

<https://doi.org/10.61648>

MEMBACA DAN MERAIH SELF-EFFICACY: SATU BUKU SERIBU KEMUNGKINAN

Reading and Achieving Self-Efficacy: One Book, A Thousand Possibilities

Ujang Ruslan^{1*}, Nunuy Nurjanah², Fatima Bolushova³, Maulia Depriya Kembara⁴

¹²⁴ Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

³ Tokmok Umut Highschool, Kyrgyzstan

* Corresponding author: ujangr@upi.edu

INFORMASI ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 26 Juni 2026

Direvisi : 29 Juni 2026

Disetujui : 30 Juni 2026

Keywords:

Self-Efficacy, Reading, Education.

Kata kunci:

Pendidikan, Membaca, Efikasi Diri

ABSTRACT:

Self-efficacy, an individual's belief in their ability to achieve goals, plays a crucial role in personal development. One of the habits that significantly contributes to enhancing self-efficacy is reading. This article aims to examine how reading habits influence an individual's level of self-efficacy and explore which types of books have the most significant impact on confidence building. This study utilizes a survey method, distributing questionnaires to 25 respondents to assess the correlation between reading frequency and self-efficacy. The findings reveal that individuals who engage in regular reading tend to have higher self-efficacy levels. Additionally, books on self-improvement and motivation have a more pronounced effect compared to other genres. The study concludes that reading is not merely a leisure activity but also a powerful tool for fostering confidence and enhancing life quality. Therefore, cultivating a reading habit can be an effective strategy in various aspects of life to boost personal self-efficacy.

ABSTRAK:

Self-efficacy, atau keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mencapai tujuan, merupakan faktor penting dalam pengembangan diri. Salah satu kebiasaan yang berkontribusi terhadap peningkatan self-efficacy adalah membaca. Artikel ini bertujuan untuk meneliti bagaimana kebiasaan membaca memengaruhi tingkat self-efficacy dan kepercayaan diri individu, serta mengeksplorasi genre bacaan yang

paling berkontribusi terhadap peningkatan kepercayaan diri. Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka dengan kuesioner yang disebarakan kepada 50 responden untuk mengukur hubungan antara frekuensi membaca dan self-efficacy. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki kebiasaan membaca secara teratur cenderung memiliki tingkat self-efficacy yang lebih tinggi. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa membaca bukan hanya sekadar aktivitas hiburan, tetapi juga menjadi sarana efektif dalam membangun keyakinan diri dan meningkatkan kepercayaan diri. Oleh karena itu, membudayakan kebiasaan membaca dapat menjadi strategi yang dapat diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan untuk meningkatkan self-efficacy individu.

PENDAHULUAN

Self-efficacy adalah keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk merencanakan dan melaksanakan serangkaian tindakan yang dianggap penting dalam mencapai hasil yang diinginkan, dan diperkenalkan oleh Albert Bandura pada tahun 1977 dalam teori belajar sosialnya (Brouwer dkk., 2010). Self-efficacy merupakan faktor penting dalam menentukan bagaimana seseorang akan bertindak, berpikir, dan bereaksi saat dihadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan (Alavi, Zargham-Boroujeni, Yousefy, & Bahrami, 2017; Bandura, 1995; Downes, Kristof-Brown, Judge, & Darnold, 2017). Kepercayaan diri sangat penting dalam mengembangkan kepribadian siswa untuk memfasilitasi proses belajar mereka (Fan & Williams, 2010; Roddenberry & Renk, 2010; Roush, 2016; Van Dinther, Dochy, & Segers, 2011).

Self-efficacy adalah kemampuan generatif yang dimiliki individu yang mencakup aspek kognitif, sosial, dan emosional. Kemampuan-kemampuan individu ini harus dilatih dan dikelola secara efektif untuk mencapai tujuan pribadi. Seringkali dalam kehidupan sehari-hari, individu mengalami kegagalan meskipun mengetahui apa yang harus dilakukan dan memiliki kemampuan untuk melakukannya. Menurut Bandura & Jourden (1991), keraguan dapat memengaruhi kemampuan individu, mencegah kemampuan tersebut terwujud, karena keraguan dapat melemahkan keyakinan dalam mencapai tujuan tertentu.

Efikasi diri mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatasi tugas-tugas tertentu dan mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam konteks pembelajaran membaca, efikasi diri mencerminkan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk memahami dan memproses informasi

yang terkandung dalam suatu teks (Magfirah, Khumas, & Siswanti, 2018). Keyakinan terhadap efikasi diri dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu, pengamatan orang lain, persuasi dari pihak luar, dan respons fisiologis terhadap situasi tertentu (Alfaiz, Zulfikar, & Yulia, 2017).

Salah satu cara untuk meningkatkan self-efficacy adalah dengan membaca. Aktivitas membaca bukan sekadar media untuk memperoleh informasi, tetapi juga memiliki peran penting dalam membentuk pola pikir, memperluas wawasan, serta meningkatkan keyakinan diri seseorang. Membaca karya yang bersifat motivasional atau yang menceritakan perjalanan sukses seseorang sering kali memberikan perspektif baru serta menumbuhkan keyakinan bahwa keberhasilan dapat diraih melalui usaha dan ketekunan.

Pemahaman membaca merupakan aspek penting dalam proses belajar mengajar di berbagai jenjang pendidikan (Pakpahan, Pakpahan, Purba, & Nasution, 2021). Hal ini penting karena memungkinkan siswa memahami materi pelajaran yang diajarkan di kelas, memecahkan masalah, dan membuat keputusan yang tepat. Kemampuan memahami teks dengan baik tidak hanya menunjang prestasi akademik, tetapi juga mempengaruhi kemampuan seseorang untuk belajar mandiri dan berpartisipasi aktif dalam diskusi akademik (Aco Karumpa & Muhammad Dahlan, 2022).

Selain memberikan wawasan baru, membaca juga berperan dalam mengembangkan keterampilan berpikir kritis dan analitis. Ketika seseorang membaca berbagai sumber informasi, mereka tidak hanya menerima pengetahuan secara pasif, tetapi juga secara aktif menganalisis dan mengevaluasi relevansi informasi tersebut dengan kehidupan sehari-hari. Proses ini secara langsung berkontribusi pada peningkatan rasa percaya diri, karena individu merasa lebih mampu memahami dan mengatasi tantangan yang mereka hadapi.

Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana kebiasaan membaca dapat berkontribusi untuk meningkatkan efikasi diri seseorang. Penelitian ini menggunakan metode survei yang melibatkan responden untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan membaca dengan tingkat efikasi diri individu. Dengan memahami pola dan preferensi membaca responden, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi jenis literatur yang memiliki dampak terbesar pada peningkatan kepercayaan diri seseorang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk mengeksplorasi bagaimana kebiasaan membaca berkontribusi terhadap peningkatan self-efficacy individu. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan analisis yang lebih mendalam mengenai pengalaman dan persepsi responden terkait aktivitas

membaca serta dampaknya terhadap kepercayaan diri mereka.

Data diperoleh melalui kuesioner terbuka yang disebarakan kepada responden. Penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif deskriptif dengan kuesioner dan studi pustaka untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan membaca dengan efikasi diri. Kuesioner disebarakan kepada responden yang memiliki latar belakang dan kebiasaan membaca yang beragam. Dengan metode ini, diharapkan penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih kaya mengenai hubungan antara membaca dan self-efficacy, sekaligus menjadi referensi bagi individu yang ingin membangun kebiasaan literasi sebagai bagian dari pengembangan diri mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Motivasi merupakan suatu daya dalam diri individu yang dapat memberikan dorongan atau keinginan untuk melakukan sesuatu (Pardee, 1990). Dorongan atau keinginan tersebut dapat mengarahkan dan mengatur perilaku individu sehingga dapat bertahan lama (Santrock, 2008; Woolfolk, 2007). Membaca merupakan salah satu bentuk motivasi (Guthrie, Coddington, & Wigfield, 2009; Pertiwi & Sugiyanto, 2007). Individu akan merasa senang, nyaman, bahkan dapat bertahan lama dalam membaca satu atau beberapa buku karena adanya dorongan atau keinginan dalam dirinya.

Dari data yang diperoleh, ditemukan bahwa sebagian besar responden mengaku membaca secara teratur dengan berbagai motivasi, antara lain untuk menambah ilmu, mencari inspirasi, dan menambah rasa percaya diri. Hasil analisis angket menunjukkan bahwa 80% responden merasa kebiasaan membaca memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan efikasi diri mereka. Responden yang sering membaca buku tentang pengembangan diri dan motivasi menunjukkan tingkat efikasi diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang membaca dengan frekuensi lebih rendah atau memilih bacaan yang lebih murni untuk hiburan.

Riwayat Pendidikan Responden

Mayoritas responden berpendidikan SMA/SMK/ sederajat sebesar 58,3%, yang dapat mengindikasikan bahwa kelompok ini lebih banyak terpapar pada kegiatan membaca dibandingkan dengan mereka yang berpendidikan lebih rendah. Hal ini dapat memengaruhi efikasi diri dalam membaca dan memahami bacaan. Sementara itu, responden dengan pendidikan terakhir SD (16,7%) dan SMP/ sederajat (12,5%) mencakup sekitar 29,2% dari total. Hanya 12,5% responden yang telah menyelesaikan pendidikan tinggi.

Analisis Hasil Kuesioner

Hasil dari pertanyaan pertama menunjukkan distribusi responden berdasarkan pilihan jawaban mereka.

Terdapat perbedaan jumlah responden dalam setiap kategori yang mungkin mencerminkan pola tertentu dalam penelitian ini. Salah satu pilihan jawaban memiliki persentase tertinggi dibandingkan kategori lainnya, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kesamaan dalam preferensi atau persepsi terhadap pertanyaan yang diajukan.

Data pertanyaan kedua menunjukkan distribusi jawaban responden dengan variasi persentase setiap pilihan. Kategori jawaban dengan persentase dominan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pandangan atau pengalaman yang sama terhadap pertanyaan tersebut. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti latar belakang pendidikan, pengalaman membaca, atau tingkat efikasi diri masing-masing individu.

Data pertanyaan ketiga menunjukkan distribusi jawaban responden dengan pola respons yang mencerminkan kecenderungan pemikiran atau perilaku responden terkait aspek yang ditanyakan. Beberapa kategori memiliki persentase lebih rendah, yang dapat mengindikasikan adanya variasi dalam pandangan responden.

Pembahasan

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa membaca bukan sekadar kegiatan untuk memperoleh informasi, tetapi juga sarana untuk memperkuat rasa percaya diri. Motivasi membaca merupakan faktor utama yang

memengaruhi dampaknya terhadap efikasi diri. Responden yang membaca dengan tujuan pengembangan cenderung memiliki tingkat efikasi diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang membaca hanya untuk hiburan.

Selain itu, pentingnya memilih bahan bacaan yang tepat juga turut berkontribusi dalam meningkatkan efikasi diri. Buku yang berisi wawasan yang menginspirasi, kisah sukses, dan strategi menghadapi tantangan lebih efektif dalam membangun rasa percaya diri. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa membaca secara teratur membantu individu mengembangkan pola pikir yang positif dan meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan serta mengembangkan strategi pemecahan masalah.

Berdasarkan sebaran pendidikan responden, beberapa implikasi penting dapat dikaji lebih lanjut: (1) Dominasi pendidikan menengah (SMA/SMK/Sederajat) menunjukkan bahwa mayoritas peserta survei memiliki pengalaman pendidikan yang cukup luas sebelum memasuki dunia kerja atau pendidikan tinggi; (2) Responden dari jenjang SD dan SMP mungkin memiliki akses terbatas terhadap bahan bacaan yang lebih kompleks, yang dapat memengaruhi tingkat efikasi diri mereka; (3) Minimnya responden dari perguruan tinggi (12,5%) menunjukkan bahwa populasi dalam survei ini didominasi oleh kelompok

dengan latar belakang pendidikan menengah dan dasar.

Dengan demikian, kebiasaan membaca dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan efikasi diri seseorang. Pemilihan bacaan yang tepat dan motivasi membaca yang kuat menjadi faktor utama dalam memperoleh manfaat yang maksimal dari kegiatan ini. Berdasarkan hasil penelitian dan studi pustaka, semakin tinggi intensitas dan kualitas membaca seseorang, maka semakin besar pula pengaruhnya terhadap rasa percaya dirinya dalam menjalani hidup dan meraih tujuan pribadi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kuesioner yang telah dianalisis, dapat disimpulkan bahwa tingkat pendidikan responden memiliki pengaruh terhadap kebiasaan membaca dan tingkat efikasi diri dalam memahami teks. Mayoritas responden berpendidikan menengah, khususnya SMA/SMK/ sederajat, yang menunjukkan bahwa kelompok ini memiliki pengalaman yang cukup dalam mengakses dan memahami bahan bacaan.

Selain itu, variasi jawaban kuesioner menunjukkan bahwa efikasi diri dalam membaca tidak hanya bergantung pada jenjang pendidikan, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti minat baca, akses terhadap bahan bacaan, dan pengalaman individu dalam memahami teks. Secara keseluruhan,

hasil kuesioner menunjukkan bahwa pendidikan memiliki dampak terhadap kebiasaan membaca dan efikasi diri dalam memahami teks. Namun, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengidentifikasi faktor lain yang berkontribusi terhadap motivasi dan keyakinan dalam membaca.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S. M. (2019). Social Cognitive Theory: A Bandura Thought Review published in 1982-2012. *Psikodimensia*, 18(1), 85–100.
- Aco Karumpa, & Muhammad Dahlan. (2022). Efektivitas Penggunaan Media Pop Up Book dan Big Book terhadap Kemampuan Siswa Memahami Isi Bacaan. *Jurnal Onoma: Pendidikan, Bahasa, Dan Sastra*, 8(2), 818–825.
<https://doi.org/10.30605/onoma.v8i2.2089>
- Alfaiz, A., Zulfikar, Z., & Yulia, D. (2017). Efikasi Diri sebagai Faktor Prediksi Kesiapan Mahasiswa dalam Mengerjakan Tugas Kuliah. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori Dan Praktik Kependidikan*, 2(2), 119–124.
<https://doi.org/10.17977/um027.v2i22017p119>
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33–54.
<https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>

- Fitriyani, F., & Nugroho, A. T. (2022). Literasi Digital di Era Pembelajaran Abad 21. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 201–208. <https://doi.org/10.47467/ELMUJTAMA.V2I2.1088>
- Ifdil, I., Bariyyah, K., Dewi, A. K., & Rangka, I. B. (2024). The College Academic Self-Efficacy Scale (CASES); An Indonesian validation to measure the self-efficacy of students. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 4(4), 11.
- Ismail, I. (2016). Peran Self Efficacy Dalam Meningkatkan Kinerja Koperasi Indonesia. *Jurnal Manajemen dan Bisnis Indonesia*, 4(1), 35–50.
- Johary, N., & Pandjaitan, L. N. (2022). Hubungan Antara Self Efficacy Akademik Dengan Motivasi Membaca Literatur Berbahasa Inggris. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 20(1).
- Khanshan, S. K., & Yousefi, M. H. (2020). The relationship between self-efficacy and instructional practice of in-service soft disciplines, hard disciplines and EFL teachers. *Asian-Pacific Journal of Second and Foreign Language Education*, 5(1), 1–20. <https://doi.org/10.1186/S40862-020-0080-8>
- Magfirah, N. H., Khumas, A., & Siswanti, D. N. (2018). Peningkatan Efikasi Diri Melalui Pelatihan Orientasi Masa Depan Pada Narapidana Remaja. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 3(2), 86. <https://doi.org/10.26858/talenta.v3i2.6541>
- Mawaddah, H. (2021). Analisis Efikasi Diri pada Mahasiswa Psikologi Unimal. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 2(2), 19–26. <https://doi.org/10.29103/JPT.V2I2.3633>
- Mulanda, W., & Nurhayani, N. (2023). Literacy Activities as the Role of Library to Improve Character Education in Binjai City Library Office. *JMKSP (Jurnal Manajemen, Kepemimpinan, Dan Supervisi Pendidikan)*, 8(2), 705–714. <https://doi.org/10.31851/JMKSP.V8I2.11493>
- Mulasih, M., & Hudhana, W. D. (2020). Urgensi Budaya Literasi Dan Upaya Menumbuhkan Minat Baca. *Lingua Rima: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 9(2), 19. <https://doi.org/10.31000/lgrm.v9i2.2894>
- Norah Faistah, Aliem Bahri, & Ummu Khaltsun. (2023). Pengaruh Minat Baca Terhadap Kemampuan Memahami Bacaan. *COMPASS: Journal of Education and Counselling*, 1(1), 78–84. <https://doi.org/10.58738/compass.v1i1.263>