



## Pengaruh *Self-Efficacy* Pada Kecemasan Tokoh Utama Dalam Novel *A Untuk Amanda* Karya Annisa Ihsani

**Rr. Aisha Elok Paraswati**

Universitas Teknologi Yogyakarta

Email : [aishaelokp@gmail.com](mailto:aishaelokp@gmail.com)

**Anastasia Adelia Ayu Hartana**

Universitas Teknologi Yogyakarta

Email : [anastasia.522111122@student.utv.ac.id](mailto:anastasia.522111122@student.utv.ac.id)

**Eva Dwi Kurniawan**

Universitas Teknologi Yogyakarta

Email : [evadwikurniawan@staff.utv.ac.id](mailto:evadwikurniawan@staff.utv.ac.id)

Jl. Siliwangi (Ringroad Utara), Jombor, Sleman, D.I. Yogyakarta 55285

Korespondensi penulis : [aishaelokp@gmail.com](mailto:aishaelokp@gmail.com)

**Abstract.** *This research aims to analyze self-efficacy regarding the anxiety of the main character in the novel A for Amanda by Annisa Ihsani. Using four sources of self-efficacy with the psychological approach of Albert Bandura's social cognitive theory. The research method used is a qualitative descriptive method. Data collection was carried out using note-taking techniques and literature study. The results of this research reveal the self-efficacy of the main character (Amanda) through four sources of self-efficacy, namely experience of success (enactive attainment), indirect experience (vicarious experience), verbal persuasion (verbal persuasion), and physiological state (physiological state). These sources of self-efficacy provide conclusions regarding the efficacy of the main character (Amanda).*

**Keywords:** *Abraham Maslow, Self-efficacy, Social cognitive*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis self-efficacy (efikasi diri) terhadap kecemasan tokoh utama dalam novel *A untuk Amanda* karya Annisa Ihsani. Menggunakan empat sumber self-efficacy dengan pendekatan psikologi teori sosial kognitif Albert Bandura. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan teknik catat dan studi pustaka. Hasil penelitian ini mengungkapkan self-efficacy tokoh utama (Amanda) melalui empat sumber efikasi diri yaitu pengalaman keberhasilan (enactive attainment), pengalaman tidak langsung (vicarious experience), persuasi verbal (verbal persuasion), dan keadaan fisiologis (physiological state). Sumber-sumber pada self-efficacy (efikasi diri) tersebut memberikan kesimpulan terhadap efikasi pada tokoh utama (Amanda).

**Kata kunci:** Abraham Maslow, *Self-efficacy*, Sosial kognitif

## **LATAR BELAKANG**

Karya sastra merupakan karya yang biasa dituangkan dalam bahasa yang indah dan tertata. Karya sastra selalu menjadi objek yang menarik untuk diapresiasi oleh para pecinta sastra. Dalam menciptakan sebuah karya sastra, pengarang selalu menggunakan karya imajinasinya. Imajinasi yang penulis tuliskan dalam suatu karya sastra dapat mengenai dirinya sendiri atau lingkungannya. Hal ini dapat dikaitkan dengan pengertian sastra menurut Rene Wellek dan Austin Warren (dalam Susanto, 2016: 1) yang menyatakan sastra adalah suatu kegiatan kreatif, sebuah karya seni. Sastra juga dianggap sebagai karya yang imajinatif, fiktif, dan inovatif. Karya sastra terbagi menjadi beberapa jenis. Salah satu karya sastra yang paling populer dan sering dijadikan bahan penelitian adalah novel. Pada hakikatnya, novel adalah bagian dari fiksi.

Novel termasuk fiksi karena merupakan hasil imajinasi atau sebenarnya tidak ada. Hal ini sejalan dengan pendapat Sayuti dalam (Wicaksono, 2017: 70) menyatakan novel dikategorikan dalam bentuk karya fiksi yang bersifat formal. Bagi pembaca umum, kategori yang dimaksud ini dapat menyadarkan bahwa sebuah karya fiksi apapun itu diciptakan untuk tujuan tertentu. Novel merupakan salah satu genre sastra yang paling banyak dibandingkan dengan genre sastra lainnya. Baik dari segi penciptaannya maupun dari segi kajiannya. Novel juga merupakan karya sastra tulis yang menyajikan berbagai cerita dalam bentuk fiksi maupun non-fiksi, novel menampilkan berbagai peristiwa atau permasalahan-permasalahan hidup yang terjadi pada kehidupan nyata.

Kajian psikologi sastra adalah ilmu yang berkaitan dengan sudut pandang psikologi seseorang yang dapat dilihat melalui tingkah laku atau keadaan jiwa seseorang. Psikologi dan sastra saling berhubungan satu sama lain, karena dalam sebuah karya sastra novel, pengarang tentu menceritakan tentang peristiwa kehidupan manusia dan permasalahan-permasalahan yang dihadapi manusia.

Pengarang Annisa Ihsani melalui karya novel *A Untuk Amanda*, menyajikan permasalahan-permasalahan yang kerap di alami oleh para pelajar dalam akademik. Tokoh utama dalam novel *A Untuk Amanda* menceritakan seorang siswi bernama Amanda yang tengah menempuh pendidikan SMA (Sekolah Menengah Atas). Amanda digambarkan sebagai seorang siswi yang pintar, rajin, berprestasi dan selalu meraih nilai sempurna, tidak hanya pandai dalam akademik. Amanda juga dikenal sebagai Perempuan yang sangat menjunjung tinggi femininisme. Femininisme adalah gerakan pembebasan perempuan yang tujuan akhirnya adalah tatanan kehidupan yang adil dan manusiawi (Eriyanti, 2017:28).

Amanda mempunyai permasalahan pada dirinya perihal nilai sempurna yang didapatkan, Ia merasa bahwa nilai A yang diperoleh hanyalah sebuah keberuntungan Amanda merasa bahwa hanya sebuah kebetulan dirinya dapat menjawab pertanyaan dari gurunya, selain itu Amanda juga merasa bahwa dirinya seperti sudah menipu banyak orang, karena Amanda berpikir bahwa nilai yang di dapatkan selalu sempurna. Pikiran-pikiran itu terus berkejaran di benak Amanda. Ketakutan tersebut membuat Amanda belajar lebih keras, agar mereka tidak menganggap dirinya seorang penipu karena sebuah keberuntungan.

Nilai A yang selalu Amanda dapatkan justru membuat dirinya berpikir bahwa selama ini guru-gurunya tidak pernah membaca atau hanya menilai asal-asalan karena Amanda selalu mengerjakan tugasnya dengan baik. Hal tersebut membuat Amanda memunculkan pemikiran pemikiran aneh, yang menyebabkan Amanda mengalami sebuah kecemasan. Kecemasan adalah keadaan disaat emosi negatif muncul akibat adanya kekhawatiran akibat adanya bahaya yang tidak diduga yang dapat terjadi di masa yang akan datang (Annisa & Ifdil, 2016 dalam Rahmy & Muslimahayati, 2021). Gejala kecemasan yang muncul biasanya yaitu gejala fisik, gejala psikis dan gejala sosial (Mufidah dkk,2022).

Dari perilaku-perilaku yang ditampilkan tokoh utama (Amanda) terlihat adanya perilaku yang menunjukkan kecemasan dalam akademiknya. Onem (2010) dan Banga (2014) menyatakan bahwa kecemasan akademik muncul karena adanya kekhawatiran yang timbul atas kegagalan belajar dalam diri siswa. Secara lebih spesifik, siswa dapat merasakan kecemasan dalam menghadapi ujian (test anxiety) yang menghalangi siswa dalam mencapai potensi akademiknya (Rana & Mahmood, 2010 dalam Firmantyo & Alsa, 2016: 03). Hal tersebut mempengaruhi efikasi diri Amanda. Efikasi diri menurut Bandura merupakan keyakinan yang ada dalam diri seseorang terkait kemampuan yang dimilikinya untuk mengatur serta melaksanakan tindakan yang diperlukan dalam menyelesaikan suatu tugas (Efendi, 2013 dalam Mufidah dkk, 2022) Bandura menjelaskan efikasi diri yang rendah berpengaruh dalam beberapa hal. Rendahnya efikasi diri berpengaruh dalam meningkatnya kecemasan dan perilaku untuk menghindar dalam diri individu. Individu akan menjauhi kondisi yang memperburuk keadaan karena munculnya rasa ketidakmampuan dalam mengelola aspek-aspek yang beresiko yang dihadapinya (Rustika, 2012 dalam Mufidah, 2022).

Dari tokoh utama bernama Amanda kita diperlihatkan bahwa kecemasan dalam berprestasi dapat mempengaruhi efikasi diri seseorang. Sehingga penelitian ini bertujuan menganalisis struktur self-efficacy tokoh utama bernama Amanda melalui empat sumber self-efficacy (efikasi diri) teori sosial kognitif dari tokoh Albert Bandura. Bandura meyakini bahwa setiap individu memiliki efikasi diri yang mempengaruhi kemampuan, kepercayaan dan

keyakinan seseorang dalam menyelesaikan suatu masalah yang dihadapinya. Self-efficacy adalah keyakinan terhadap kemampuan seseorang untuk menyelesaikan hasil yang diinginkan, secara powerful mempengaruhi sikap dan motivasi seseorang yang pada akhirnya berujung pada kegagalan ataupun kesuksesan mereka. Tanpa self-efficacy, seseorang tidak akan mengeluarkan upaya mereka dalam berusaha karena mereka mengira upaya mereka adalah hal yang sia-sia. Persepsi dari efficacy itu sendiri mempengaruhi seseorang dengan 3 cara (Pajares, 1995 dalam Gusti, 2021) . Pertama, efficacy mempengaruhi pilihan sikap seseorang, maksudnya orang-orang akan mudah terikat dengan sebuah tugas yang mereka rasa bisa mereka kerjakan dan nyaman dengan itu, dan cenderung menolak tugas yang mereka yakin mereka tidak bisa mengerjakannya. Kedua, efficacy membantu menentukan seberapa banyak upaya yang akan seseorang keluarkan untuk sebuah aktifitas dan seberapa lama itu akan bertahan. Seseorang dengan efficacy yang tinggi akan mengeluarkan upaya dan bertahan lebih baik. Ketiga, self efficacy mempengaruhi pola pikiran dan reaksi emosi seseorang ( Mahasari, 2021: 120).

Sumber-sumber *self-efficacy* terdiri dari pengalaman keberhasilan (enactive attainment), pengalaman tidak langsung (vicarious experience), persuasi verbal (verbal persuasion), dan keadaan fisiologis (physiological state). Pengalaman keberhasilan (enactive attainment) adalah performa yang sudah pernah dilakukan sebelumnya (Mahasari, 2021). Pengalaman tidak langsung (vicarious experience) adalah pengalaman sukses teman sejawat yang turut memberikan pengaruh terhadap ekspektasi kesuksesan diri sendiri (Mahasari, 2021). Persuasi verbal (verbal persuasion) adalah bagaimana seseorang bertindak atau berperilaku (Gunawan, 2016). Keadaan fisiologis (physiological state) adalah situasi yang menekan kondisi emosional dapat mempengaruhi efikasi diri (Muretta, 2004 dalam Gunawan,2016).

Terdapat penelitian terdahulu dengan analisis novel yang serupa. Penelitiannya berjudul Analisis Id, Ego, Dan Superego Tokoh Utama dalam Novel *A Untuk Amanda* Karya Annisa Ihsani. Peneliti dalam jurnal tersebut yaitu Andrea, Isnaini, Dian Andreasia. Tahun terbit 2020. Penelitian psikologi sastra dengan pendekatan teori id, ego dan superego dari Sigmund Freud. Aspek id Amanda menggambarkan kepribadiannya yang menolak mendapatkan nilai B, aspek ego Amanda menggambar dirinya mampu menyelesaikan masalah dengan sikap yang percaya diri dan tidak peduli dengan tampannya, aspek superego Amanda terlihat melalui sikapnya yang menahan amarah terhadap gurunya karena tidak menanyakan dari mana Amanda mendapatkan jawaban tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan aspek id, ego, dan superego tokoh utama. (Andrea dkk, 2020: 17).

## **KAJIAN TEORITIS**

Terdapat penelitian terdahulu dengan analisis novel yang serupa. Penelitian tersebut berjudul Analisis Id, Ego, Dan Superego Tokoh Utama dalam Novel *A Untuk Amanda* Karya Annisa Ihsani. Peneliti dalam jurnal tersebut yaitu Andrea, Isnaini, Dian Andreasia. Tahun terbit 2020. Penelitian psikologi sastra dengan pendekatan teori id, ego dan superego dari Sigmund Freud. Aspek id Amanda menggambarkan kepribadiannya yang menolak mendapatkan nilai B, aspek ego Amanda menggambar dirinya mampu menyelesaikan masalah dengan sikap yang percaya diri dan tidak peduli dengan tampangnya, aspek superego Amanda terlihat melalui sikapnya yang menahan amarah terhadap gurunya karena tidak menanyakan dari mana Amanda mendapatkan jawaban tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan aspek id, ego, dan superego tokoh utama. (Andrea dkk, 2020: 17).

Selain itu juga terdapat penelitian berjudul Aspek Hierarki Kebutuhan Tokoh Amanda Dalam Novel *A Untuk Amanda* Karya Annisa Ihsani . Peneliti dalam jurnal tersebut yaitu Shifa Atri Miftakhul Jannah, Sesa Aurellia Putri Panunggal, Eva Dwi Kurniawan. Tahun terbit 2023. Menggunakan pendekatan hermeneutika Abraham Maslow dengan hierarki kebutuhan Maslow, yaitu kebutuhan akan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan akan kasih sayang, kebutuhan akan penghargaan diri, dan aktualisasi diri. Kebutuhan akan fisiologis Amanda yaitu Lasagna yang dikonsumsi Amanda menjadi kebutuhan dasar untuk memenuhi gizi dan nutrisinya. Kebutuhan rasa aman bagi Amanda adalah temanya yang bernama Tommy yang selalu memberikan dampak positif secara emosional dan sosial. Kebutuhan akan kasih sayang yaitu hadiah gawai yang di dapatkan oleh ibunya dan hadiah sweater dari Tommy. Kebutuhan akan penghargaan diri Amanda adalah mendapatkan pengakuan dari pihak sekolah sebagai siswa yang berprestasi Amanda mendapatkan keringanan secara finansial. Aktualisasi diri pada Amanda ditunjukkan dengan keberhasilan dalam mencapai prestasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengklasifikasi aspek hierarki kebutuhan yang dimiliki tokoh Amanda. (Jannah dkk, 2023: 127).

Sehingga dapat dilihat pada penelitian terdahulu dengan judul novel yang serupa yaitu *A Untuk Amanda* Karya Annisa Ihsani, bahwa belum ditemukan pada novel yang serupa dengan menggunakan empat sumber *self-efficacy* (efikasi diri) dengan pendekatan teori sosial kognitif. Selain itu, juga terdapat perbedaan pada hasil analisi, penelitian pada jurnal ini mengungkapkan *self-efficacy* (efikasi diri) pada tokoh utama yang di deskripsikan dengan menggunakan empat sumber *self-efficacy* (efikasi diri) pada tokoh utama.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan psikologi sastra. Psikologi sastra adalah kajian sastra yang memandang karya sebagai aktivitas kejiwaan (Nisa dkk, 2019). Teknik pengumpulan data dilakukan dengan membaca alur cerita novel *A Untuk Amanda* karya Annisa Ihsani, menggaris bawahi inti-inti yang penting, dan mengumpulkan kutipan-kutipan dari peristiwa yang dialami tokoh utama. Teknik analisis dilakukan dengan menghubungkan peristiwa-peristiwa yang dialami tokoh utama dengan menggunakan pendekatan psikologi teori sosial kognitif Albert Bandura melalui *self-efficacy* (efikasi diri) yang mencakup pengalaman keberhasilan (*enactive attainment*), pengalaman tidak langsung (*vicarious experience*), persuasi verbal (*verbal persuasion*), dan keadaan fisiologis (*physiological state*). Sumber data dari jurnal ini berupa novel yang berjudul *A untuk Amanda* karya Annisa Ihsani dengan penerbit PT Gramedia Pustaka Utama dengan 264 halaman diterbitkan pada tahun 2016.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Bandura meyakini bahwa setiap individu memiliki efikasi diri yang mempengaruhi kemampuan, kepercayaan dan keyakinan seseorang dalam menyelesaikan suatu masalah yang dihadapinya. *self-efficacy* adalah keyakinan terhadap kemampuan seseorang untuk menyelesaikan hasil yang diinginkan, secara powerful mempengaruhi sikap dan motivasi seseorang yang pada akhirnya berujung pada kegagalan ataupun kesuksesan mereka. Tanpa *self-efficacy*, seseorang tidak akan mengeluarkan upaya mereka dalam berusaha karena mereka mengira upaya mereka adalah hal yang sia-sia. Sumber-sumber *self-efficacy* terdiri dari pengalaman keberhasilan (*enactive attainment*), pengalaman tidak langsung (*vicarious experience*), persuasi verbal (*verbal persuasion*), dan keadaan fisiologis (*physiological state*).

### **Pengalaman keberhasilan (*enactive attainment*)**

Keberhasilan individu dalam menyelesaikan masalah akan berpengaruh dalam meningkatnya efikasi diri, sebaliknya jika kegagalan yang dihadapi oleh individu maka akan menurunkan efikasi dirinya (Elia dkk, 2022). Seseorang yang memiliki pengalaman sukses cenderung menginginkan hasil yang cepat dan lebih mudah jatuh karena kegagalan. Beberapa kesulitan dan kegagalan diperlukan untuk membentuk individu yang kuat dan mengajarkan manusia bahwa kesuksesan membutuhkan suatu usaha, seseorang yang memiliki keyakinan akan sukses mendorongnya untuk bangkit dan berusaha untuk mewujudkan kesuksesan tersebut (Muretta, 2004 dalam Gunawan, 2016). Berikut pengalaman keberhasilan tokoh Amanda dapat dilihat melalui kutipan-kutipan dibawah ini:

“Dan tiba-tiba saja, aku tidak bisa berhenti berpikir. Untuk tinggal di sana, aku harus punya banyak uang. Dan untuk itu, aku harus punya pekerjaan yang layak. Jadi sebelumnya aku harus kuliah di tempat yang tepat. Dan untuk masuk ke universitas yang tepat, nilaiku harus sempurna”.

“Itu artinya aku harus belajar keras.” (Ihsani, 2016:62)

“Apa yang aku kulakukan di sini? Aku harusnya sedang belajar!” (Ihsani 2016:63)

Amanda adalah seorang siswi yang memiliki keinginan untuk berkuliah, maksud dari perkataan tinggal disana adalah Amanda ingin tinggal di negara yang memiliki musim dingin. Oleh karena itu untuk dapat tinggal di negara yang memiliki musim dingin Amanda harus belajar lebih keras agar dapat diterima di universitas yang tepat. Sehingga Amanda bisa mendapatkan pekerjaan yang layak dan dapat tinggal di negara bermusim dingin. Efikasi diri yang tinggi dibuktikan ketika Amanda mengatakan “Apa yang aku kulakukan di sini? Aku harusnya sedang belajar!”, kalimat tersebut membuktikan bahwa ada dorongan kuat untuk berusaha mewujudkan keinginannya. Efikasi diri salah satunya berpengaruh dalam hal karier individu. Efikasi diri karier berhubungan dengan kemampuan atau keyakinan diri individu terkait pengembangan karier, pemilihan karier dan penyesuaian karier (Mufidah dkk,2022).

### **Pengalaman tidak langsung (vicarious experience)**

Dimana hal ini mengarah kepada pengalaman orang lain. Pengalaman orang lain disini sebagai pengalaman pengganti yang memberikan pembelajaran untuk diobservasi dan diamati sebagai proses belajar dari diri individu (Astuti & Gunawan, 2016 dalam Elia dkk,2022). Berikut pengalaman tidak langsung pada tokoh Amanda dapat dilihat melalui kutipan-kutipan di bawah ini:

Mungkin aku akan jadi akuntan seperti Ibu; itu pekerjaan realistis. Hanya ada satu universitas di kota ini: Universitas Omar Nawaz (UON), didirikan tiga puluh tahun lalu oleh jutawan bernama-ya, benar sekali-Omar Nawaz. Di sana- lah Ibu kuliah dulu, begitu juga dengan orangtua dan kakak-kakak Tommy. (Ihsani, 2016: 41).

Istilah lain yang bisa diambil dari vicarious learning yakni modeling, dimana orang lain menjadi model belajar untuk individu (Mufidah dkk, 2022:31). Muncul dalam pikiran Amanda bahwa dirinya harus bersikap realistis. Oleh karena itu, Amanda menjadikan Ibunya modeling baginya karena dirinya berpikir bahwa pekerjaan ibunya adalah pekerjaan yang realistik. Selain itu Amanda juga berkeinginan kuliah di universitas yang sama dengan Ibunya Sehingga kesimpulan dapat disimpulkan, bahwa pengalaman tidak langsung yang Amanda berikan adalah

menjadikan Ibunya sebagai gambaran untuk dirinya dalam memillih Universitas dan Pekerjaan.

### **Persuasi verbal (verbal persuasion)**

Dorongan-dorongan positif dari seseorang yang dihormati atau atasan yang memberikan pengaruh dalam peningkatan self efficacy (Gusti, 2021). Seperti pengaruh lingkungan sosial dan dorongan dari orang (Astuti & Gunawan, 2016). Berikut bentuk persuasi verbal pada tokoh Amanda dapat dilihat melalui kutipan-kutipan berikut ini:

Dia senang dengan nilai-nilaiiku dan bertanya apa aku mengalami kesulitan dalam pelajaran ter-tentu. Berikut bentuk persuai verbal pada tokoh Amanda dapat dilihat melalui kutipan-kutipan di bawah ini:

"Tidak juga," kataku sambil berusaha kelihatan rendah hati. "Saya rasa saya masih bisa mengikuti semuanya."

"Kau masih punya waktu untuk kegiatan di luar sekolah? Ada kesulitan membagi waktu?"

"Saya bergabung dengan Klub Komputer. Dan tidak, se- jauh ini tidak ada kesulitan membagi waktu."

"Bagus, pertahankan kerjamu. Ujian akhir sebulan lagi," katanya. Lalu dia memberitahuku tentang kompetisi menulis esai sains dan menurutnya aku harus ikut karena dia sangat menyukai esai tentang konservasi energi yang kutulis.untuk tugas fisika. (Ihsani, 2016: 40).

Amanda pada saat itu dipanggil oleh gurunya yang bernama Pak Mahmud. Amanda sempat khawatir bahwa dirinya dipanggil karena ada masalah dengan tugasnya. Namun ternyata Pak Mahmud senang dengan nilai-nilainya.Rasa senang tersebut mengurangi kekhawatiran pada Amanda dan dapat meningkatkan self-efficacy. Selain itu Pak Mahmud menanyakan keadaannya apakah terdapat kesulitan dalam mengikuti pelajaran tertentu dan Amanda menunjukkan bahwa dirinya masih dapat mengikuti semua mata pelajaran dengan baik. Dapat disimpulkan bahwa efikasi diri Amanda baik.

### **Keadaan fisiologis (physiological state)**

Keadaan emosi dan fisik pada saat tugas dijalankan yang pada akhirnya memberikan sugesti pada individu terkait dengan kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas saat itu (Mahasari, 2021). Berikut keadaan fisiologis tokoh amanda yang dapat dilihat melalui kutipan-kutipan di bawah ini:



“Aku merasa begitu utuh. Bukan lagi jumlah nilai A yang kudapat. Bukan lagi setengah dari Tommy dan Amanda. Bukan lagi kepingan puzzle Tommy yang hilang, tapi puzzle milikku sendiri, lengkap dan utuh.”

“Tentu saja, ini tidak berarti perjuanganku melawan depresi berakhir. Kau tidak bisa "sembuh" dari depresi layaknya sembuh dari penyakit fisik seperti cacar air. Tidak, kau harus menghadapinya setiap hari”

“Jadi aku tidak akan mulai kuliah tahun ini. Bukan masalah besar. Kenapa aku membiarkannya membuatku bersusah hati? Kenapa aku ingin mati hanya karena ini?”  
(Ihsani, 2016: 263).

Efikasi diri merupakan proses kognitif yang berupa pengambilan keputusan, keyakinan atau kepercayaan, atau harapan terkait sesuatu hal dalam memperkirakan kemampuan menyelesaikan masalah dan tugas yang dihadapi untuk mewujudkan keinginannya (Nuzulia, 2010 dalam Mufidah dkk, 2022). Dari kutipan teks tersebut terlihat bahwa Amanda berhasil melawan rasa kecemasan terhadap nilai A, Amanda juga menyadari bahwa bukan menjadi masalah besar jika tidak berkuliah tahun ini dan orang-orang disekitarnya pun tidak akan mempedulikannya karena pada akhirnya yang mengetahui isi hatinya hanya diri sendiri, jadi Amanda juga berpikiran untuk apa bersusah hati dan untuk apa Amanda ingin mati hanya karena tidak dapat kuliah tahun ini.

Setelah semua yang di alami oleh Amanda terhadap kekhawatiran dirinya dengan nilai dan masa depannya akhirnya Amanda bisa merasa utuh dengan dirinya. Hal tersebut menunjukkan bahwa efikasi dirinya yang semula rendah karena kecemasan terhadap nilai yang menyebabkan dirinya depressi, akhirnya dapat bangkit kembali karena telah menyadari bahwa kepingan puzzle pada telah lengkap dan utuh. Sehingga dapat disimpulkan efikasi diri Amanda tinggi karena kemampuan dirinya dalam menghadapi masalah yang ada pada diri Amanda.

## **KESIMPULAN**

Self-Efficacy (Efikasi diri) pada Amanda dengan analisis menggunakan empat sumber self-efficacy (Efikasi diri). Pengalaman keberhasilan (enactive attainment) dalam diri Amanda ditunjukkan dengan adanya keinginan kuat untuk belajar lebih keras agar bisa mewujudkan keinginannya maka untuk mewujudkan hal tersebut Amanda harus berkuliah di universitas terbaik dan bekerja sesuai dengan keinginannya yaitu di negara yang memiliki musim dingin. Kemudian, Pengalaman tidak langsung (vicarious experience) yaitu Amanda berpikir bahwa dirinya harus bersikap realistis, sehingga dalam memilih kampus dan pekerjaan, Amanda menjadikan Ibunya sebagai gambaran dirinya untuk berkuliah di UON dan bekerja sebagai

Akuntan. Sementara itu, persuasi verbal (verbal persuasion) pada diri Amanda menunjukkan bahwa pujian atas nilai-nilai Amanda yang sempurna dapat mempengaruhi efikasi diri Amanda terdorong menjadi lebih percaya diri karena Amanda juga dipercaya untuk mengikuti kompetisi menulis esai dengan dibuktikan nilai-nilainya yang bagus. Terakhir, keadaan fisiologis (physiological state) pada Amanda yaitu bahwa dirinya mengalami depresi karena disebabkan oleh nilai-nilai di akademik, namun pada akhirnya keadaan Amanda kian membaik, dirinya sudah mulai merasa utuh.

## DAFTAR REFERENSI

- Astuti, Gunawan. (2016). Sumber-Sumber Efikasi diri Karier Remaja. *Jurnal Psikogenesis*. Volume 4 No.2, Desember 2016.
- Eriyanti, L. D. (201) . Pemikiran Johan Galtung tentang Kekerasan dalam Perspektif Feminisme. *Jurnal Hubungan Internasional*. Vol.6 Edisi 1, April-September 2017. <https://doi.org/10.18196/hi.61102>
- Firmantyo, T., Alsa, A. (2016). Integritas Akademik dan Kecemasan Akademik dalam Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Volume 1 No. 1, November 2016, 1-11.
- Ihsani, A. (2021). *A untuk Amanda*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Jannah, Panunggal, Kurniawan. (2023). Hierarki Kebutuhan Tokoh Amanda Dalam *Novel A Untuk Amanda* Karya Annisa Ihsani. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, Volume 1 ; Nomor 6 ; Desember 2023 ; Page 126-130. <https://doi.org/10.59435/gjmi.v1i6.164>
- Mufidah, Pravesti, Farid. (2022). Urgensi Efikasi Diri: Tinjauan Teori Bandura. Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling 2022. PD ABKIN JATIM & UNIPA SBY.
- Mahasari, (2021). Sumber-Sumber Self Efficacy dalam Mengajarkan Critical Thinking. *Edukasi: Jurnal Pendidikan Dasar*. Vol. 2, No. 2, 2021, pp. 119-126. <http://jurnal.stahnmpukuturan.ac.id/index.php/edukasi>
- Rahmy, Muslimahayati. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *Journal of Demography, and Social Transformation*. Jobdest Vol 1 No 1, 2021.
- Susanto, D. (2016). Pengantar Kajian Sastra. Yogyakarta: CAPS (Center for Academic Publishing Service).
- Wicaksono, A. (2017). Pengkajian Prosa Fiksi. Yogyakarta: Penerbit Garudhawaca.