

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. *Self Efficacy*

a. Pengertian *Self Efficacy*

Self efficacy merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari. Hal ini disebabkan karena *self efficacy* yang dimiliki siswa ikut memengaruhi siswa dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan termasuk di dalamnya perkiraan berbagai kejadian yang akan dihadapi. Bandura dalam Chairiyati (2013:1127) menyatakan bahwa terdapat empat faktor yang mempengaruhi *self efficacy*. Keempat faktor tersebut adalah pengalaman keberhasilan dan pencapaian prestasi, pengalaman orang lain, persuasi verbal, keadaan fisiologis dan psikologis. Faktor-faktor tersebut saling berkaitan.

Pada dasarnya keempat faktor tersebut merujuk bahwa *self efficacy* merupakan pandangan seseorang tentang keyakinan dirinya untuk melakukan pekerjaan atau sesuatu yang menjadi tanggung jawab. *Self efficacy* menurut Bandura (1991) yaitu keyakinan dan kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengeksekusi program tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian yang diberikan. *Self efficacy* menentukan seseorang merasakan, memikirkan, dan memotivasi serta melakukan perbuatan. Myers dikutip dalam Suseno

(2009 : 13) juga menyatakan bahwa *self efficacy* berkaitan dengan cara individu merasa mampu untuk melakukan suatu hal. Pernyataan di atas menunjukkan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan seseorang untuk melakukan suatu hal.

Self effecacy dapat dikaitkan dengan kemampuan mengatasi permasalahan dengan prestasi yang pernah dicapainya, karena *self effecacy* lebih terlihat dari cara menilai diri atas kemampuannya menghadapi masalah. Jerusalem dan Sch warez dikutip dalam Masrarah (2012 : 8) mendefinisikan *self efficacy* sebagai keyakinan seseorang untuk dapat melakukan tugas yang sulit atau mengatasi kesulitan dengan kemampuan yang dimilikinya. *Self efficacy* menunjukkan keyakinan pada individu bahwa dirinya mampu melakukan tugas tertentu atau keyakinan dapat melakukan sesuatu dalam situasi tertentu dengan berhasil.

Self efficacy juga merupakan keyakinan individu untuk dapat mengatasi dan menyelesaikan suatu tugas yang mungkin dapat membuat malu atau gagal ataupun sukses. Machmud (2009) mendefinisikan *self efficacy* sebagai acuan dalam menggunakan kemampuan untuk menghadapi kesulitan, dan pemikiran memola serta reaksi-reaksi secara emosional yang dialami. Paparan tersebut dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan atau kemampuan diri untuk mampu mengontrol situasi dan mampu mengatasi kondisi tersebut secara bijaksana. Pernyataan di atas menunjukkan bahwa *self*

efficacy tidak sama dengan pengharapan akan hasil (*outcome expectation*), *self efficacy* ialah pengharapan keunggulan atau penguasaan diri (*personal matery expectation*).

Siswa yang memiliki *self efficacy* tinggi akan selalu mencoba melakukan berbagai tindakan dan siap menghadapi kesulitan-kesulitan. Pernyataan di atas diasumsikan bagi siswa yang dalam setiap pembelajarannya dibebankan tugas-tugas yang memerlukan banyak energi dan sering kali menyita perhatian yang cukup serius dan sering kali mengalami berbagai kesulitan untuk menyelesaikan tugas. Jadi dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* sebagai penilaian seseorang terhadap kemampuan dirinya sendiri untuk melakukan sesuatu dan mendapatkan hasil yang diharapkan.

b. Indikator *Self Efficacy*

Siswa yang memiliki *self efficacy* mempunyai karakteristik tertentu. Karakteristik tersebut merupakan indikator dari *self efficacy*. Bandura dikutip dalam Rahardianto (2014:125) berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki *self efficacy* tinggi atau rendah memiliki ciri-ciri (indikasi) sebagai berikut :

Tabel 2.1

Ciri-ciri (indikasi) individu berdasarkan tinggi rendahnya *Self efficacy*:

<i>Self Efficacy</i> tinggi	<i>Self Efficacy</i> rendah
a. Dapat menangani secara efektif situasi yang mereka hadapi;	a. Lamban dalam membenahi atau mendapatkan kembali <i>self efficacy</i> ketika menghadapi kegagalan;
b. Yakin terhadap kesuksesan	b. Tidak yakin menghadapi

<i>Self Efficacy</i> tinggi	<i>Self Efficacy</i> rendah
dalam mengatasi rintangan;	rintangan;
c. Ancaman dianggap sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari;	c. Ancaman dipandang sebagai sesuatu yang harus dihindari;
d. Gigih dalam berusaha;	d. Mengurangi usaha dan cepat menyerah;
e. Percaya akan kemampuan yang dimiliki;	e. Ragu pada kemampuan diri yang dimiliki;
f. Hanya sedikit menampakkan keraguan;	f. Aspirasi dan komitmen pada tugas lemah;
g. Suka mencari situasi baru.	g. Tidak suka mencari situasi baru.

(Rahardianto, 2014 : 125)

c. Dimensi *Self Efficacy*

Siswa yakin bahwa dirinya memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Bandura (dalam Suseno, 2009) menyebutkan dimensi-dimensi *self efficacy* antara lain :

- 1) *Magnitude* atau tingkat kesulitan tugas, merupakan pemilihan cara yang digunakan untuk menunjukkan *self efficacy* yang diharapkan. Siswa akan mencoba hal-hal yang mampu siswa lakukan dan menghindari hal-hal yang tidak mampu siswa lakukan.
- 2) *Generality* atau luas bidang perilaku, merupakan pencapaian dari kerja keras siswa dalam melakukan hal-hal yang mampu siswa selesaikan
- 3) *Strenght* atau kemantapan keyakinan, merupakan keyakinan yang dimiliki siswa dalam menghadapi permasalahan atau situasi yang siswa hadapi.

d. Fungsi *Self Efficacy*

Keberhasilan yang sering didapatkan siswa akan meningkatkan *self efficacy* yang dimiliki oleh siswa. Pajares & Urdan (2006) mengatakan *self efficacy* yang dipersepsikan tidak hanya sekedar perkiraan tentang tindakan yang akan dilakukan pada masa mendatang. Keyakinan siswa mengenai kemampuan diri juga berfungsi sebagai suatu determinan dari siswa berperilaku, berpola-pikir, dan bereaksi emosional terhadap situasi-situasi yang sedang dialami. Keyakinan diri juga memberikan kontribusi terhadap kualitas dari fungsi psikososial siswa. Bandura (1997) menjelaskan fungsi dan berbagai dampak dari penilaian *self efficacy* antara lain sebagai berikut:

- 1) Perilaku memilih
Merupakan suatu dari *self efficacy* siswa dapat memilih hal-hal yang mampu siswa lakukan dan yang tidak mampu siswa lakukan.
- 2) Usaha yang dilakukan dan daya tahan
Merupakan upaya untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan-kesulitan yang siswa alami.
- 3) Pola berpikir dan reaksi emosi
Merupakan upaya untuk melatih siswa mampu meningkatkan pola berpikir dalam menyelesaikan kesulitan-kesulitan yang siswa hadapi dan siswa mampu mengontrol emosinya sendiri.
- 4) Perwujudan dari ketrampilan yang dimiliki
Merupakan upaya siswa dalam menyalurkan bakatnya untuk menghasilkan kreatifitas yang memiliki nilai.

5) Faktor – faktor yang mempengaruhi *Self Efficacy* Siswa

Self efficacy menentukan siswa dapat bertahan saat menghadapi kesulitan atau kegagalan, dan kesuksesan maupun kegagalan dalam tugas tertentu mempengaruhi perilaku siswa di masa depan. Perubahan tingkah laku siswa juga berasal dari perubahan efikasi diri. Efikasi diri

dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan, atau diturunkan melalui salah satu atau kombinasi beberapa faktor. Faktor yang mempengaruhi *self efficacy* menurut Efendi (2013: 65) yaitu 1) dukungan social, 2) motivasi, 3) tersedianya sarana dan prasarana, 4) kesehatan fisik, 5) kompetensi, 6) niat, 7) disiplin dan bertanggung jawab serta 8) rasa syukur kepada Tuhan.

2. *Social Anxiety Disorder*

Rasa cemas adalah bagian dari emosi normal manusia. Reaksi kecemasan biasanya sering terjadi pada orang biasa, namun anak-anak juga dapat menghadapi rasa cemas, seperti ketika ditinggalkan sementara oleh orang tua, hari pertama masuk sekolah, atau saat akan menghadapi ujian. Kecemasan pada siswa ditandai dengan, reaksi yang terjadi ketika siswa menghadapi tekanan (stres), dengan adanya kesulitan yang dapat dihadapi maupun kesulitan yang tidak dapat dihadapinya seperti tekanan pada saat sekolah, tekanan pada masalah pertemanan, maupun tekanan pada masalah kesehatan.

Reaksi kecemasan yang terlalu berlebihan dan menetap terus-menerus dalam jangka waktu yang cukup lama dapat berubah menjadi sebuah gangguan yang dikenal dengan gangguan kecemasan. Sifat gangguan kecemasan dapat menghasilkan respons terhadap fisik maupun psikologis. A. Dayu P (2013 : 74-75) menyatakan bahwa gangguan kecemasan serius ditandai dengan perasaan cemas yang besar dan berlebihan, seperti perasaan ketakutan berlebihan, jantung berdebar lebih

keras, nafas tersengal, berkeringat, tarikan nafas pendek, mudah merasa pusing dan perasaan tidak tenang. Siswa yang mengalami gangguan kecemasan akan mengalami reaksi ini lebih berat dan menyebabkan siswa tertekan dan tidak dapat melakukan kegiatan mereka sehari-hari dengan lancar. Siswa menjadi sangat berhati-hati dalam melakukan tugasnya karena siswa sangat takut terhadap bahaya dan kesalahan. Akibatnya, siswa sulit untuk sulit merasa tenang dalam banyak situasi yang dialami.

a. Pengertian *Social Anxiety Disorder (Social Phobia)*

Kecemasan sosial merupakan gangguan dalam diri siswa. Smith (dalam Lestaari, 2012 : 3) menyebutkan *Social Anxiety Disorder* (Gangguan Kecemasan Social, SAD atau SAnD) adalah kecemasan dalam bergaul dengan orang atau kelompok lain. Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa *social anxiety disorder* merupakan gangguan yang menyebabkan siswa kurang mampu beradaptasi dengan lingkungannya.

Biasanya seseorang yang memiliki gejala *social anxiety disorder* akan cenderung mempermalukan atau menghina diri sendiri jika berada di tempat umum. Hal ini ditegaskan oleh Antony (dalam Psychiatry, 1997 : 826) yang menyebutkan bahwa *social anxiety disorder* ditandai dengan meningkatnya ketakutan dan menarik diri dari lingkungan sosial, seperti malu untuk berbicara di depan umum, bertemu orang baru, makan atau menulis di depan orang lain, dan menghadiri pertemuan sosial. Hal tersebut dikarenakan seseorang dengan *social*

anxiety disorder biasanya cemas mengenai kemungkinan orang lain akan menilai orang tersebut secara negatif.

Gangguan kecemasan sosial merupakan suatu pengobatan seperti konseling psikologis, pengobatan dan belajar ketrampilan *coping* (mengatasi suatu masalah) dapat membantu mendapatkan kepercayaan diri dan meningkatkan kemampuan. Kecemasan sosial menurut Pierce (2013) merupakan masalah kesehatan mental peringkat ketiga setelah depresi dan penyalahgunaan alkohol. Gangguan kecemasan sosial menurut Fidhzalidar (2015) adalah salah satu gangguan mental yang paling umum. Ini biasanya dimulai pada awal hingga pertengahan belasan tahun, meskipun kadang-kadang bisa lebih awal pada masa kanak-kanak atau dewasa. Gangguan kecemasan sosial (*Social Anxiety Disorder*) merupakan suatu bentuk rasa cemas yang diarahkan pada lingkungan sosialnya.

b. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Sosial (*social anxiety disorder*)

Social anxiety disorder terjadi karena adanya faktor-faktor yang memengaruhinya. Banyak faktor yang mempengaruhi *social anxiety disorder*, Barry Schlenker & Mark Leary (dalam Togiaratua Nainggolan, 2011: 165) menjelaskan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial, diantaranya:

- a) Berhubungan dengan kekuasaan dan status sosial yang tinggi.
- b) Dalam konteks evaluasi, ketika membuat kesan awal sama dengan saat individu bertemu dengan orang lain.
- c) Fokus interaksi pada masyarakat.

- d) Kesadaran diri dan perhatian yang terfokus pada diri sendiri dan sikap dalam menghadapi lingkungan sosial.

Berdasarkan pernyataan di atas A. Dayu P (2013: 75-76) menyebutkan gejala umum pada gangguan kecemasan sosial adalah sebagai berikut :

- a) Kepanikan/kecemasan yang berlebihan;

Merupakan kondisi siswa saat siswa berada dalam keadaan yang membuat siswa tidak nyaman maka siswa akan merasa panik dan cemas.

- b) Tidak terkendali, cenderung obsesif terhadap sesuatu;

Merupakan keadaan siswa yang merasa dirinya terancam sehingga siswa akan bertindak tidak wajar, memberontak dan tidak terkendali.

- c) Sering mengalami kilas balik dari pengalaman baru;

Merupakan keadaan siswa yang merasakan kembali pengalaman baru yang siswa alami. Keadaan yang menyenangkan akan membuat siswa merasa senang sedangkan keadaan yang membuat siswa tidak nyaman akan membuat siswa merasa ketakutan untuk mengulang hal tersebut.

- d) Sering dihantui mimpi buruk;

Merupakan keadaan siswa yang mengalami mimpi buruk, sehingga hal tersebut kurang membuat siswa nyaman dan membuat siswa merasakan ketakutan secara berlebihan di dunia nyata.

- e) Memiliki perilaku ritual yang aneh, misalnya sering mencuci tangan berkali-kali;

Merupakan keadaan siswa yang senang melakukan hal-hal yang disukainya untuk mengurangi rasa takutnya dan membuat siswa merasa nyaman untuk melakukan hal tersebut dan siswa akan mengulangi hal tersebut berkali-kali.

- f) Sering berkeringat dingin;

Merupakan kondisi siswa yang kerap memunculkan rasa paniknya. Saat siswa sedang merasa ketakutan atau tidak nyaman dalam kondisi tertentu siswa akan berkeringat dingin dan merasa panik untuk menyelesaikan tugasnya dengan baik.

- g) Sesak nafas;

Merupakan respon dari tubuh siswa yang merasa tertekan atau ketakutan pada kondisi tertentu. Saat siswa ditempatkan di kondisi yang sulit dan tidak mampu dihadapi maka siswa akan sesak nafas.

- h) Palpitasi (detak) jantung tidak teratur;

Merupakan kondisi siswa merasa gugup, panik dan ketakutan untuk melakukan tugas yang dihadapinya, sehingga respon tubuh yang dialami siswa adalah siswa merasa detak jantungnya berdegup tidak beraturan bahkan menyebabkan sesak nafas.

i) Tidak bisa tenang atau diam;

Merupakan kondisi siswa yang merasa tidak nyaman untuk melakukan tugas, sehingga siswa akan merasa tidak tenang atau hanya bisa diam karena siswa sukar untuk menyelesaikan tugas yang diberikan.

j) Pusing dan mual

Merupakan kondisi siswa yang merasa sangat panik dalam melakukan tugas yang diberikan sehingga membuat siswa merasa pusing, mual, bahkan muntah.

c. Jenis Gangguan Kecemasan Sosial

Terdapat beberapa jenis gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) yang sering dijumpai oleh penderita SAD ini A. Dayu P. (2013: 76) menyebutkan beberapa jenis gangguannya adalah sebagai berikut:

- 1) Fobia : penolakan terhadap benda-benda dan situasi yang dihadapi. Contohnya takut dengan sesuatu yang dianggap merupakan ancaman yang berbahaya.
- 2) Agrofobia : ketakutan siswa yang berpusat pada tempat-tempat ramai.
- 3) Fobia Sosial : kesulitan untuk beradaptasi dengan orang lain. Contoh: takut berbicara di depan orang banyak, takut meminta bantuan.

- 4) Gangguan panik : gangguan yang terjadi akibat siswa kehilangan kontrol pada dirinya, sehingga siswa merasa ketakutan secara berlebihan.
- 5) Gangguan Kecemasan Menyeluruh (GAD) : gangguan ini muncul karena rasa khawatir berlebihan, sering kali tidak realistis. Tandanya adalah kecemasan kronis terus-menerus mencakup situasi hidup, adanya keluhan somatis, seperti berpeluh, jantung berdetak keras, mulut kering, tangan dan kaki dingin, ketegangan otot, dan sulit untuk berkonsentrasi.
- 6) Gangguan Obsesif-kompulsif (OCD) : ketakutan-ketakutan tertentu pada sesuatu secara berlebihan sehingga mendorong siswa untuk melakukan kegiatan tertentu. Misalnya, orang yang takut pada kuman secara berlebihan.

Gangguan-gangguan di atas merupakan gangguan mental yang bisa dialami oleh setiap orang. Gangguan kecemasan sosial bisa dialami untuk satu situasi tertentu, misalnya bicara di depan umum, serta takut untuk berinteraksi dengan orang lain. Kondisi dengan gangguan-gangguan di atas bisa bertambah parah jika penderita tidak mampu mengontrol dirinya sendiri. Gangguan kecemasan sosial umumnya bermula pada masa anak-anak atau remaja dan jarang diderita oleh orang dewasa karena orang dewasa lebih mampu mengontrol dirinya sendiri.

d. Upaya menangani *social anxiety disorder*

Social anxiety disorder adalah gangguan yang terjadi pada seseorang yang menyebabkan seseorang tidak mampu mengendalikan dirinya dan akan lebih menutup dirinya dari lingkungan sekitarnya. Dalam dunia pendidikan juga terjadi *social anxiety disorder* khususnya pada siswa-siswa sekolah dasar dan hal itu menyebabkan keresahan baik dari pihak orangtua, guru, pihak sekolah dan lingkungan. Sehingga berbagai upaya untuk menangani *social anxiety disorder*, salah satunya seperti yang disampaikan oleh Antony dan Swinson dalam Adib Asrori (2015 : 91) bahwa upaya yang dilakukan untuk mengatasi *social anxiety disorder* adalah mengubah pemikiran dan keyakinan irrasionalnya dengan pemikiran dan keyakinan rasional yang lebih sehat dan positif. Selanjutnya dihadapkan langsung dengan situasi yang membuatnya tidak nyaman dan terakhir menambahkan dengan ketrampilan-ketrampilan sosial. Pendapat lain yang disampaikan oleh Butler dalam Adib Asrori (2015 : 94) mengatakan bahwa untuk mengatasi *social anxiety disorder* ini dilakukan dengan empat metode: 1) mengubah pola pikir; 2) melakukan sesuatu yang berbeda; dan 3) membangun kepercayaan diri atau keyakinan diri.

B. Penelitian Relevan

1. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu dilakukan oleh Rahardianto & Nono (2014) dengan judul penelitian “Hubungan Antara *Self Efficacy* dan Motivasi Berprestasi dengan Kecemasan Akademik pada Siswa Program Sekolah RSBI di Surabaya”. Hasil penelitian ini adalah

terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan akademik pada siswa program RSBI. Hal ini dapat diketahui ketika semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah kecemasan akademik, dan semakin tinggi motivasi berprestasi maka akan semakin rendah kecemasan akademik.

2. Penelitian relevan yang kedua yaitu oleh I Wayan Santyasa, dkk (2017 Vol 11, No 2) dengan judul penelitian “Analisis Kualitatif Strategi Pembelajaran Guru *Self Efficacy* Siswa”. Hasil penelitian ini adalah tingkat motivasi berprestasi siswa pada pembelajaran fisika tergolong tinggi, *self efficacy* siswa pada pembelajaran fisika tergolong cukup tinggi, serta relevansi strategi pembelajaran guru fisika dalam pengembangan motivasi berprestasi dan *self efficacy* pada siswa tampak melalui aktivitas diskusi kelompok, pembelajaran berbasis masalah, pemberian *reward* dan *punishment*, pemberian humor, serta umpan balik kepada siswa.
3. Penelitian relevan yang ketiga yaitu oleh Carlos Salavera, dkk (2017: 39-46) dengan judul penelitian “*Emotional Intelligence and Social Skills on Self-efficacy in Secondary Education Students. Are There Gender Differences?*”. Hasil penelitian tersebut adalah *Self efficacy* mempengaruhi hasil akademik siswa, yang terkait dengan keterampilan sosial dan kecerdasan emosional orang. Jenis kelamin tidak mempengaruhi *self efficacy*, keterampilan sosial dan kecerdasan emosional. *Self efficacy* berhubungan dengan keterampilan sosial dan kecerdasan emosional pada siswa Pendidikan Menengah, namun hubungan ini tidak peka terhadap siswa.

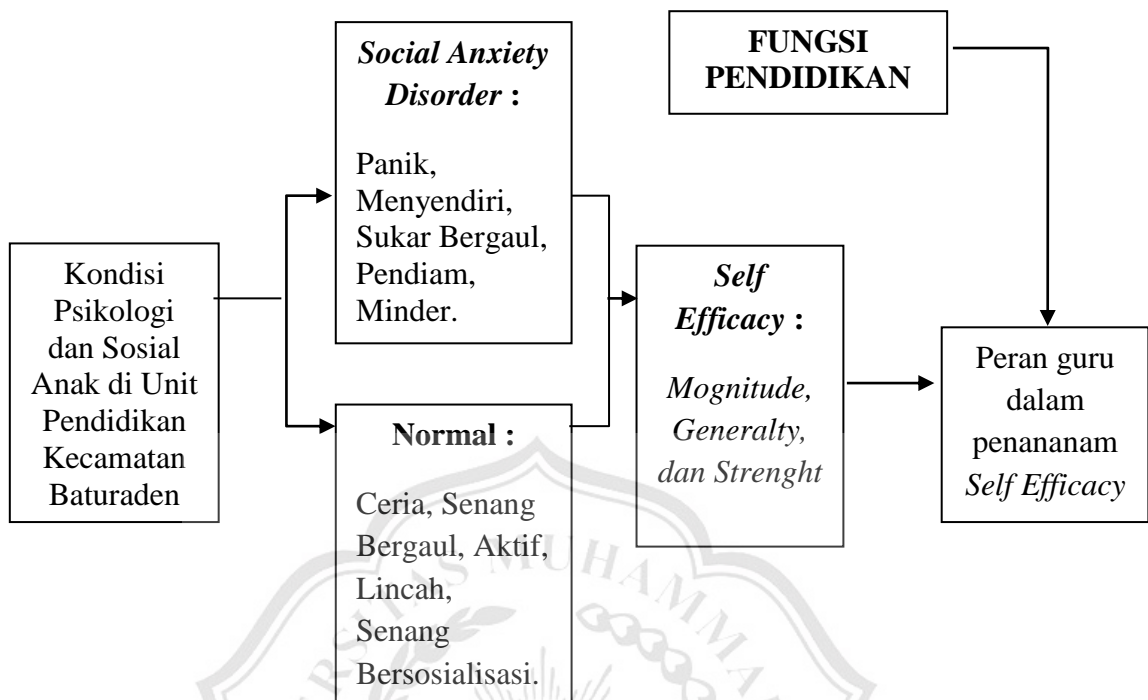
4. Penelitian relevan yang keempat yaitu oleh Lisa Iverach & Ronald M. Rapee (*Journal of Fluency Disorder*, 2014: 69-82) dengan judul penelitian “*Social Anxiety Disorder and Stuttering: Current Status and Future Directions*”. Hasil penelitian tersebut yaitu kecemasan meningkat pada orang-orang yang gagap ditandai dengan ketakutan yang signifikan akan penghinaan, rasa malu, dan evaluasi negatif dalam situasi berbasis sosial atau kinerja.
5. Penelitian relevan yang kelima yaitu oleh Kurnia Rizki, dkk (2015) dengan judul penelitian “Pelatihan *Asertivitas* terhadap Penurunan Kecemasan Sosial pada Siswa Korban *Bullying*”. Hasil penelitian tersebut yaitu terdapat perbedaan tingkat kecemasan sosial antara kelompok eksperimen dengan kelompok control ($t = 1.875$; $p = 0,040$ ($p < 0,05$). Peserta kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan secara signifikan mengalami penurunan kecemasan sosial dibandingkan kelompok kontrol.

Beberapa penelitian relevan di atas menunjukkan terdapat perbedaan penelitian relevan dengan penelitian ini yaitu penelitian relevan pertama yang dilakukan oleh Rahardianto & Nono (2014), bertujuan untuk terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan akademik pada siswa program RSBI, penelitian relevan kedua yang dilakukan oleh I Wayan Santyasa, dkk bertujuan untuk mendeskripsikan relevansi strategi pembelajaran guru fisika dalam mengembangkan motivasi berprestasi dan *self efficacy* pada siswa, penelitian relevan ketiga yang dilakukan oleh Lisa Iverach dan Ronald M. Rapee bertujuan untuk menunjukkan tingkat

gangguan kecemasan sosial yang sangat mencolok di kalangan orang dewasa yang gagap, penelitian relevan keempat yang dilakukan oleh Kurnia Rizki bertujuan untuk intervensi berkelanjutan dalam membantu korban bullying yang memiliki kecemasan sosial (*social anxiety disorder*), sedangkan penelitian ini bertujuan untuk menganalisis *self efficacy* siswa mengalami *social anxiety disorder* serta menanamkan *self efficacy* pada siswa yang mengalami *social anxiety disorder*. Terdapat pula persamaan penelitian relevan dan penelitian ini yaitu sama-sama meneliti tentang *self efficacy* dan *Social Anxiety Disorder* pada individu yang memiliki kesulitan bersosialisasi.

C. Alur Pikir

Self Efficacy sebagai salah satu kemampuan pengetahuan dari individu yang mengacu pada persepsi tentang kemampuan individu untuk mengorganisasi dan mengimplementasi tindakan dan menampilkan kecakapan tertentu. *Self efficacy* yang dimiliki siswa ikut memengaruhi siswa dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan termasuk di dalamnya perkiraan berbagai kejadian yang akan dihadapi, yang berpengaruh dalam mengatasi gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*). Siswa yang memiliki *self efficacy* yaitu memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi situasi sosial yang akan atau sedang dialaminya dan meminimalisir kecemasannya.



Gambar 2.1 Alur Pikir