

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Karya sastra adalah hasil dari pemikiran imajinatif, emosi dan perasaan, atau dari pengalaman pribadi manusia yang ditampilkan ke dalam bentuk tulisan seperti cerita, puisi, dan lainnya. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Sumardjo dan Saini (1991: 3) yang mengatakan bahwa karya sastra adalah ungkapan perasaan manusia berupa pengalaman, pemikiran, perasaan, ide, semangat dan keyakinan yang disampaikan melalui alat bahasa dan dilukiskan dalam bentuk tulisan.

Karya sastra memiliki berbagai bentuk, salah satunya adalah karya sastra bergambar, yaitu komik (Bonnet, 1998: 7). Menurut Will Eisner (1996: 24), komik adalah bentuk bacaan seperti buku atau panel yang menggabungkan susunan gambar (*sequential art*) dan balon kata untuk menjadi sebuah cerita.

Jepang adalah negara yang terkenal dengan komiknya. Komik atau dalam bahasa Jepang disebut *manga* (漫画) merupakan salah satu budaya populer Jepang. Jepang telah mencetak berbagai macam judul dan genre komik. Mengutip dari artikel VNNMedia yang ditulis oleh Agustd (25 Februari 2025), penjualan komik di Jepang pada tahun 2024 diperkirakan akan mencapai 700 miliar yen. Hal itu membuktikan bahwa komik di Jepang cukup banyak dan populer.

Dari banyaknya komik Jepang yang sudah terbit dan dijual, salah satu komik yang menarik bagi peneliti adalah komik *Daiya no Ace* (ダイヤのA) karya Terajima Yuji. Komik *Daiya no Ace* diterbitkan pada tahun 2006 hingga tahun 2015 di majalah *Weekly Shounen Magazine*. Kemudian series komiknya dilanjutkan pada tahun 2015 hingga tahun 2022 dengan judul *Daiya no Ace act II* (ダイヤのA act II). Komik *Daiya no Ace* mendapat penghargaan *Manga Shogakukan* untuk kategori *Manga Shounen* pada tahun 2007 dan memenangkan penghargaan *Manga Kodansha* untuk kategori *Manga Shounen* terbaik pada tahun 2010 (Wikipedia, 2021).



Gambar 1: Komik *Daiya no Ace* volume 1

Komik *Daiya no Ace* bercerita tentang kehidupan Sawamura Eijun, remaja asal Nagano yang mengikuti kegiatan klub bisbol di sekolahnya. Eijun menyukai olahraga bisbol sejak kecil dan ingin menjadi pelempar bola (*pitcher*) yang hebat. Menurutnya, pelempar yang hebat adalah pelempar yang dapat membawa kemenangan bagi timnya dengan cara melempar bola yang sulit untuk dipukul oleh para pemukul bola. Cerita dimulai dengan kekalahan tim bisbol SMP Akagi. Lemparan terakhir Eijun gagal ditangkap oleh penangkap bola dan membuat tim lawan mendapatkan skor kemenangan mereka. Pertandingan itu menjadi pertandingan terakhir Eijun di SMP. Kekalahan tim SMP Akagi ditertawakan dan diejek oleh tim lawan sehingga membuat Eijun marah. Eijun tidak dapat mengendalikan emosinya sehingga ia menampar tim lawan dan memancing perkelahian. Karena kejadian itu, Eijun kesulitan untuk mendaftar masuk SMA karena banyak pihak SMA yang tidak ingin menerima Eijun. Satu-satunya cara Eijun untuk mendaftar masuk SMA adalah dengan mengikuti ujian masuk sekolah. Sayangnya, Eijun bukanlah orang yang pintar sehingga dia harus berusaha keras mempersiapkan diri untuk menghadapi ujian.

Namun, beberapa hari setelah pertandingan itu, seorang pencari bakat (*scout*) bernama Takashima Rei datang ke rumahnya untuk mengundang Eijun untuk masuk ke SMA Seidou di Tokyo.

SMA Seidou adalah SMA yang terkenal dengan tim bisbolnya dan sering bertanding di pertandingan nasional. Mereka memiliki para pemukul bola yang kuat dan handal. Pertahanan mereka juga cukup bagus. Sayangnya, SMA Seidou belum memiliki pelempar yang hebat. Saat Rei menonton pertandingan terakhir SMP Akagi, Rei terpukau dengan lemparan terakhir Eijun yang berani meski dalam suasana yang penuh tekanan dan mengatakan bahwa Eijun memiliki bakat yang hebat untuk menjadi pelempar.

Awalnya, Eijun menolak ajakan tersebut. Namun, Rei mengajak Eijun untuk datang ke SMA Seidou di Tokyo untuk mengenalkan lebih jauh makna bisbol bagi orang-orang yang serius dalam olahraga tersebut. Dalam kunjungan itu, Eijun melihat sikap sombong dan arogan Kiyokuni Azuma, seorang pemukul dengan prestasi memukul yang tinggi di SMA Seidou, pada pelempar timnya. Hal itu membuat Eijun merasa kesal dan protes ke Rei. Ketidaksukaannya itu terdengar oleh Azuma dan hampir menyebabkan perkelahian antara mereka berdua. Namun, Rei menyarankan mereka untuk beradu kemampuan bisbol mereka. Eijun harus mendapatkan tiga pukulan tidak sah (*strike*) dari Azuma untuk membuktikan kemampuannya. Jika Azuma berhasil mendapat poin dari memukul lemparan bolanya, maka Eijun gagal. Pada duel tersebut, Miyuki Kazuya, penangkap yang terkenal hebat dan jenius, membantu Eijun untuk menjadi penangkapnya dan bekerja sama untuk melawan Azuma. Pada saat itu juga, untuk pertama kalinya Eijun merasa ia bermain bisbol dengan kemampuan terbaiknya. Karena itu, Eijun berubah pikiran untuk menerima tawaran Rei dan masuk SMA Seidou.

Selama berada di Seidou, Eijun bertemu dengan banyak pemain dengan kemampuan yang hebat. Eijun merasa terpacu untuk menjadi lebih hebat dari mereka. Eijun bertekad untuk menjadi ace (pelempar dengan nomor punggung satu) yang membawa timnya bermain di Koshien.

Dalam perjuangan meraih impiannya, Eijun menghadapi berbagai macam tantangan, tetapi ia tidak menyerah bahkan ketika berada di titik terendah, yaitu ketika Eijun menderita kejang otot karena melakukan kesalahan fatal saat melempar dalam pertandingan penting sehingga ia tidak bisa ikut berlatih dan bermain bisbol, membuat teman-teman tim menjauhinya. Awalnya Eijun merasa sedih. Namun, ia tetap menguatkan hati dan berlatih sendiri. Eijun tidak menyerah untuk berjuang dan berusaha demi meraih impiannya untuk menjadi ace dan membawa timnya bertanding di Koshien.



Gambar 2: *Daiya no Ace* vol 30, chapter 260, hal 78-80

前園：敵わんやろ。最後まで残ってんのはいつも沢村やで。ほんま尊敬するわ。降谷って
いう怪物がすぐ隣にいながらエースになること投手としての成長を全然諦
めとらん。

(ダイヤのA 30, 第260話, 78-80)

Maezono: Kanawan yaro. Saigo made nokottenno wa itsumo aitsu yade. Honma sonkeisuruwa. Furuya tteiu kaibutsu ga sugu tonari ni inaigara esu ni narukoto touseu toshite no seichou wo zenzen akirametoran.

Maezono: Dia gila, kan? Dia selalu yang paling terakhir selesai latihan. Aku menghormatinya. Padahal ada Furuya yang hebat seperti monster, tapi dia tidak mau menyerah untuk menjadi ace dan terus berlatih untuk menjadi *pitcher* yang hebat.

(*Daiya no Ace* vol 30, chapter 260, hal 78-80)

Sifat pantang menyerah Sawamura Eijun meski menghadapi banyak kesulitan merupakan bentuk dari efikasi diri dalam komik *Daiya no Ace*. Efikasi diri adalah keyakinan seseorang tentang tingkat kemampuannya dalam melaksanakan tugas atau menghadapi tantangan (Bandura, 1994). Menurut Albert Bandura (1994), efikasi diri seseorang dapat dinilai dari kepercayaan diri, kemampuan beradaptasi, kapasitas kognitif, dan sikapnya pada situasi yang penuh tekanan.

Berdasarkan hasil penelusuran terkait penelitian terdahulu, penulis tidak menemukan penelitian sastra tentang efikasi diri pada karakter atlet, terutama atlet bisbol. Namun, peneliti menemukan beberapa penelitian sastra tentang efikasi diri yang menggunakan teori efikasi diri Albert Bandura. Penelitian pertama ditulis oleh Novitasari (2018) yang berjudul “Efikasi Diri Tokoh Sayaka Dalam Film *Birigyarū* Karya Sutradara Nobuhiro Doi (Tinjauan Kognitif Sosial)”. Penelitian ini menganalisis tentang efikasi diri tokoh Sayaka Kudo dan faktor pembentuknya menggunakan teori naratif film Himawan Pratista dan teori kognitif sosial Albert Bandura. Hasil analisis dari penelitian ini adalah bentuk-bentuk efikasi diri tinggi tokoh Sayaka yaitu bersikap berani dalam menerima tantangan, tidak mudah menyerah dan berkomitmen tinggi dalam mencapai tujuannya. Faktor pembentuk efikasi diri tinggi Sayaka yaitu persuasi sosial dan pengalaman keberhasilan.

Penelitian kedua ditulis oleh Ramadhan (2020) yang berjudul “Perubahan Efikasi Diri Pada Tokoh Armin Dalam *Anime Attack on Titan* (Kajian Psikologi Sastra)”. Penelitian ini menganalisis tentang perubahan efikasi diri tokoh Armin Arlet dalam *anime Attack on Titan* menggunakan teori naratif film Himawan Pratista dan teori kognitif sosial Albert Bandura. Hasil analisis dari penelitian ini adalah adanya perubahan efikasi diri Armin Arlet yang dulunya tidak mampu bertindak dan meragukan kemampuan dirinya, meningkat menjadi tidak mudah menyerah dan berani bertanggung jawab setelah terpengaruhi oleh pengalaman keberhasilan, pengamatan model sosial, dan persuasi positif dari kedua sahabatnya.

Penelitian ketiga ditulis oleh Siska (2022) berjudul “Efikasi Diri Pada Tokoh Noelle dalam Film Animasi *Black Clover* Karya Sutradara Tatsuya Yoshihara”. Penelitian ini menganalisis tentang efikasi diri tokoh Noelle dari film animasi *Black Clover* menggunakan metode deskriptif analisis. Hasil analisis dari penelitian ini adalah tokoh Noelle memiliki efikasi diri rendah yang memperlihatkan sifat tidak percaya diri pada kemampuan sihirnya, tetapi memiliki efikasi diri tinggi yang memperlihatkan keberanian dan terus berjuang demi melindungi teman-temannya.

Penelitian keempat ditulis oleh Auliyatuzzahroh (2015) berjudul “Rendahnya Efikasi Diri Tokoh Tomo dalam Cerpen *Tomochan no Shiawase*: Sebuah Analisis Kognitif Sosial Albert Bandura”. Penelitian ini menganalisis tentang rendahnya efikasi diri tokoh Tomo pada cerpen *Tomochan no Shiawase* menggunakan teori struktural dan teori kognitif sosial Albert Bandura. Hasil dari penelitian ini adalah tokoh Tomo memiliki kepercayaan diri yang rendah terhadap masa depannya karena tiga faktor, yaitu kegagalan Tomo dalam menjalin hubungan dengan orang lain, perceraian kedua orang tuanya membuat Tomo tidak percaya diri tentang kehidupan menikahnya kelak, dan keadaan emosi yang rendah karena Tomo sering mengalami peristiwa buruk.

Penelitian terakhir ditulis oleh Handayani (2022) berjudul “Efikasi Diri oleh Albert Bandura Pada Tokoh Kamado Tanjiro Dalam *Anime Kimetsu no Yaiba* Karya Koyoharu Gotouge”. Penelitian ini menganalisis tentang efikasi diri tokoh Kamado Tanjiro dari *anime Kimetsu no Yaiba* menggunakan metode deskriptif kualitatif. Hasil analisis dari penelitian ini adalah tokoh Tanjiro memiliki efikasi diri yang tinggi. Pengalaman masa lalu mengembangkan kepribadian Tanjiro. Ketika menghadapi situasi yang sulit, Tanjiro semakin bersemangat untuk menghadapinya demi meraih tujuannya. Efikasi dirinya yang tinggi juga meningkatkan kemampuannya menyelesaikan tugasnya.

Kelima penelitian sebelumnya meneliti objek material yang berbeda-beda, tetapi sama-sama menggunakan teori kognitif sosial Albert Bandura tentang efikasi diri untuk menganalisis efikasi diri objek penelitian terkait. Tiga dari lima penelitian sebelumnya fokus menganalisis efikasi diri dari objek penelitian yang terkait, sedangkan satu penelitian fokus menganalisis tentang rendahnya efikasi diri dari objek penelitian yang terkait, dan satu penelitian fokus menganalisis tentang perubahan efikasi diri dari objek penelitian yang terkait.

Dari pemaparan di atas, penulis menganalisis bentuk efikasi diri dan faktor pembentuk dari tokoh Sawamura Eijun yang memiliki semangat juang yang tinggi dan pantang menyerah demi menggapai impiannya. Penelitian ini menggunakan teori efikasi diri dari Albert Bandura dan diberi judul "Efikasi Diri Tokoh Sawamura Eijun dalam Komik *Daiya no Ace* Karya Terajima Yuji (Kajian Psikologi Sastra)".

1.2 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.2.1 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Mendeskripsikan bentuk efikasi diri tokoh utama dalam komik *Daiya no Ace*.
2. Menganalisis faktor yang membentuk efikasi diri tokoh utama dalam komik *Daiya no Ace*.

1.2.2 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

1. Secara teoritis, penulis berharap penelitian ini dapat menambah wawasan para pembaca pada bidang karya sastra komik mengenai efikasi diri tokoh komik berdasar dari teori Albert Bandura.
2. Secara praktis, penulis berharap penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi para penulis dalam melakukan penelitian yang bersangkutan dengan sastra, terutama tentang karya sastra komik.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Komik

Cloud (1993:9) mengatakan bahwa komik adalah gambar-gambar tersusun (*sequential art*) yang digunakan untuk menyampaikan informasi atau untuk menarik respon estetika bagi mereka yang melihatnya. Cloud juga menjelaskan bahwa gambar-gambar dalam komik disusun berdampingan dengan sistematis dan dipisahkan dengan panel untuk membentuk sebuah cerita atau informasi. Sejalan dengan pendapat Cloud, Will Eisner (1996: 24) mengatakan bahwa komik adalah urutan gambar yang digabungkan dengan balon kata, disusun menjadi buku atau panel gambar sebagai bentuk bacaan.

Selain Cloud dan Eisner, Nurgiyantoro (2012: 120) mengungkapkan pendapatnya tentang komik, yaitu cerita bergambar dengan sedikit bahkan hingga tidak ada tulisan sama sekali karena susunan gambar tersebut sudah menjadi bahasa untuk menyampaikan isi cerita. Nurgiyantoro (2016: 416) juga menjelaskan bahwa komik hadir untuk menyampaikan cerita seperti buku bacaan fiksi dan non-fiksi lainnya. Namun, buku bacaan tersebut menyampaikan ceritanya menggunakan teks verbal, sedangkan komik menggunakan teks verbal dan nonverbal sekaligus.

Berdasarkan penjelasan tersebut, Nurgiyantoro (2016: 418-433) menetapkan unsur pembangun atau unsur intrinsik komik adalah:

1) Tokoh dan Penokohan

Tokoh adalah subjek yang dikisahkan dalam cerita komik. Menurut Aminuddin (2002: 79), tokoh adalah pelaku yang menggerakkan alur peristiwa dalam cerita fiksi, sedangkan penokohan adalah cara pengarang menampilkan pelaku cerita tersebut. Menurut Nurgiyantoro (2013: 247-248), penokohan adalah jati diri tokoh yang terdapat pada suatu karya fiksi yang membuat pembacanya menginterpretasikan karakter tokoh secara langsung melalui tindakannya atau secara tidak langsung melalui ucapannya.

2) Alur

Alur adalah rangkaian peristiwa yang dilakukan atau dialami oleh para tokoh. Peristiwa-peristiwa yang tersusun itu menjadi sebuah alur cerita. Aminuddin (2002: 83) mengatakan bahwa alur adalah rangkaian cerita yang terbentuk oleh peristiwa yang bersambung menjadi keseluruhan cerita yang diperankan oleh para pelaku cerita. Sedangkan Stanton (dalam Nurgiyantoro, 2013) mengatakan bahwa alur atau plot adalah urutan kejadian yang dihubungkan oleh peristiwa sebab-akibat. Pada komik, alur cerita ditunjukkan melalui rangkaian gambar aksi dan kata-kata (Nurgiyantoro, 2016: 423).

3) Tema dan Moral

Nurgiyantoro (2016: 428) menggabungkan aspek tema dan moral karena keduanya dipandang sebagai unsur isi yang ingin disampaikan. Tema adalah gagasan pokok atau ide pikiran dalam menciptakan karya seni. Tema menjadi dasar pengembang atau inti permasalahan dalam sebuah cerita yang dibangun, maka tema bersifat menjiwai seluruh bagian cerita itu (Nurgiyantoro, 2013: 115). Moral adalah sesuatu yang ingin disampaikan oleh pengarang pada pembacanya atau makna yang terkandung dalam sebuah karyanya. Pembaca akan memahami tema dan moral yang telah ditetapkan oleh pengarang sebelum membuat karya dari suatu cerita setelah pembaca selesai memahami unsur-unsur penting yang menjadi media pemapar tersebut (Aminuddin, 2002: 61).

4) Gambar dan Bahasa

Gambar dan bahasa dalam komik mengandung semua unsur-unsur pembangun sastra (Nurgiyantoro, 2016: 432). Gambar-gambar dalam komik yang baik sudah dapat menyampaikan isi informasi atau cerita ke pada pembacanya berkat kemampuan *closure* pembacanya, yaitu proses mental pembacanya yang hanya mengamati potongan gambar tetapi dimaknai sebagai keseluruhan (McCloud, 1993: 63). Namun, ketika dipadukan dengan unsur dan gaya bahasa yang ditulis pada balon kata, maka pengungkapan peristiwa dan objek menjadi lebih efektif, seperti dialog dan isi pikiran tokoh.

2.2 Psikologi Sastra

Psikologi sastra adalah cabang ilmu yang meneliti kejiwaan suatu karakter dalam sebuah karya sastra. Minderop (2016: 4) menjelaskan bahwa teori kepribadian dalam ilmu psikologi digunakan untuk mencari tahu mengapa ada orang yang merespon sebuah situasi yang sama yang mereka hadapi dengan cara yang berbeda. Jika ilmu psikologi digunakan atau diterapkan pada karya sastra, maka ilmu psikologi dapat digunakan untuk mengkaji karakter suatu karya sastra dengan menggunakan teori-teori psikologi. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teori kognitif sosial Albert Bandura.

Teori kognitif sosial adalah nama baru dari Teori Belajar Sosial (*Social Learning Theory*) yang dikembangkan oleh Albert Bandura, yaitu teori yang menjelaskan perilaku manusia dan perubahannya berdasarkan interaksi antara manusia, perilaku, dan lingkungannya (Woolfolk, 2009). Sebelumnya, Yusuf dan Nurihsan (2008: 133) menjelaskan bahwa teori kognitif sosial Bandura tentang kepribadian manusia berdasar kepada formula bahwa tingkah laku adalah hasil timbal-balik antara faktor internal (keyakinan dan persepsi) dan faktor eksternal (lingkungan), dimana manusia mempengaruhi nasibnya dengan mengontrol kekuatan lingkungan, tetapi mereka juga dikontrol oleh kekuatan-kekuatan lingkungan tersebut.

Inti dari teori kognitif sosial yang dikemukakan oleh Albert Bandura adalah konsep efikasi diri. Bandura (1994: 2) mengatakan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang tentang tingkat kemampuannya untuk menghasilkan tingkat kinerja yang mempengaruhi kejadian dan berdampak pada kehidupan mereka. Efikasi diri menentukan bagaimana orang merasa, berpikir, memotivasi diri mereka sendiri, dan berperilaku. Sederhananya, efikasi diri adalah keyakinan diri untuk menghadapi suatu peristiwa atau melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu (Ormrod, 2009: 20).

Secara umum, efikasi diri terbagi menjadi dua bentuk, yaitu efikasi diri tinggi dan efikasi diri rendah. Seseorang dengan efikasi diri tinggi akan menghadapi hal sulit sebagai tantangan yang harus dapat diselesaikan, bukan sebagai ancaman untuk dihindari. Mereka akan menentukan tujuan yang ingin dicapai dan akan terus berkomitmen untuk menggapainya. Berbanding terbalik dengan orang dengan efikasi diri rendah yang menganggap hal sulit sebagai ancaman dan akan berusaha menghindari kesulitan itu. Mereka tidak memiliki komitmen yang kuat untuk mencapai tujuan yang diinginkan jika menghadapi kesulitan (Bandura, 1994: 2).

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa efikasi diri adalah kepercayaan diri seseorang dalam menghadapi tugas atau tantangan. Individu dengan efikasi diri yang tinggi memiliki rasa percaya diri yang tinggi ketika menghadapi suatu masalah, sedangkan individu dengan efikasi rendah cenderung akan menghindari tantangan berat yang menghadangnya dari menggapai tujuannya.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri. Bandura (dalam Alwisol, 2009) mengatakan bahwa ada empat faktor yang membentuk tinggi rendahnya efikasi diri seseorang, yaitu;

- 1) Pengalaman Keberhasilan

Pengalaman keberhasilan adalah prestasi atau keberhasilan yang pernah dicapai sebelumnya dalam menghadapi tantangan (Alwisol, 2009: 288). Keberhasilan dari menghadapi tantangan masa lalu akan meningkatkan rasa percaya diri atau efikasi diri. Sebaliknya, kegagalan dalam menghadapi tantangan masa lalu akan menurunkan efikasi diri.

Selain melihat dari keberhasilan dan kegagalan seorang individu menghadapi tantangan masa lalu, penilaian pada diri sendiri juga menjadi cara untuk melihat efikasi diri seseorang. Jika seorang individu selalu mengalami kegagalan dan hanya mengingat kegagalan itu, maka efikasi diri akan rendah. Namun, jika tetap secara terus menerus selalu berusaha meningkatkan prestasi walau sering mengalami kegagalan, maka individu tersebut dinilai memiliki efikasi diri yang meningkat.

- 2) Pengalaman Vikarius

Pengalaman vikarius adalah pengalaman orang lain yang mirip dengan diri sendiri. Pengalaman vikarius diperoleh dari mengamati pengalaman orang lain dalam menghadapi masalah. Jika orang yang mirip dengan diri sendiri (dalam segi kemampuan) atau model sosial pilihan berhasil dalam menghadapi tantangan, rasa percaya diri pengamatnya juga akan meningkat. Namun, jika orang tersebut malah gagal menghadapi sebuah tantangan, efikasi diri individu pengamatnya akan turun karena individu akan menilai diri mereka juga bisa menghadapi tantangan yang sama jika model mereka berhasil, dan akan merasa tidak mungkin menghadapi tantangan itu jika model mereka tidak berhasil (Bandura, 1994: 79).

3) Persuasi Sosial

Persuasi sosial adalah cara untuk meyakinkan individu bahwa individu tersebut memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan sulit dan mendapatkan keinginannya dengan cara diberikan nasihat, saran, atau bimbingan. Efikasi diri akan meningkat jika persuasi sosial dikombinasi dengan performa yang sukses. Namun, jika performanya gagal, persuasi sosial selanjutnya akan semakin sulit (Feist dan Feist, 2010: 215).

4) Keadaan Emosi

Keadaan emosi mempengaruhi kemampuan individu dalam mengerjakan sesuatu. Keadaan emosi yang tenang dan stabil membuat rasa percaya diri individu terjaga sehingga mereka dapat menyelesaikan tugas atau menyelesaikan masalah dengan baik. Keadaan emosi yang kuat, takut, cemas dan stress dapat mengurangi rasa percaya diri. Namun bisa terjadi, peningkatan emosi (yang tidak berlebihan) dapat meningkatkan efikasi diri (Alwisol, 2009: 289).