

Memahami Self-Efficacy melalui Perspektif Saddha dalam Agama Buddha

Kuhana Dewi

STIAB Smaratunga, Boyolali
kuhana2019@sekha.kemenag.go.id

Kabri

STIAB Smaratunga, Boyolali
kabri@smaratunga.ac.id

E-ISSN : 2985-5284

P-ISSN : 2442-6016

Article Info

Recieved: 11/01/2024

Revised: 11/01/2024

Accepted: 28/06/2024

Doi Number:

ABSTRAK

Agama Buddha telah memberikan kontribusi yang luar biasa terhadap pemahaman manusia tentang psikologi dan pemahaman diri. *Self-efficacy* merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk mencapai tujuan, mengatasi hambatan, dan menghadapi tantangan dalam hidup. Dalam Agama Buddha, konsep ini mendapatkan perspektif menarik dalam bentuk "*Saddha*," yang merupakan keyakinan mendalam terhadap ajaran *Buddha*, *Dhamma*, dan *Sangha*. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana konsep *Saddha* dalam Agama Buddha dapat berkontribusi pada pemahaman *self-efficacy* individu. Penelitian ini menggabungkan pendekatan interdisipliner yang mengintegrasikan psikologi, agama, dan filosofi untuk memberikan wawasan lebih mendalam tentang bagaimana *self-efficacy* dapat diperkuat melalui perspektif *Saddha* dalam Agama Buddha. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan sumber data dari literatur ilmiah yang relevan. Teknik pengumpulan data melibatkan pencarian dan analisis isi. Hasil penelitian ini dapat membantu individu dalam mengatasi ketidakpastian, rasa takut, dan ketidakmampuan, yang seringkali menjadi hambatan dalam mencapai tujuan dan meraih kebahagiaan. Dengan memahami konsep ini, individu dapat mengembangkan alat-alat yang lebih efektif untuk memotivasi diri sendiri, meraih tujuan, dan menghadapi tantangan hidup dengan percaya diri dan keyakinan yang mendalam.

Kata Kunci: *self-efficacy*, *agama buddha*, *saddha*

Understanding Self-Efficacy through the Saddha Perspective in Buddhism

ABSTRACT

Buddhism has made a significant contribution to human understanding of psychology and self-awareness. Self-efficacy refers to an individual's belief in their ability to achieve goals, overcome obstacles, and face life's challenges. In Buddhism, this concept takes on an interesting perspective in the form of "Saddha," which represents a deep-seated belief in the teachings of the Buddha, Dhamma, and Sangha. This research aims to explore how the concept of Saddha in Buddhism contributes to an individual's understanding of self-efficacy. This study employs an interdisciplinary approach that integrates psychology, religion, and philosophy to provide deeper insights into how self-efficacy can be strengthened through the perspective of Saddha in Buddhism. The research methodology used is a literature review, with data sources from relevant scholarly literature. The data collection technique involves searching and content analysis. The findings of this research have the potential to assist individuals in overcoming uncertainty, fear, and feelings of inadequacy, which often act as barriers to achieving goals and attaining happiness. By understanding this concept, individuals can develop more effective tools for self-motivation, goal attainment, and facing life's challenges with confidence and profound belief.

Keywords: self-efficacy, buddhist, saddha

PENDAHULUAN

Agama Buddha telah memberikan kontribusi yang luar biasa terhadap pemahaman manusia tentang psikologi dan pemahaman diri (Yunia, 2022). Salah satu konsep penting dalam psikologi yang menjadi fokus perhatian pada penelitian ini adalah *self-efficacy*, yang merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mencapai tujuan, mengatasi hambatan, dan menghadapi tantangan dalam hidup. *Self-efficacy* memiliki peran penting dalam membentuk perilaku dan keberhasilan individu. Konsep *self-efficacy* atau keyakinan dalam kemampuan diri menjadi aspek yang semakin penting dalam kehidupan individu (Dinar Cahyaningstiyas Hastuti, 2023). *Self-efficacy* merupakan keyakinan dan harapan individu terhadap kemampuannya untuk melakukan suatu perilaku atau tugas dalam situasi-situasi tertentu. Hal ini berkaitan dengan kepercayaan diri dan keyakinan (*belief*) individu dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan dengan baik (Hidayat & Perdana, 2019; Sari et al., 2021; Sukodoyo et al., 2021).

Dalam Agama Buddha, konsep ini mendapatkan perspektif yang sangat menarik dalam bentuk "Saddha." Dalam konteks agama Buddha, terdapat aspek yang menarik dan bermanfaat untuk dipelajari dalam hubungan antara *self-efficacy* dan kepercayaan yang dikenal sebagai "Saddha". Keyakinan dianggap sebagai kekayaan terbaik yang dimiliki seseorang. Kekayaan yang dimaksud di sini tidak hanya merujuk pada aspek material, tetapi juga merujuk pada kesuksesan dalam kehidupan

sosial (S.I.41). *Saddha* adalah konsep dalam agama Buddha yang mencerminkan keyakinan yang mendalam dan tulus terhadap ajaran Buddha, Dhamma, dan Sangha (M.I.40). Keyakinan ini merupakan elemen kunci dalam perjalanan rohani seorang penganut Buddha dan dapat memiliki dampak signifikan pada tingkat keyakinan diri dan kemampuan individu untuk mengatasi rintangan (M.I.41). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki kaitan erat dengan *saddha* di ranah psikologis dan keagamaan. Individu yang memiliki *self-efficacy* dan *saddha* cenderung memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri untuk menghadapi permasalahan yang ada dan percaya bahwa mereka mampu mengendalikan diri dalam situasi-situasi yang menekan (Sukodoyo et al., 2021; Kuhana Dewi et al., 2023).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat kaitan erat antara *self-efficacy* dan *saddha* di ranah psikologis dan keagamaan. Individu yang memiliki *self-efficacy* dan *saddha* cenderung memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri untuk menghadapi permasalahan yang ada dan percaya bahwa mereka mampu mengendalikan diri dalam situasi-situasi yang menekan (Sukodoyo et al., 2021; Kuhana Dewi et al., 2023). Konsep *saddha* dalam agama Buddha membantu individu untuk memperkuat *self-efficacy* mereka melalui keyakinan yang stabil dan mendalam terhadap prinsip-prinsip spiritual. Dengan mengintegrasikan *saddha*, individu dapat meningkatkan resilience mereka, memungkinkan mereka untuk mengatasi berbagai tantangan dengan lebih efektif dan dengan semangat yang tidak mudah goyah. Melalui pemahaman ini, *saddha* tidak hanya berfungsi sebagai aspek keagamaan tetapi juga sebagai sumber daya psikologis yang berharga dalam pengembangan diri dan kesejahteraan mental.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana konsep *Saddha* dalam agama Buddha dapat berkontribusi pada pemahaman *self-efficacy* individu. Peneliti akan menjelajahi hubungan antara keyakinan dan keyakinan diri, serta bagaimana praktek-praktek spiritual dalam agama Buddha dapat memperkuat *self-efficacy*. Selain itu, Penelitian ini juga akan membahas bagaimana pemahaman yang lebih dalam tentang *Saddha* dapat membantu individu mengatasi ketidakpastian, rasa takut, dan ketidakmampuan, yang seringkali menjadi hambatan dalam mencapai tujuan dan meraih kebahagiaan. Melalui pendekatan interdisipliner yang menggabungkan psikologi, agama, dan filosofi, kita akan mencoba mengintegrasikan konsep-konsep ini untuk memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana *self-efficacy* dapat diperkuat melalui perspektif *Saddha* dalam agama Buddha. Dengan memahami konsep ini, kita dapat mengembangkan alat-alat yang lebih efektif untuk memotivasi diri sendiri, meraih tujuan, dan menghadapi tantangan hidup dengan percaya diri dan keyakinan yang mendalam.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kepustakaan (library research). Studi pustaka berkaitan dengan kajian teoritis dan beberapa referensi yang tidak akan lepas dari literatur-literatur ilmiah. Dalam penelitian ini, sumber data diperoleh dari literatur-literatur yang relevan seperti buku, jurnal, atau artikel ilmiah yang terkait dengan topik yang dipilih. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kepustakaan ini adalah mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, buku, makalah atau artikel, jurnal, dan sebagainya. Pendekatan ini dipilih karena keterbatasan kemampuan peneliti yang belum mampu melakukan kajian pustaka secara mendalam dan lebih detail (Arham et al., 2020).

Tujuan dari penerapan prinsip studi kepustakaan ini adalah untuk memudahkan pembaca dalam memahami inti dari hasil penelitian mengenai pemahaman self-efficacy melalui perspektif saddha dalam agama Buddha. Dengan mengandalkan literatur-literatur yang telah ada, penelitian ini berupaya untuk mengumpulkan dan menyusun informasi yang relevan secara sistematis, sehingga dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai topik yang dibahas. Melalui pendekatan ini, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam bidang studi yang terkait dan menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertin Self-Efficacy

Teori dasar mengenai *self-efficacy* telah diungkapkan oleh Albert Bandura (1997) bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melakukan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu. Baron & Byrne (2003) menyatakan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan individu akan kemampuan atau kompetensinya atas kinerja tugas yang diberikan, mencapai tujuan atau mengatasi sebuah hambatan. Woolfolk (2004) juga menyebutkan bahwa *self-efficacy* merupakan kepercayaan mengenai kompetensi personal dalam situasi khusus. Disamping itu Schulzt (1994) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai perasaan individu terhadap kecukupan, efisiensi, dan kemampuan diri dalam mengatasi kehidupan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur, melaksanakan tindakan, dan menghadapi tantangan untuk menyelesaikan tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan dalam situasi khusus maupun kehidupan secara umum.

Aspek-aspek self-efficacy

Aspek *Self efficacy* menurut Bandura pada setiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga aspek berikut ini. (Bandura et al., 1985)

Level (tingkat kesulitan tugas)

Aspek ini terkait dengan tingkat kesulitan tugas yang dihadapi oleh seseorang, mulai dari tugas yang sederhana, sedang, hingga tugas yang membutuhkan kemampuan maksimal. Aspek ini berdampak pada pilihan perilaku yang akan diambil, dimana individu akan cenderung mencoba perilaku yang mereka anggap mampu dilakukan dan menghindari perilaku yang dianggap diluar batas kemampuan mereka.

Strenght (tingkat kekuatan)

Aspek ini terkait dengan kekuatan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya. Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi umumnya tidak mudah menyerah dan memiliki ketekunan dalam meningkatkan usaha mereka, bahkan saat menghadapi rintangan. (Aprianti, 2020) Hal ini berbeda dengan individu yang memiliki *self-efficacy* rendah. Aspek ini juga biasanya terkait dengan dimensi tingkat kesulitan, di mana semakin tinggi tingkat kesulitan suatu tugas, semakin lemah keyakinan yang dirasakan dalam menyelesaikan tugas tersebut.

Generality (luas bidang tugas)

Aspek ini terkait dengan sejarah individu dalam mempercayai kemampuannya dalam berbagai situasi tugas (Wijayanti & Rozali, 2018). *Self-efficacy* seseorang mungkin terbatas pada bidang-bidang tertentu, sedangkan individu lain dapat memiliki *self-efficacy* yang mencakup beberapa bidang sekaligus. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *self-efficacy* meliputi tingkat *level*, *strenght*, *generality*.

Perspektif Saddha dalam agama Buddha

Self efficacy dalam konteks agama Buddha dapat diinterpretasikan sebagai *saddha* atau keyakinan. Keyakinan dianggap sebagai kekayaan terbaik yang dimiliki seseorang. Kekayaan yang dimaksud di sini tidak hanya merujuk pada aspek material, tetapi juga merujuk pada kesuksesan dalam kehidupan sosial (S.I.41). Individu yang teguh dalam keyakinannya dan memiliki kebajikan yang dihormati oleh para bijaksana, akan maju dan mencapai pesisir yang mengarah pada pembebasan dari kekotoran jiwa (S.V.396). Keyakinan memiliki kemampuan untuk mengubah penderitaan menjadi kebahagiaan (Kabri, 2022). Dalam penjelasan tentang sebab-musabab yang saling berhubungan diungkapkan bahwa penderitaan menghasilkan keyakinan, keyakinan menghasilkan sukacita, sukacita menghasilkan keterpesonaan, keterpesonaan menghasilkan ketenangan, ketenangan menghasilkan kebahagiaan, kebahagiaan menghasilkan fokus pikiran, fokus pikiran menghasilkan pengetahuan

dan pemahaman tentang realitas sejati, dan pemahaman tentang realitas sejati menghasilkan pembebasan dari siklus kelahiran dan kematian (*S.II.32*). Tujuan akhir ini, yang dikenal sebagai nirvana, dicapai oleh para arahat (Mukti, 2003).

Buddha menjelaskan bahwa diri sendiri adalah pelindung diri sendiri (*Dh.24*). Penting bagi setiap individu untuk memahami ketergantungan mereka terhadap orang lain dan lebih mengalihkan perhatian ke dalam diri sendiri, karena terlalu mengandalkan orang lain dapat mengakibatkan lupa akan diri sendiri dan kecenderungan untuk terus mengikuti kebiasaan yang sulit diatasi (Jauharotunisa, 2019). Tingkat *self-efficacy* yang tinggi pada individu cenderung memungkinkan mereka untuk secara efektif mengelola diri dalam berbagai aspek.

Fenomena ini menjadi alasan mengapa Buddha mengajarkan tentang pentingnya memiliki keyakinan pada diri sendiri (*Dh.21*). Meningkatnya *Saddha* memberikan motivasi positif bagi pengembangan keilmuan yang dimilikinya sehingga secara berkelanjutan dapat mengembangkan potensinya sebagai bentuk perwujudan pengembangan jati dirinya (Kabri, 2023). Dengan demikian, *self-efficacy* dalam agama Buddha diinterpretasikan sebagai *saddha* yang memiliki peran penting dalam membimbing individu untuk memahami ketergantungan mereka terhadap orang lain dengan mengalihkan perhatian ke dalam diri sendiri, dan efektif dalam mengelola diri sejalan dengan ajaran Buddha tentang pentingnya memiliki keyakinan pada diri sendiri.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa konsep *self-efficacy* dalam psikologi, ketika dipandang melalui perspektif *Saddha* dalam agama Buddha, membuka wawasan yang menarik dan mendalam. *Self-efficacy*, sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan dan mengatasi hambatan, dalam agama Buddha ditemukan dalam konsep *Saddha*. *Saddha*, yang mencerminkan keyakinan mendalam terhadap ajaran *Buddha*, *Dhamma*, dan *Sangha*, menjadi elemen kunci dalam perjalanan rohani seorang penganut Buddha. Melalui pendekatan interdisipliner yang menggabungkan psikologi, agama, dan filosofi, penelitian ini menyajikan bahwa pemahaman yang lebih dalam tentang *Saddha* dapat memperkuat *self-efficacy* individu. Studi kepustakaan yang dilakukan membuktikan bahwa *self-efficacy* dalam konteks Buddha tidak hanya terbatas pada aspek material, tetapi juga mencakup kesuksesan dalam kehidupan sosial dan spiritual.]

Adanya hubungan erat antara *self-efficacy* dan *Saddha* dapat membantu individu dalam mengatasi ketidakpastian, rasa takut, dan ketidakmampuan, yang sering menjadi hambatan dalam mencapai tujuan dan meraih kebahagiaan. Dengan

memahami konsep ini, individu dapat mengembangkan alat-alat yang lebih efektif untuk memotivasi diri sendiri, meraih tujuan, dan menghadapi tantangan hidup dengan percaya diri dan keyakinan yang mendalam. Penelitian ini memberikan kontribusi pada pemahaman lebih lanjut tentang keterkaitan antara konsep psikologis seperti *self-efficacy* dengan nilai-nilai dan keyakinan dalam konteks keagamaan Buddha. Hal ini memberikan landasan untuk pengembangan pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual dalam pemahaman diri dan pengembangan potensi individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprianti, R. F. (2020). Hubungan Adversity Quotient Dan Self-Efficacy Dengan Kemampuan Berpikir Kreatif Siswa Pada Materi Sistem Koloid. *Skripsi*.
- Arham, A., Firmansyah, A., & Nor, A. M. E. (2020). Penelitian Transfer Pricing di Indonesia: Sebuah Studi Kepustakaan. *Jurnal Online Insan Akuntan*, 5(1), 57. <https://doi.org/10.51211/joia.v5i1.1318>
- Bandura, A., Taylor, C. B., Williams, S. L., Mefford, I. N., & Barchas, J. D. (1985). Catecholamine Secretion as a Function of Perceived Coping Self-Efficacy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53(3), 406–414. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.53.3.406>
- Dinar Cahyaningstiyas Hastuti. (2023). Hubungan Self Efficacy dengan Turnover Intention karyawan Marketing Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Pt. First State Future Surabaya. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 1769–1782.
- Hidayat, A., & Perdana, F. J. (2019). Pengaruh Self-Efficacy dan Self-Esteem Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 4(12), 1. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v4i12.824>
- Jauharotunisa, R. (2019). Teori Self Efficacy. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1689–1699.
- Kabri. (2022). *Leadership of School Principles in Improving Teacher ' s Pedagogical Competence at SMP Smaratungga Ampel*. 28521–28529.
- Kabri. (2023). *Kualitas Dosen Perguruan Tinggi Agama Buddha*.
- Kuhana Dewi, K., Fransisca, M., & Andanti. (2023). *The Effect of Self Efficacy on Adversity Quotient of PKBM Students*. 7(2), 3407–3412.
- Majjhima Nikaya I (The Middle Length Sayings)*. 1975-1977. Translated by I.B.Horner. London: *The Pali Text Society*.
- Samyutta Nikaya I (The Book Of The Kindred Sayings)*. 1975-1982. Translated by C.A.F.Rhys David and F.L Woodward. London: *The Pali Text Society*.

- Samyutta Nikaya II* (The Book Of The Kindred Sayins). 1975-1982. Translated by C.A.F.Rhys David and F.L Woodward. London: The Pali Text Society
- Samyutta Nikaya V* (The Book Of The Kindred Sayins). 1975-1982. Translated by C.A.F.Rhys David and F.L Woodward. London: The Pali Text Society
- Sari, D. P., Yana, Y., & Wulandari, A. (2021). Pengaruh Self Efficacy dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa MTs Al-Khairiyah Mampang Prapatan di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara*, 13(1), 3. <https://doi.org/10.37640/jip.v13i1.872>
- Sukodoyo, Asih, S., Yatno, T., & Subandi, A. (2021). Hubungan Self Efficacy dan Solidaritas Kelompok terhadap Minat Pemuda Buddhis dalam Mengikuti Kegiatan Keagamaan di Kecamatan Getasan, Kabupaten Semarang. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial Dan Agama*, 63-73.
- Wijayanti, E. R., & Rozali, Y. A. (2018). Pengaruh Self Efficacy Terhadap Adversity Quotient Pada Pengguna Narkoba Suntik Yang Mengikuti Program Terapi Rumatan Metadon (PTRM). *Journal Civitas Academica - Universitas Esa Unggul.*, 1-4.
- Yunia, K. (2022). Pengantar Etika Psikologis Buddhisme (Introduction to Buddhist Psychological Ethics). *Humanitas*, 6(1), 1-28.