnya adalah kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas itu berbeda sesuai tingkat kesulitan masalah. Individu dengan efikasi diri tinggi akan mempunyai keyakinan yang tinggi tentang kemampuan dalam melakukan suatu tugas, sebaliknya individu yang memiliki efikasi diri rendah akan memiliki keyakinan yang rendah pula tentang kemampuan dalam melakukan tugas.

Efikasi diri dapat ditunjukkan dengan tingkatan yang dibebankan pada individu, yang nantinya terdapat tantangan dengan tingkat yang berbeda dalam rangka menuju keberhasilan. Pendapat tersebut ditegaskan oleh Baron & Byrne, yang menjelaskan bahwa keyakinan seseorang bahwa dirinya mampu untuk melakukan tugas akademik yang diberikan menandakan level kemampuan dirinya. Kedua, *Generality* (keluasan). cakupan bidang tingkah laku manusia itu luas dimana individu merasa yakin terhadap kemampuannya. Individu mampu menilai keyakinan dirinya dalam menyelesaikan tugas di banyak bidang atau dalam bidang tertentu saja. Mampu atau tidaknya individu mengerjakan bidang-bidang dan konteks tertentu mengungkapkan gambaran secara umum tentang efikasi diri individu tersebut. Ketiga, *Strength* (ketahanan), hal yang berkaitan dengan kekuatan pada keyakinan individu atas kemampuannya. Individu mempunyai keyakinan yang kuat dan ketekunan dalam usaha yang akan dicapai meskipun terdapat kesulitan dan rintangan.

Dengan efikasi diri, kekuatan untuk usaha yang lebih besar mampu didapat. Semakin kuat perasaan efikasi diri dan semakin besar ketekunan, semakin tinggi kemungkinan kegiatan yang dipilih dan dilakukan menjadi berhasil. Menurut Bandura efikasi diri dibentuk oleh empat sumber informasi, yaitu:

1. Pengalaman berhasil.

Dalam kehidupan manusia, keberhasilan menyelesaikan suatu masalah akan meningkatkan efikasi diri, sebaliknya kegagalan akan menurunkan efikasi diri (terutama pada waktu efikasi diri belum terbentuk secara mantap dalam diri seseorang) (Bandura 1997). Untuk terbentuknya efikasi diri, orang harus pernah mengalami tantangan yang berat, sehingga ia bisa menyelesaikannya dengan kegigihan dan kerja keras. (Bandura 1997) Perkembangan efikasi diri disamping ditentukan oleh keberhasilan dan kegagalan yang telah dilakukan juga ditentukan oleh kesalahan dalam menilai diri. Apabila dalam kehidupan sehari-hari yang selalu diingat adalah penampilan- penampilan yang kurang baik, maka kesimpulan tentang efikasi diri akan rendah. Sebaliknya, meskipun kegagalan sering dialami tapi secara terus menerus selalu berusaha meningkatkan prestasi maka efikasi diri akan meningkat. Kumpulan dari pengalaman-pengalaman masa lalu akan menjadi penentu efikasi diri melalui representasi kognitif, yang meliputi; ingatan terhadap frekuensi keberhasilan dan kegagalan, pola temporeranya, serta dalam situasi bagaimana terjadinya keberhasilan dan kegagalan.

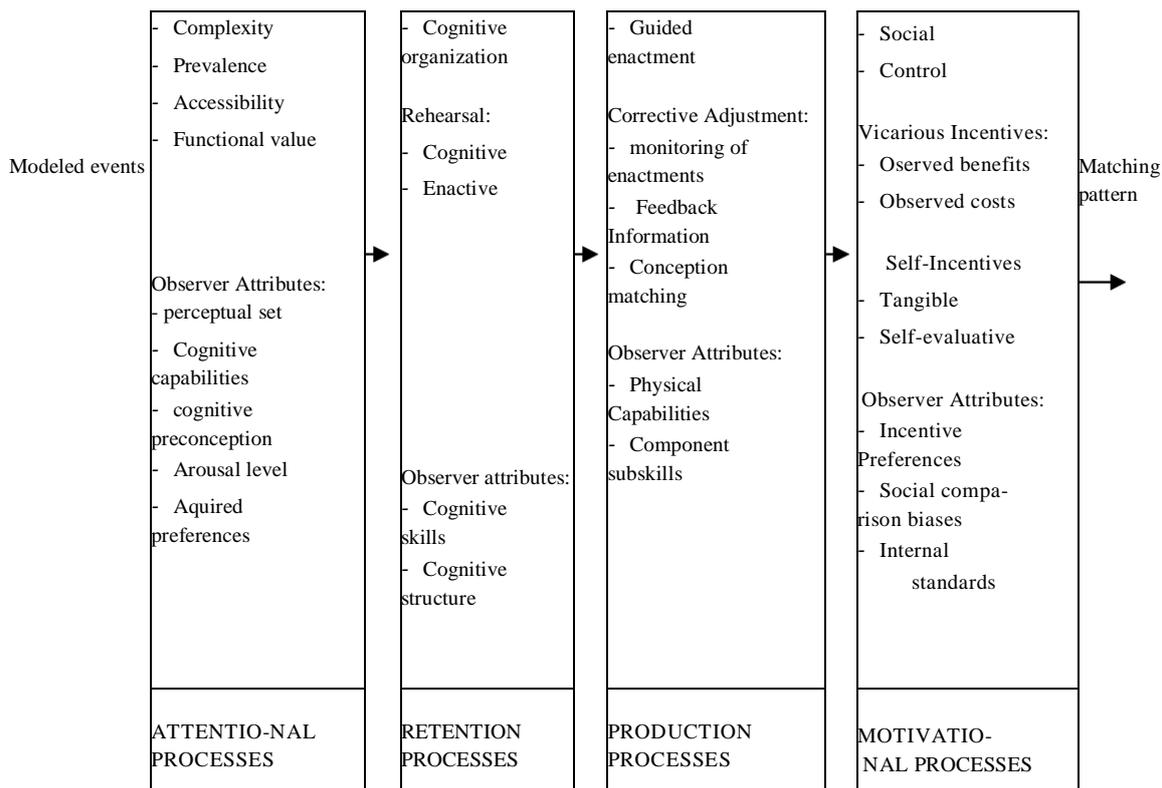
2. Kejadian yang dihayati seolah-olah dialami sendiri.

Apabila orang melihat suatu kejadian, kemudian ia merasakannya sebagai kejadian yang dialami sendiri maka hal ini akan dapat memengaruhi perkembangan

efikasi dirinya. Figur yang berperan sebagai perantara dalam proses penghayatan ini adalah “model”, dalam hal ini model dapat diamati dalam kehidupan sehari-hari maupun di televisi dan media visual lainnya. Secara lebih rinci dapat disebutkan bahwa ada dua faktor yang menentukan perilaku model dapat merubah perilaku koping pengamatnya yaitu; model sering terlibat dalam peristiwa yang menegangkan (mengancam) dan ia memberi contoh bagaimana bertindak, dan model menunjukkan strategi yang efektif untuk mengatasi ancaman (Bandura 1997).

Bandura menyatakan bahwa belajar observasional ditentukan oleh empat subproses, yaitu: (a) Proses *attentional*, proses ini menentukan apa yang diseleksi untuk diamati. (b) Proses *retention*, proses ini berhubungan dengan proses representasi kognitif (c) Proses *Production*, dalam proses ini konsep diterjemahkan ke dalam tindakan yang sesuai dan (d) Proses *motivational*, beberapa hal yang menentukan proses ini: *external incentives, vicarious incentives, self- incentives, observer attributes*. (Bandura 1997). Menurut Bandura beberapa faktor yang menjadi pertimbangan pengamat dalam memilih model adalah: (1) Dalam memilih model, orang cenderung memilih model yang ada kemiripannya dengan diri, perilaku model akan meningkatkan efikasi diri apabila model sukses, dan menurunkan efikasi apabila model gagal. (2) Dalam hal ras dan gender orang cenderung memandang orang yang ada persamaan ras dan gender lebih dapat dipercaya, sehingga perilakunya lebih menguatkan keyakinan efikasi. Untuk meningkatkan keyakinan efikasi untuk belajar dan meningkatkan kompetensi orang cenderung lebih memilih model yang memiliki keterampilan banyak daripada model yang memiliki keterampilan tunggal. (3) Orang cenderung lebih memilih model yang mampu mengatasi kesulitannya dengan gigih daripada model yang mengatasi permasalahannya dengan tanpa perjuangan. (4) Pengamat lebih memilih model yang mampu menunjukkan strategi untuk mengelola situasi sulit dan mampu mengutarakan instruksi dalam bentuk strategi koping daripada model yang emosional, dan (5) Petunjuk-petunjuk yang diberikan oleh model yang kompeten akan lebih diperhatikan daripada petunjuk-petunjuk yang diberikan oleh model yang tidak kompeten (Bandura 1997).

ATTENTIO-NAL PROCESSES	RETENTION PROCESSES	PRODUCTION PROCESSES	MOTIVATIO- NAL PROCESSES
Modeled events: - Salience - Affective valence	Cognitive construction: - Symbolic coding	Representational Guidance: - Response production	External Incentive: - Sensory - Tangible



**Gambar 1. Empat proses dalam belajar observasional (Bandura, 1997)**

3. *Persuasi verbal.*

Persuasi verbal merupakan informasi yang sengaja diberikan kepada orang yang ingin diubah efikasi dirinya, dengan cara memberikan dorongan semangat bahwa permasalahan yang dihadapi bisa diselesaikan. Dorongan semangat yang diberikan kepada orang yang mempunyai potensi dan terbuka menerima informasi akan menggugah semangat orang bersangkutan untuk berusaha lebih gigih meningkatkan efikasi dirinya. Semakin percaya orang kepada kemampuan pemberi informasi maka akan semakin kuat keyakinan untuk dapat merubah efikasi diri. Apabila penilaian diri lebih dipercaya daripada penilaian orang lain maka keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki sulit digoyahkan. Informasi yang diberikan akan lebih efektif apabila langsung menunjukkan keterampilan-keterampilan yang perlu dipelajari untuk meningkatkan efikasi diri. Persuasi verbal akan berhasil dengan baik apabila orang yang memberikan informasi mampu mendiagnosis kekuatan dan kelemahan orang yang akan ditingkatkan efikasi dirinya, serta mengetahui pengetahuan atau keterampilan yang dapat mengaktualisasikan potensi orang tersebut. (Bandura 1997) (4)

*Keadaan fisiologis dan suasana hati*, dalam suatu aktivitas yang melibatkan kekuatan dan stamina, orang akan mengartikan kelelahan dan rasa sakit yang dirasakan sebagai petunjuk tentang efikasi dirinya. Demikian juga dengan suasana hati, perubahan suasana hati dapat memengaruhi keyakinan seseorang tentang efikasi dirinya. Dalam kaitannya dengan keadaan fisiologis dan suasana hati, ada empat cara untuk merubah keyakinan efikasi, yaitu: (1)

meningkatkan kondisi tubuh, (2) Menurunkan stres (3) merubah emosi negatif, dan (4) mengoreksi kesalahan interpretasi terhadap keadaan tubuh (Bandura 1997).

Pada waktu seseorang merasa sedih, maka penilaian terhadap diri cenderung rendah (tidak berarti). Orang cenderung membuat evaluasi diri positif pada waktu suasana hati positif, dan evaluasi negatif pada waktu suasana hati negatif. Mengalami keberhasilan pada waktu suasana hati positif akan menimbulkan efikasi diri tinggi, sedangkan mengalami kegagalan pada waktu suasana hati negatif akan menimbulkan efikasi diri rendah. Orang yang gagal dalam suasana hati gembira cenderung overestimate terhadap kemampuannya, sedangkan orang yang sukses dalam suasana hati sedih cenderung underestimate terhadap kemampuannya (Bandura 1997). Kemudian berbicara tentang kepribadian Introvert Allport dalam Sujanto mengatakan kepribadian merupakan suatu organisasi psikofisis yang dinamis dari seseorang yang menyebabkan ia dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan di atas mengenai bimbingan pribadi sosial melalui penguatan efikasi diri pada individu pribadi introvert penulis dapat mengambil kesimpulan.

1. Penguatan efikasi diri pada individu pribadi introvert yakni: secara garis besar membuat peta hidup dan mempresentasikan peta hidup, kegiatan *sharing* Forum Aku, kegiatan pelatihan komunikasi efektif dan pelatihan *public speaking*, kegiatan pengabdian pada masyarakat atau sosial *service*, dan pertemuan rutin komunitas.
2. Kemudian berdasarkan landasan teori yakni Albert Bandura tentang sumber-sumber yang mempengaruhi efikasi diri terdiri dari empat faktor utama yaitu: *mastery experience*, *vicarious experience*, persuasi verbal, keadaan fisiologis dan emosional. *Self efficacy* seseorang individu dapat ditingkatkan atau menurun tergantung dari empat *factor* tersebut. Maka untuk meningkatkan keempat faktor di atas melalui program dan kegiatan yang mencakup banyak aspek seperti kognitif kepribadian, sosial, religiusitas, humanis.

No	Landasan Teori	Hasil Penelitian
1.	<i>Mastery experience</i> ,	Kegiatan pelatihan komunikasi efektif dan pelatihan <i>public speaking</i>
2.	<i>Vicarious experience</i>	Membuat peta hidup dan mempresentasikan peta hidup Kegiatan pengabdian pada masyarakat atau sosial <i>service</i>
3.	Persuasi verbal	Pertemuan rutin Komunitas
4.	Keadaan fisiologis dan emosional	Kegiatan <i>sharing</i> Forum Aku,

### 3. Kelemahan Teori Albert Bandura

Apabila diamati dinamika psikologis yang terjadi dalam perubahan perilaku manusia, teori Albert Bandura lebih menekankan pada kesadaran, kurang membahas proses bawah sadar seperti yang diyakini oleh Sigmund Freud dan pengikutnya, sehingga untuk menganalisis suatu gangguan mental seperti histeria, hipokondria dan sebagainya, dimana diyakini oleh teori Psikoanalisa latar belakangnya adalah dorongan-dorongan di bawah sadar manusia, teori Albert Bandura tidak begitu banyak dapat menjelaskan proses bawah sadar tersebut. Keberhasilan menyelesaikan suatu tugas yang menantang tidak selamanya dapat mengembangkan efikasi diri yang positif, perasaan berhasil berlebihan adakalanya berdampak negatif.

### 4. Saran

Dalam penelitian pustaka ini penulis sangat memahami kekurangannya, namun perlu untuk penulis sampaikan bahwa penelitian ini secara garis besar penulis menawarkan kepada guru BK sebagai acuan membuat layanan untuk konseli yang memiliki pribadi introvert, baik dalam bentuk bimbingan klasikal atau layanan BK karir.

Sampai dalam proses penyelesaian kajian artikel ini penulis memahami beberapa diskursus variabel yang belum bisa dieksplorasi secara mendalam maka berangkat dari itulah penulis menyarankan beberapa hal diantaranya 1. Artikel ini masih berbicara secara umum tentang tawaran konsep namun peneliti selanjutnya bisa menjangkau kajian pada konteks pemaparan programnya dalam bentuk unit pembelajaran, 2. Diharapkan peneliti selanjutnya melakukan pengajian pada persoalan tehnik dan pendekatan dalam melaksanakan program BK untuk klien dengan kepribadian introvert.

## DAFTAR RUJUKAN

- Anggraeni, Muthia, Achyar Nawi Husain, and Syamsul Arifin. 2016. "Hubungan Tipe Kepribadian Introvert Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Kelas X Di SMAN 1 Banjarmasin." *Berkala Kedokteran* 10 (1): 1–8.
- B. Smet,. 1994. *Psikologi Kesehatan*,. Jakarta:PT Grasindo.
- Bandura, A. 1997. *Self-Efficacy The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Baron, Robert A., and D. Bryne. 2004. "Psikologi Sosial Jilid 1 (Terjemahan Dari Social Psychology 10th Edition)." *Jakarta: Erlangga*.
- Brouwers, André, Will JG Evers, and Welko Tomic. 2001. "Self-Efficacy in Eliciting Social Support and Burnout among Secondary-School Teachers." *Journal of Applied Social Psychology* 31 (7): 1474–91.
- Brown, Steven P, and Eli Jones. 2005. "The Attenuating Effect of Role Overload on Relationships Linking Self-Efficacy and Goal Level to Work Performance." *Journal of Applied Psychology* 90.5: 972-979.
- Budiharjo, Paulus. 1997. "Mengenal Teori Kepribadian Mutakhir." *Yogyakarta: Kanisius*.
- Caprara, Gian Vittorio, Claudio Barbaranelli, Laura Borgogni, and Patrizia Steca. 2003. "Efficacy Beliefs as Determinants of Teachers' Job Satisfaction." *Journal of Educational Psychology* 95 (4): 821.

- Fisher, B. Aubrey. 1986. "Teori-Teori Komunikasi." *Bandung: Remaja Karya*.
- Heerdjan, Soeharto. 1987. "Apa Itu Kesehatan Jiwa." *Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia*.
- Hermawan, Adik. 2014. "Konseling RET Therapy Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Self Efficacy Peserta Didik MTs Nurul Huda Demak." *PPs UIN Kalijaga, Yogyakarta*.
- Hirai, Kei, Yoko Suzuki, Satoru Tsuneto, Masayuki Ikenaga, Takashi Hosaka, and Tetsuo Kashiwagi. 2002. "A Structural Model of the Relationships among Self-Efficacy, Psychological Adjustment, and Physical Condition in Japanese Advanced Cancer Patients." *Psycho-Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer* 11 (3): 221–29.
- Jex, Steve M., Paul D. Bliese, Sheri Buzzell, and Jessica Primeau. 2001. "The Impact of Self-Efficacy on Stressor–Strain Relations: Coping Style as an Explanatory Mechanism." *Journal of Applied Psychology* 86 (3): 401.
- Judge, Timothy A., Christine L. Jackson, John C. Shaw, Brent A. Scott, and Bruce L. Rich. 2007. "Self-Efficacy and Work-Related Performance: The Integral Role of Individual Differences." *Journal of Applied Psychology* 92 (1): 107.
- Keating, Charles J. 1987. *Bagaimana Menghadapi Orang Sulit*. Kanisius.
- Lane, Lane Andrew, and John. 2003. "Prediction of Postgraduate Performance from Self-Efficacy, Class of Degree and Cognitive Ability Test Scores." *Journal of Hospitality, Leisure, Sport and Tourism Education* 2.1: 113–18.
- McDougall, Graham J., and Jeonghee Kang. 2003. "Memory Self-Efficacy and Memory Performance in Older Males." *International Journal of Men's Health* 2 (2): 131.
- Ogden, Jane. 2012. *Health Psychology: A Textbook: A Textbook*. McGraw-Hill Education (UK).
- Pajares, F, and M. D Miller. 1994. "Role of Self-Efficacy and Self-Concept Beliefs in Mathematical Problem Solving: A Path Analysis." *Journal of Educational Psychology* 2: 193–203.
- Pietsch, J, Walker, R, and Chapman, E. 2003. "Relationship Among Self- Concept, Self-Efficacy, and Performance in Mathematics During Secondary School." *Journal of Educational Psychology* 95(3): 589–603.
- Prayitno, Siswoto Hadi, and Sylene Meilita Ayu. 2018. "Hubungan Antara Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert Dengan Speaking Skill Mahasiswa Prodi D III Keperawatan Tahun Akademik 2017/2018." *Insight: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 14 (1): 60–73.
- Rahimi, Ali, and Atiyeh Abedini. 2009. "THE INTERFACE BETWEEN EFL LEARNERS' SELF-EFFICACY CONCERNING LISTENING COMPREHENSION AND LISTENING PROFICIENCY." *Novitas-Royal* 3 (1).
- Sahu, Fakir Mohan, and Sangeeta Rath. 2003. "Self-Efficacy and Wellbeing in Working and Non-Working Women: The Moderating Role of Involvement." *Psychology and Developing Societies* 15 (2): 187–200.
- Sanders, Matthew R., and M. L. Woolley. 2005. "The Relationship between Maternal Self-Efficacy and Parenting Practices: Implications for Parent Training." *Child: Care, Health and Development* 31 (1): 65–73.
- Suryabrata, Sumadi. 1983. *Psikologi Kepribadian*. Rajawali Pers.
- Zhao, Hao, Scott E. Seibert, and Gerald E. Hills. 2005. "The Mediating Role of Self-Efficacy in the Development of Entrepreneurial Intentions." *Journal of Applied Psychology* 90 (6): 1265.