



Jurnal Bastra (Bahasa dan Sastra)

Journal homepage: <https://bastra.uho.ac.id/index.php/journal>

EFIKASI DIRI SEBAGAI FAKTOR KEBERHASILAN DALAM PSIKOLINGUISTIK

Putri Schatzi Abdillah¹, Nisfi Alfitriani², Fitria Annisa Muhtar³, Muhammad Prasetyo Nugroho⁴,
Iis Lisnawati⁵

¹²³⁴⁵Universitas Siliwangi

*Correspondence e-mail putri554sa@gmail.com, nisfialfitriani6@gmail.com,
fitria.annisa.muhta@gmail.com, mprasetyo123456@gmail.com, iislisnawati@unsil.ac.id

ABSTRACT

This study aims to examine the role of self-efficacy as a determinant of success in the field of psycholinguistics. Self-efficacy, which refers to an individual's belief in their ability to complete a particular task, has a significant impact on the process of language acquisition, comprehension, and production. Through a literature study method by analyzing several relevant scientific articles from various leading national journals, this study identified that self-efficacy has a positive effect on language ability, language learning motivation, and communication performance. The results of the study indicate that individuals with high levels of self-efficacy tend to have more effective language learning strategies, resilience in facing linguistic difficulties, and better achievement in language tasks. These findings underline the importance of developing self-efficacy in the context of language learning and psycholinguistic interventions, and provide practical implications for educators, psychologists, and linguists in designing programs that facilitate the improvement of linguistic abilities.

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted: 26 Apr 2025
Approved: 30 June 2025
Published: 1 July 2025

Pages: 901-911

Keyword:

*self-efficacy;
psycholinguistics; language
learning; motivation;
cognitive strategies*

1. PENDAHULUAN

Psikolinguistik, sebagai bidang interdisipliner yang menggabungkan psikologi dan linguistik, berupaya memahami bagaimana manusia memperoleh, memproses, dan memproduksi bahasa (Dardjowidjojo, 2016). Bidang kajian ini telah berkembang pesat dalam beberapa dekade terakhir, menawarkan wawasan berharga tentang kompleksitas mekanisme kognitif yang mendasari kemampuan berbahasa manusia. Fenomena bahasa tidak dapat dipisahkan dari aspek psikologis penggunaannya, karena bahasa merupakan manifestasi dari proses mental yang kompleks dan dinamis.

Dalam proses pemerolehan dan penggunaan bahasa, berbagai faktor psikologis berperan penting, salah satunya adalah efikasi diri. Konsep efikasi diri yang diperkenalkan oleh Albert Bandura (1977) merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam situasi tertentu atau menyelesaikan tugas spesifik. Efikasi diri bukan sekadar penilaian objektif terhadap kemampuan aktual, melainkan persepsi subjektif yang memengaruhi motivasi, usaha, dan ketekunan dalam menghadapi tantangan. Dalam konteks linguistik, efikasi diri bahasa (*language self-efficacy*) merujuk pada keyakinan pembelajar terhadap kemampuannya untuk menguasai dan menggunakan bahasa secara efektif. Individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menggunakan bahasa, lebih termotivasi untuk mempelajari bahasa baru, dan lebih efektif dalam mengatasi hambatan linguistik dibandingkan mereka yang memiliki efikasi diri rendah. Mereka menunjukkan ketahanan yang lebih besar saat menghadapi kesulitan, menetapkan target yang lebih menantang, dan mengerahkan usaha yang lebih konsisten dalam praktik berbahasa.

Kajian psikolinguistik di Indonesia telah mengalami perkembangan signifikan dalam beberapa dekade terakhir. Menurut Kushartanti (2014), psikolinguistik di Indonesia tidak hanya berfokus pada aspek teoretis, tetapi juga pada aspek praktis yang berkaitan dengan pembelajaran bahasa dan penanganan gangguan berbahasa. Hal ini menunjukkan pentingnya mengintegrasikan konsep psikologis seperti efikasi diri ke dalam studi psikolinguistik untuk memahami kompleksitas proses berbahasa.

Efikasi diri memiliki peran strategis dalam konteks psikolinguistik, terutama terkait motivasi pembelajaran bahasa. Sebagaimana diungkapkan oleh Musfiroh (2017), keyakinan terhadap kemampuan diri menjadi prediktor kuat bagi ketekunan dan prestasi dalam pembelajaran bahasa. Individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menggunakan bahasa, lebih termotivasi untuk mempelajari bahasa baru, dan lebih efektif dalam mengatasi hambatan linguistik dibandingkan mereka yang memiliki efikasi diri rendah.

Dalam konteks Indonesia yang multilingualisme, aspek efikasi diri menjadi semakin relevan. Penelitian Gunarwan (2011) menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia yang hidup dalam lingkungan multilingual menghadapi tantangan psikologis tersendiri dalam pemerolehan dan penggunaan bahasa. Darmuki (2020) menegaskan bahwa faktor psikologis, termasuk efikasi diri, berperan signifikan dalam menentukan kesuksesan pembelajaran bahasa kedua atau bahasa asing di Indonesia.

Selain itu, perkembangan teknologi dan perubahan paradigma pendidikan di era digital juga memengaruhi dinamika efikasi diri dalam pembelajaran bahasa. Menurut Santoso (2018), lingkungan pembelajaran digital memerlukan bentuk efikasi diri yang berbeda, khususnya dalam konteks literasi digital dan komunikasi daring. Hal ini menambah dimensi baru dalam kajian hubungan antara efikasi diri dan kemampuan psikolinguistik.

Berbagai studi internasional telah menunjukkan korelasi positif antara efikasi diri dan performa linguistik. Namun, sebagaimana diungkapkan oleh Alwisol (2019), konteks budaya dan sosial memainkan peran penting dalam pembentukan dan pengaruh efikasi diri, sehingga temuan-temuan dari konteks Barat tidak selalu dapat diterapkan secara langsung pada konteks Indonesia. Sejalan dengan itu, Wahab (2015) menggarisbawahi pentingnya memahami konstruk psikologis seperti efikasi diri dalam kerangka nilai-nilai kultural dan sosial masyarakat Indonesia.

Meskipun hubungan antara efikasi diri dan pembelajaran bahasa telah banyak diteliti di lingkup internasional, kajian komprehensif yang berfokus pada konteks Indonesia masih terbatas. Indonesia, dengan keragaman linguistik yang mencakup lebih dari 700 bahasa daerah dan posisinya sebagai negara dengan populasi penutur bahasa Indonesia terbesar di dunia, menawarkan laboratorium yang kaya untuk penelitian psikolinguistik. Karakteristik sosiolinguistik yang unik di Indonesia, dengan fenomena multilingualisme dan diglosia yang meluas, menciptakan dinamika pemerolehan bahasa yang berbeda dari konteks Barat di mana sebagian besar teori efikasi diri dikembangkan. Setyowati dan Sukmawan (2019) menyoroti minimnya penelitian sistematis yang mengintegrasikan konsep efikasi diri dengan proses psikolinguistik di Indonesia, padahal pemahaman tentang hubungan ini sangat diperlukan untuk pengembangan strategi pembelajaran bahasa yang efektif.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis peran efikasi diri sebagai faktor keberhasilan dalam konteks psikolinguistik, dengan mempertimbangkan aspek kognitif, afektif, dan sosial dari pemerolehan dan penggunaan bahasa. Dalam konteks ini, pendekatan interdisipliner yang menggabungkan teori psikologi kognitif, linguistik terapan, dan pedagogik menjadi sangat relevan sebagaimana direkomendasikan oleh Iskandarwassid dan Sunendar (2016).

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana peran efikasi diri dalam keberhasilan pembelajaran bahasa dalam konteks psikolinguistik?
2. Apa saja proses psikologis yang terlibat dalam efikasi diri dan bagaimana pengaruhnya terhadap kemampuan berbahasa?
3. Faktor-faktor apa saja yang memengaruhi pengembangan efikasi diri dalam pembelajaran bahasa?
4. Bagaimana strategi peningkatan efikasi diri dapat diterapkan untuk mendukung kemampuan psikolinguistik?
5. Apa hubungan antara efikasi diri dan literasi digital dalam konteks pembelajaran bahasa di era digital?

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis maupun praktis dalam bidang psikolinguistik. Secara teoretis, kajian ini dapat memperkaya pemahaman tentang dinamika psikologis dalam pembelajaran bahasa dan mendukung pengembangan model teoretis pemerolehan bahasa yang lebih komprehensif sebagaimana diusulkan oleh Chaer (2015). Secara praktis, temuan penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan intervensi pedagogis untuk meningkatkan kemampuan berbahasa melalui penguatan efikasi diri, sekaligus memberikan landasan empiris bagi pendidik bahasa dalam merancang strategi pembelajaran yang memperhatikan aspek psikologis peserta didik (Nurhadi dan Kusumawati, 2020).

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur yang dilakukan secara sistematis. Pendekatan ini dipilih untuk mengkaji hubungan antara efikasi diri individu dan keberhasilan mereka dalam bidang psikolinguistik. Studi literatur memungkinkan peneliti untuk mengintegrasikan dan mensintesis berbagai temuan penelitian sebelumnya, guna memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai topik ini (Snyder, 2019; Zed, 2018).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Proses-Proses Efikasi Diri

Bandura dalam Feist, (2011:136) menguraikan proses psikologis efikasi diri dalam mempengaruhi fungsi manusia. Proses tersebut dapat dijelaskan melalui cara-cara berikut:

1) Proses Kognitif

Peserta didik dalam melakukan tugas akademiknya, peserta didik menetapkan tujuan dan sasaran perilaku sehingga peserta didik dapat merumuskan tindakan yang tepat untuk mencapai tujuan tersebut. Penetapan sasaran pribadi tersebut dipengaruhi oleh penilaian peserta didik akan kemampuan kognitifnya. Fungsi kognitif memungkinkan peserta didik untuk memprediksi kejadian-kejadian sehari-hari yang akan berakibat pada masa depan.

Contoh konkret dari proses kognitif adalah ketika Seorang siswa bernama Rina ingin mendapatkan nilai tinggi dalam mata pelajaran Matematika karena ia bercita-cita masuk jurusan Teknik di perguruan tinggi favoritnya. Rina kemudian menetapkan sasaran pribadi, yaitu mendapatkan nilai minimal 90 di ujian akhir Matematika. Untuk mencapai sasaran tersebut, ia membuat rencana tindakan: belajar dua jam setiap malam, mengikuti bimbingan belajar setiap akhir pekan, dan mengerjakan soal latihan setiap hari.

Penetapan sasaran itu dipengaruhi oleh penilaian Rina terhadap kemampuan kognitifnya misalnya, ia tahu bahwa dirinya cukup cepat memahami konsep matematika jika belajar secara konsisten dan menggunakan metode visual. Dengan memanfaatkan fungsi kognitifnya, Rina dapat memprediksi bahwa jika ia mengikuti rencana tersebut, maka ia memiliki peluang besar untuk mencapai tujuan akademiknya di masa depan.

2) Proses Motivasi

Motivasi peserta didik timbul melalui pemikiran optimis dari dalam dirinya untuk mewujudkan tujuan yang diharapkan. Individu berusaha memotivasi diri dengan menetapkan keyakinan pada tindakan yang akan dilakukan, merencanakan tindakan yang akan direalisasikan. Efikasi diri mempengaruhi atribusi penyebab, dimana individu yang memiliki efikasi diri akademik yang tinggi menilai kegagalannya dalam mengerjakan tugas akademik disebabkan oleh kurangnya usaha, sedangkan peserta didik dengan efikasi diri yang rendah menilai kegagalannya disebabkan oleh kurangnya kemampuan.

Contoh konkret dari proses motivasi adalah ketika Dua siswa, Andi dan Budi, sama-sama mendapatkan nilai rendah dalam ujian Fisika. Namun, respons mereka berbeda karena perbedaan tingkat efikasi diri. **Andi** memiliki efikasi diri yang tinggi. Ia berpikir, "*Nilai ujangku rendah karena aku kurang belajar dan tidak cukup latihan. Kalau aku berusaha lebih keras, pasti bisa lebih baik.*" Dengan pemikiran ini, Andi termotivasi untuk memperbaiki diri. Ia mulai menyusun jadwal belajar yang teratur dan meminta bantuan guru jika ada konsep yang belum ia pahami. **Budi**, sebaliknya, memiliki efikasi diri yang rendah. Ia berkata, "*Aku memang bodoh di Fisika, makanya nilainya jelek. Sekeras apa pun aku belajar, tetap tidak bisa.*" Karena keyakinannya bahwa kegagalan disebabkan oleh kurangnya kemampuan, Budi

menjadi tidak termotivasi untuk mencoba lagi. Ia menyerah dan tidak berusaha memperbaiki prestasinya.

Contoh ini menunjukkan bagaimana efikasi diri memengaruhi motivasi, cara berpikir, dan sikap seseorang terhadap kegagalan.

3) Proses Afeksi

Afeksi terjadi secara alami dalam diri individu dan berperan dalam menentukan intensitas pengalaman emosional. Afeksi ditunjukkan dengan mengontrol kecemasan dan perasaan depresif yang menghalangi pola-pola pikir yang benar untuk mencapai tujuan. Kepercayaan individu terhadap kemampuannya mempengaruhi tingkat stres dan depresi yang dialami ketika menghadapi tugas yang sulit atau bersifat mengancam. Individu yang yakin dengan dirinya maka akan mampu mengontrol ancaman yang muncul dan tidak akan membangkitkan pola pikir yang mengganggu.

4) Proses Seleksi

Proses seleksi berkaitan dengan kemampuan peserta didik untuk menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat, sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Ketidakmampuan peserta didik dalam melakukan seleksi tingkah laku, maka akan membuat individu atau dalam hal ini siswa menjadi tidak percaya diri, bingung, dan mudah menyerah ketika menghadapi masalah atau situasi sulit. Efikasi diri dapat membentuk hidup peserta didik melalui pemilihan tipe aktivitas dan lingkungan. Dengan demikian, maka dapat melakukan seleksi tingkah laku yang harus dibuatnya.

Contoh konkret dari proses seleksi adalah ketika Seorang siswi bernama Sari menghadapi ujian presentasi Bahasa Inggris di depan kelas. Presentasi ini membuat sebagian besar teman-temannya merasa cemas karena harus berbicara di depan umum dalam bahasa asing. **Sari memiliki kepercayaan diri yang baik terhadap kemampuannya.** Meskipun merasa sedikit gugup, ia tetap tenang dan fokus karena yakin telah mempersiapkan diri dengan latihan dan memahami materi. Karena afeksinya terkendali, ia mampu mengontrol rasa cemasnya, tidak panik, dan menyelesaikan presentasinya dengan lancar. Sebaliknya, **temannya, Lina, mengalami kecemasan tinggi.** Ia kurang percaya diri dan merasa bahwa ia pasti akan melakukan kesalahan. Perasaan cemas itu berkembang menjadi stres dan membuat pikirannya kacau saat presentasi dimulai. Akibatnya, Lina menjadi blank, berbicara terbata-bata, dan tidak mampu menyampaikan materinya dengan baik.

Contoh ini menunjukkan bahwa afeksi dan kepercayaan diri berperan penting dalam mengontrol respons emosional dan pola pikir ketika menghadapi situasi yang menantang.

B. Pengaruh Efikasi Diri terhadap Proses Kognitif dalam Psikolinguistik

Efikasi diri (keyakinan individu terhadap kemampuannya) memiliki pengaruh signifikan terhadap proses kognitif dalam konteks psikolinguistik, terutama melalui mekanisme pengaturan beban kognitif, motivasi, dan strategi pemrosesan informasi.

1) Pengaruh pada Beban Kognitif

Efikasi diri yang tinggi mengurangi beban kognitif selama tugas pembelajaran. Penelitian yang dilakukan oleh Tahura dan Tutdin (2021) menyatakan bahwa 78,8% mahasiswa dengan efikasi diri tinggi mampu mengelola beban kognitif lebih efektif dibandingkan dengan yang rendah. Efikasi diri memengaruhi appraisal kognitif (penilaian situasi), yang berdampak pada respons emosional selama pemrosesan informasi linguistik.

Contohnya, seorang mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi dalam berbicara di depan umum akan merasa yakin bahwa dirinya mampu menyampaikan materi dengan jelas, mengelola audiens, dan menjawab pertanyaan dosen dengan baik. Keyakinan ini mengurangi kecemasan yang muncul pada saat presentasi. Tentunya, beban kognitif yang ia alami selama presentasi menjadi lebih ringan dan tidak memiliki pikiran berlebih terhadap kegagalan.

2) Dampak pada Strategi Pemecahan Masalah

Keyakinan diri memengaruhi penerapan strategi kognitif dalam pembelajaran bahasa karena individu dengan efikasi diri tinggi cenderung menggunakan metakognitif dan strategi elaborasi untuk memahami materi kompleks. Penelitian menemukan korelasi antara efikasi diri dengan kesiapan pembelajaran mandiri, yang melibatkan perencanaan kognitif dan evaluasi diri Tahura dan Tutudin (2021). Contohnya, siswa SMA yang mampu berbicara dengan lancar tentunya melalui tahapan evaluasi diri yang mana evaluasi diri merupakan bagian dari pemecahan masalah linguistik, seperti memperbaiki kesalahan tata bahasa.

3) Hubungan dengan Motivasi dan Persistensi

Penelitian yang dilakukan oleh Tahura dan Tutdin (2021) menunjukkan bahwa Siswa dengan efikasi diri tinggi memiliki keterlibatan kognitif dalam tugas bahasa dibandingkan yang rendah. Mereka cenderung memandang kesulitan linguistik sebagai tantangan (bukan ancaman). Contohnya, siswa yang memiliki efikasi diri tinggi akan lebih aktif dalam berpikir ketika menganalisis suatu teks dan mau membaca ulang bahkan memperbaiki tulisannya ketika diberi masukan. Lain halnya dengan siswa yang memiliki efikasi diri rendah, mereka cenderung menganalisis suatu teks dengan hasil seadanya seperti menyalin dari contoh yang sudah ada sebelumnya dan tidak berkeinginan untuk memperbaiki tulisannya meskipun diberi masukan.

C. Faktor yang Mempengaruhi Pengembangan Efikasi Diri dalam Konteks Pembelajaran Bahasa

Menurut Bandura (1997), terdapat empat jenis sumber informasi yang berperan dalam membangun efikasi diri, yaitu:

1) Pengalaman Keberhasilan (Enactive Mastery Experiences)

Bandura mengemukakan bahwa pengalaman pribadi adalah sumber informasi utama dalam membentuk efikasi diri. Sebuah keberhasilan dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang, sementara kegagalan dapat menurunkannya. Jika pencapaian seseorang disebabkan oleh faktor di luar kendalinya, hal ini tidak akan berpengaruh pada efikasi diri. Namun, ketika seseorang mencapai kesuksesan melalui usaha dan dengan mengatasi berbagai rintangan, hal ini akan memberikan dampak positif yang signifikan terhadap efikasi dirinya. Contohnya, seorang siswa yang berhasil mendapatkan nilai tinggi dalam ujian matematika setelah belajar keras dan memahami konsep-konsep yang sulit. Keberhasilan ini meningkatkan kepercayaan dirinya untuk menghadapi ujian-ujian berikutnya dan membuatnya lebih percaya diri dalam kemampuan matematikanya.

2) Pengalaman Keberhasilan Orang lain yang Dijadikan Contoh (Vicarious Experience)

Keberhasilan orang lain dalam menyelesaikan tugas yang serupa dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang untuk melakukan hal yang sama. Efikasi diri sering kali terbentuk

melalui observasi terhadap model sosial, terutama bagi individu yang belum menyadari potensi dalam dirinya. Akan tetapi, jika contoh yang diamati tidak relevan atau bertentangan dengan harapan individu, pengaruhnya terhadap efikasi diri tidak akan signifikan. Contohnya seorang siswa yang melihat temannya berhasil mempresentasikan proyek dengan baik dan mendapatkan pujian dari guru. Siswa tersebut merasa termotivasi dan percaya diri bahwa dia juga bisa melakukan hal yang sama, sehingga dia lebih berani untuk mempresentasikan proyeknya sendiri.

3) Persuasi Verbal (Verbal Persuasion)

Persuasi verbal berfungsi untuk meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuan mereka dalam mencapai tujuan. Seseorang yang diyakinkan secara verbal akan lebih mungkin berani mengambil tantangan, terutama jika orang yang memberikan dorongan tersebut dapat dipercaya. Ketika dukungan tersebut dipadukan dengan hasil kinerja yang positif, dampaknya akan lebih kuat. Persuasi bisa mendorong individu untuk mencoba melaksanakan suatu tugas, terutama jika mereka telah menunjukkan keberhasilan sebelumnya. Contohnya, Seorang guru yang memberikan pujian dan dukungan kepada siswa yang merasa ragu-ragu tentang kemampuan menulisnya. Guru tersebut mengatakan, "Kamu memiliki ide yang bagus dan tulisanmu bisa menjadi lebih baik dengan latihan. Saya percaya kamu bisa melakukannya!" Pujian ini meningkatkan kepercayaan diri siswa dan membuatnya lebih berani untuk menulis.

4) Keadaan Psikologis dan Afektif Individu (Physiological State and Affective States)

Bandura menekankan bahwa penilaian individu terhadap efikasi diri dipengaruhi oleh suasana hati. Umumnya, seseorang akan mengevaluasi kemampuannya berdasarkan kondisi fisik dan emosionalnya, seperti merasa rileks dan tidak memiliki ketidaknyamanan atau keluhan. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung mengalami tingkat stres dan kecemasan yang rendah, sedangkan mereka yang memiliki efikasi diri rendah sering kali diliputi oleh ketakutan, kecemasan, dan ketegangan yang berlebihan.

Contohnya, Seorang atlet yang merasa rileks dan percaya diri sebelum pertandingan karena telah melakukan persiapan yang baik. Dia tidak merasa cemas atau tegang, sehingga dia dapat menampilkan performa terbaiknya. Sebaliknya, jika atlet tersebut merasa cemas dan tegang, dia mungkin akan merasa kurang percaya diri dan penampilannya tidak optimal.

D. Strategi Peningkatan Efikasi Diri yang dapat Diimplementasikan untuk Meningkatkan Kemampuan Psikolinguistik

Strategi peningkatan efikasi diri dapat diimplementasikan untuk meningkatkan kemampuan psikolinguistik melalui berbagai pendekatan yang menargetkan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam memahami dan menggunakan bahasa.

1) Pelatihan Efikasi Diri untuk Mengurangi Kecemasan Bahasa

Pelatihan efikasi diri dapat membantu individu mengurangi kecemasan saat mempelajari bahasa asing, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan psikolinguistik. Sebuah studi oleh Putra dan Abdullah (2024) menunjukkan bahwa pelatihan efikasi diri secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam mempelajari bahasa Inggris. Intervensi ini melibatkan teknik-teknik seperti penguatan positif dan latihan

keterampilan bahasa yang bertujuan meningkatkan kepercayaan diri peserta dalam penggunaan bahasa asing.

Beberapa cara dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan dalam berbahasa, diantaranya, berlatih keterampilan bahasa melalui simulasi nyata, seperti bermain peran (role play) dalam situasi sehari-hari misalnya memesan makanan di resto atau memperkenalkan diri di pertemuan professional. Dan cara yang lain yaitu dengan melihat video dari teman sebaya yang berhasil. Dengan melihat video teman kita yang berhasil dapat memberikan afirmasi positif dan meningkatkan keyakinan bahwa mereka juga bisa, saya juga harus bisa.

2) Internalisasi Efikasi Diri dalam Pembelajaran Bahasa

Meningkatkan efikasi diri melalui internalisasi dapat dilakukan dengan memberikan pengalaman sukses dalam penggunaan bahasa, memberikan umpan balik positif, dan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung. Menurut Masridah (2023), efikasi diri dapat dikembangkan melalui empat sumber utama: pengalaman langsung, pengalaman vikarius (melihat orang lain berhasil), persuasi verbal, dan kondisi fisiologis serta emosional. Strategi ini dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran bahasa.

3) Pemanfaatan Teknologi untuk Meningkatkan Efikasi Diri

Mengintegrasikan teknologi dalam pembelajaran bahasa dapat memperkuat efikasi diri siswa. Suryanovika (2018) menekankan pentingnya penggunaan teknologi, seperti aplikasi pembelajaran bahasa dan platform interaktif, untuk meningkatkan kemandirian dan kepercayaan diri siswa dalam mempelajari bahasa Inggris. Pendekatan ini memungkinkan siswa untuk belajar sesuai dengan kecepatan dan gaya belajar mereka sendiri, yang dapat meningkatkan efikasi diri mereka.

4) Pelatihan Komunikasi Interpersonal

Pelatihan komunikasi interpersonal dapat meningkatkan efikasi diri individu dalam konteks penggunaan bahasa. Suseno (2017) menemukan bahwa pelatihan komunikasi interpersonal secara signifikan meningkatkan efikasi diri mahasiswa sebagai pelatih, yang mencerminkan peningkatan kemampuan mereka dalam menyampaikan informasi secara efektif. Kemampuan ini sangat penting dalam psikolinguistik, di mana kepercayaan diri dalam berkomunikasi dapat mempengaruhi pemrosesan dan produksi bahasa.

5) Pelatihan Berpikir Positif

Pelatihan berpikir positif dapat memperkuat efikasi diri akademik, termasuk dalam konteks pembelajaran bahasa. Putri dan Rusli (2023) menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif secara signifikan meningkatkan efikasi diri akademik siswa, yang dapat berdampak positif pada kemampuan mereka dalam mempelajari dan menggunakan bahasa. Pendekatan ini membantu siswa mengembangkan sikap optimis dan keyakinan terhadap kemampuan mereka sendiri.

Pelatihan berpikir positif dapat diadakan oleh sekolah untuk siswa yang merasa kesulitan dalam oekajaran bahasa inggris. Dalama pelatihan ini siswa megikuti beberapa kegiatan seperti, menulis afirmasi positif setiap hari, misalnya: *"saya mampu memahami*

Bahasa Inggris lebih baik setiap hari.” Selain itu dapat dilakukan dengan diskusi kelompok tentang pengalaman belajar yang menyenangkan.

E. Keterkaitan Efikasi Diri dan Literasi Digital dalam Pembelajaran Bahasa

Di era transformasi digital saat ini, literasi digital menjadi salah satu kompetensi kunci yang mendukung pembelajaran bahasa secara efektif. Literasi digital mencakup kemampuan untuk mengakses, mengevaluasi, menggunakan, dan menciptakan informasi dengan bijak dan etis melalui media digital. Di sisi lain, efikasi diri atau keyakinan individu terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas-tugas tertentu, memiliki peranan penting dalam memengaruhi perilaku belajar dan motivasi seseorang di ranah digital.

1) Efikasi Diri sebagai Fondasi Literasi Digital

Individu yang memiliki tingkat efikasi diri tinggi cenderung merasa lebih percaya diri dalam menjelajahi berbagai platform pembelajaran digital, seperti aplikasi bahasa, kursus daring, forum diskusi, atau media sosial. Mereka lebih cenderung untuk berani mencoba teknologi baru, tidak mudah menyerah saat menghadapi kesulitan teknis atau bahasa, dan lebih cepat menguasai berbagai fungsi dalam perangkat digital. Sebuah studi oleh Nuraini dan Hartono (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri tinggi lebih aktif dalam memanfaatkan sumber belajar berbasis digital dan menunjukkan hasil belajar bahasa Inggris yang lebih baik.

2) Literasi Digital sebagai Pendorong Efikasi Diri Linguistik

Sebaliknya, kemampuan literasi digital yang baik dapat mendukung terbentuknya efikasi diri dalam belajar bahasa. Ketika siswa mampu menemukan video pembelajaran yang sesuai dengan tingkat kesulitan mereka, mengakses kamus daring dan subtitle interaktif, dan menggunakan teknologi seperti aplikasi pengenalan suara atau pertukaran bahasa. Maka mereka memperoleh pengalaman keberhasilan yang nyata—yang menurut Bandura (1997) merupakan salah satu sumber utama efikasi diri (*enactive mastery*). Dengan pengalaman ini, individu menjadi lebih yakin terhadap kemampuan mereka dalam memahami dan menggunakan bahasa, yang pada akhirnya memperkuat motivasi dan keterlibatan dalam proses belajar.

3) Keterhubungan dengan Motivasi dan Kemandirian Belajar

Efikasi diri dan literasi digital secara bersamaan mendorong keberadaan pembelajar bahasa yang mandiri. Pembelajar yang memiliki efikasi diri tinggi serta literasi digital yang memadai cenderung lebih proaktif dalam mencari materi belajar, memiliki pola pikir berkembang (*growth mindset*) dalam mengatasi tantangan linguistik, dan terbiasa melakukan refleksi dan evaluasi belajar secara mandiri menggunakan alat digital seperti jurnal belajar online atau aplikasi pelacakan progres. Hal ini sejalan dengan pendekatan pembelajaran bahasa modern yang menekankan kemandirian peserta didik, di mana peran guru lebih sebagai fasilitator daripada sebagai satu-satunya sumber informasi.

4) Tantangan dan Implikasi Pedagogis

Meskipun hubungan antara efikasi diri dan literasi digital memberikan banyak manfaat, masih ada tantangan yang perlu diperhatikan, antara lain; kesenjangan digital yang dapat menyebabkan rendahnya efikasi diri akibat akses yang terbatas terhadap teknologi,

kelebihan informasi yang dapat membingungkan pembelajar dalam memilih sumber yang kredibel, dan kurangnya pendampingan dalam penggunaan teknologi, yang membuat siswa dengan efikasi diri rendah semakin tertinggal. Oleh karena itu, dalam konteks pedagogis, penting bagi guru dan institusi pendidikan untuk memberikan pelatihan dasar tentang literasi digital, menciptakan pengalaman belajar digital yang menyenangkan dan terstruktur, dan mendorong budaya positif dan suportif dalam lingkungan digital agar efikasi diri siswa dapat berkembang secara optimal.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur yang komprehensif, penelitian ini menyimpulkan bahwa efikasi diri memiliki peran fundamental sebagai faktor keberhasilan dalam konteks psikolinguistik. Efikasi diri terbukti berpengaruh signifikan terhadap proses kognitif dalam psikolinguistik, termasuk pemrosesan informasi linguistik, penggunaan strategi metakognitif, dan kapasitas memori kerja untuk informasi verbal, dengan individu berefikasi diri tinggi menunjukkan pemrosesan linguistik yang lebih efisien dan adaptif. Efikasi diri juga berperan sebagai variabel mediator yang menghubungkan faktor-faktor eksternal dengan keberhasilan dalam berbagai aspek psikolinguistik, menegaskan pentingnya mempertimbangkan aspek psikologis ini dalam perancangan intervensi pembelajaran bahasa. Konteks sosiokultural Indonesia memberikan dimensi unik pada konstruk efikasi diri linguistik, dengan penekanan lebih besar pada kemampuan menggunakan bahasa secara tepat dalam berbagai konteks sosial dan budaya. Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya integrasi strategi pengembangan efikasi diri dalam program pembelajaran bahasa dan intervensi psikolinguistik, serta menyarankan penelitian lebih lanjut tentang perkembangan efikasi diri linguistik dalam konteks budaya Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2019). Psikologi Kepribadian. Malang: UMM Press.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W.H. Freeman and Company.
- Chaer, A. (2015). Psikolinguistik: Kajian Teoretik. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Dardjowidjojo, S. (2016). *Psikolinguistik: Pengantar pemahaman bahasa manusia*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Feist. (2011). *Theories Of Personality*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Gunarwan, A. (2011). Pragmatik: Teori dan Kajian Nusantara. Jakarta: Universitas Atma Jaya.
- Iskandarwassid & Sunendar, D. (2016). Strategi Pembelajaran Bahasa. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kushartanti, B. (2014). Pendekatan psikolinguistik dalam penelitian bahasa: Perkembangan dan tantangan. *Linguistik Indonesia*, 32(1), 1-15.
- Mahasiswa Program Studi Bahasa Mandarin Universitas Kristen Petra. *Century: Journal of Chinese Language, Literature and Culture*, 10(2), 38–51.
- Nurhadi & Kusumawati, R. (2020). Teori-Teori Pembelajaran Bahasa Berbasis Kognitif. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

- Nuraini, F., & Hartono, R. (2023). Peran Literasi Digital terhadap Efikasi Diri Mahasiswa dalam Pembelajaran Bahasa Inggris Daring. *Jurnal Teknologi Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(2), 110–121.
- Putra Eka Anugrah, & Abdullah Muliati Sri. (2024). Pelatihan Efikasi Diri untuk Menurunkan Kecemasan Mempelajari Bahasa Inggris pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Republik Indonesia*. 1(8), 152-157.
- Putri Septia Putri, & Rusli Devi. (23). Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Peningkatan Efikasi Diri Akademik pada Siswa SMA PGRI 3 Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Tembusai*. 7(1).
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333-339.
- Suseno Nimah Mifahun. (2009). Pengaruh Peatihan Komunikasi Interpersonal Terhadap Efikasi Diri Sebagai Pelatih pada Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikolohi*. 1(1), 93-106
- Suyanovika Citra. (2019). Pemahaman Efikasi Diri untuk Peningkatan Kompetensi Linguistik Secara Mandiri. *Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat 2019*.
- Thahura Farahdiba, & Tutdin Zakia. (2021). Peran Efikasi Diri Terhadap Beban Kognitif dan Stress Akademik Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi. *Jurnal Psikologi Konseling*. 19(2), 981 – 987
- Wahab, R. (2015). Psikologi Belajar (Edisi Revisi). Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Zed, M. (2018). *Metode penelitian kepustakaan* (Edisi kedua). Yayasan Pustaka Obor Indonesia.