

**PENGARUH OPTIMISME DAN EMPATI TERHADAP  
EFIKASI DIRI SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB)  
BATURETNO  
BANGUNTAPAN YOGYAKARTA**

**I Wayan Putra Agustika <sup>1)</sup>**

**TA. Prapancha Hary A <sup>2)</sup>**

Fakultas Psikologi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta

***ABSTRACT***

*The purpose of this study was funding the effect of optimism and empathy for students' self-efficacy School Football (SSB) Baturetno Banguntapan Yogyakarta. The samples used in this study is 113 students Football School Baturetno Banguntapan Yogyakarta. The sampling technique used in this study was purposive sampling. The analysis of the data used in this study is the multiple linear regression.*

*The results showed that empathy and optimism had a significant influence on students ' self-efficacy football school. It can be seen from the coefficient  $R^2 = 0.583$  and  $p = 0.001$ , which means that given the effective contribution of 58.3%. With these results we can conclude that optimism and empathy have an influence on students' self-efficacy football school (SSB) Baturetno Banguntapan Yogyakarta.*

***Keywords:*** *empathy, optimism, self-efficacy*

---

<sup>1)</sup> Alumnus Program Studi S1 Psikologi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa

<sup>2)</sup> Staf Pengajar Fakultas Psikologi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa

## INTISARI

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh optimisme dan empati terhadap efikasi diri siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Baturetno Banguntapan Yogyakarta. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 113 siswa Sekolah Sepak Bola Baturetno Banguntapan Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Adapun analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi linear berganda.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa empati dan optimisme memiliki pengaruh signifikan terhadap efikasi diri siswa sekolah sepak bola. Hal ini bisa dilihat dari nilai koefisien  $R^2 = 0,583$  dengan  $p=0,001$  yang artinya sumbangan efektif yang diberikan sebesar 58,3 %. Dengan hasil tersebut maka dapat dikatakan optimisme dan empati memiliki pengaruh terhadap efikasi diri siswa sekolah sepak bola (SSB) Baturetno Banguntapan Yogyakarta.

**Kata kunci : empati, optimisme, efikasi diri**

## PENDAHULUAN

Kehebatan pemain sepak bola mengembangkan potensi yang bukan datang dengan sendirinya, dimiliki atlet. Tujuan SSB untuk namun telah menempuh perjuangan menghasilkan atlet yang memiliki yang keras. Teknik

menguasai kemampuan yang baik, mampu keahlian (kecakapan, keterampilan) bersaing dengan SSB lainnya, dari pemain sepak bola merupakan dapat memuaskan masyarakat dan hasil dari latihan yang diberikan oleh mempertahankan

kelangsungan pelatih. Pemain sepak bola dilatih Di Sekolah Sepak Bola (SSB) agar memiliki skill menguasai keahlian dalam bermain bola. Sekolah sepak bola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepak bola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Tujuan SSB untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan SSB lainnya, dan memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi. Selain itu juga untuk melatih atlet dengan teknik yang benar, mengantarkan atlet untuk meraih prestasi yang baik.

Di Indonesia Sekolah Sepak Bola telah menjamur di setiap provinsi. Contohnya seperti di Jakarta ada SSB Biangbola, Sumatera ada SSB Anak Bangsa, dan masih banyak lagi yang lainnya. Yogyakarta juga tidak lepas dari pendirian Sekolah Sepak Bola (SSB), salah satu SSB di Yogyakarta adalah SSB Baturetno Banguntapan Yogyakarta. Tujuan didirikannya SSB ini adalah menampung anak-anak yang senang akan sepakbola yang nantinya akan dilatih dan dipersiapkan sebagai

calon atlet sepak bola yang handal yang dapat memenuhi kebutuhan klub-klub sepak bola nasional khususnya klub yang ada di Bantul

Mengikuti instruksi pelatih di setiap kurikulum pembelajaran membuat teknik siswa dalam mengolah bola menjadi terus bertambah dari hari ke hari. Siswa dituntut mampu mengikuti setiap kurikulum yang diajarkan pelatih. Sikap seperti ini dalam psikologi dinamakan efikasi diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, dapat atau tidak dapat mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan.

Menurut Bandura yang dikutip Baron dan Byrne (2004), efikasi diri adalah evaluasi seseorang terhadap kemampuan atau kompetisinya untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan atau mengatasi hambatan. *Efikasi* atau *self efficacy* menurut Spears dan Jordon (Ferdyawati, 2007) adalah keyakinan seseorang bahwa dirinya akan mampu melaksanakan tingkah laku yang dibutuhkan dalam suatu tugas. Di dalam setiap pembelajaran yang diberikan oleh pelatih, seorang siswa harus mampu

mengikutinya agar siswa tersebut dapat mendapatkan pembelajaran yang lain di pertemuan berikutnya. Sehingga ilmu yang didapat selalu meningkat dari hari ke hari. Pikiran individu terhadap efikasi menentukan seberapa besar usaha yang akan dicurahkan dan seberapa lama individu akan tetap bertahan dalam menghadapi hambatan atau pengalaman yang tidak menyenangkan. Diperlukan sebuah semangat atau optimisme dan perhatian yang cukup agar setiap ilmu yang disampaikan pelatih dapat segera dijalankan sesuai instruksinya.

Selain optimis, sikap lain yang hams dimiliki dalam efikasi diri adalah empati atau menghargai perasaan orang lain, keadaan mental yang membuat seseorang merasa atau mengidentifikasi dirinya dalam keadaan perasaan atau pikiran yang sama dengan orang atau kelompok lain. Empati berarti menempatkan diri seolah-olah menjadi seperti orang lain.

Empati berperan dalam proses pembelajaran pemain sepak bola. Ketika seorang pelatih memberikan kurikulum pembelajaran kepada siswa, setiap siswa hams memperhatikan

setiap pembelajaran yang diajarkan. Siswa hams memiliki sikap atau kemampuan empati pada pelatih, yaitu dengan mendengarkan dengan saksama setiap pembelajaran yang diberikan. Dengan menghargai orang lain (empati), siswa akan termotivasi untuk melakukan sesuatu yang lebih baik lagi dari sebelumnya (selama mengikuti kurikulum pembelajaran). Dengan empati tersebut maka siswa sekolah sepak bola akan lebih meningkatkan efikasi diri individu.

Efikasi diri sebagai kepercayaan terhadap kemampuan seseorang untuk menyelesaikan suatu tugas. Ini merupakan perasaan betapa efisien, memadai dan cakap yang dirasakan untuk menghadapi tuntutan hidup. Efikasi diri memiliki kemiripan dengan motivasi keahlian dan motivasi intrinsik. Efikasi diri adalah keyakinan bahwa saya bisa, dan bantuan merupakan keyakinan bahwa saya tidak bisa.

Bandura (1977) menjelaskan bahwa efikasi diri terdiri dari beberapa dimensi, yaitu dimensi tingkat (magnitude/ level), Dimensi generalisasi (*generality*), dimensi

kekuatan (*strength*). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa efikasi diri terdiri dari tiga aspek, yaitu level (sikap optimis dan motivasi berprestasi), *generality* (kemampuan pengembangan diri.), *strength* (kekuatan menghadapi tugas). Pada penelitian ini, tiga dimensi tersebut akan dijadikan acuan dalam pembuatan skala efikasi diri.

Seligman (dalam Goleman, 1999) mendefinisikan optimis dalam kerangka bagaimana orang memandang keberhasilan dan kegagalan. Orang yang optimis menganggap kegagalan disebabkan oleh sesuatu hal yang dapat diubah sehingga orang dapat berhasil pada masa-masa mendatang; sementara orang yang pesimis menerima kegagalan sebagai kesalahannya sendiri, menganggapnya berasal dari pembawaan yang telah mendarah daging yang tak dapat dirubah. Deskripsi individu-individu yang memiliki sikap optimis akan terlihat pada aspek-aspek tertentu yaitu *permanent*, *pervasive* dan *personalization*.

Empati keadaan emosional yang dimiliki seseorang yang sesuai dengan apa yang dirasakan orang lain,

kemampuan seseorang untuk merasakan emosi yang sama dengan emosi yang dirasakan orang lain. Empati yang dimiliki dapat membuat seseorang mengenal dan memahami emosi, pikiran serta sikap orang lain.

Adapun aspek-aspek kemampuan empati menurut Goleman (1999) meliputi: a) lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, b) memperbaiki empati dan kepekaan terhadap perasaan orang lain, dan c) lebih baik dalam mendengarkan orang lain.

Empati merupakan konsep multidimensional yang terdiri dari komponen kognitif dan afektif (Goldstein dan Michaels, 1985). Konsep tersebut juga tidak dapat meninggalkan ranah perilaku yang menjadikan empati menjadi nyata. Matangnya kemampuan tersebut membuat individu mampu menilai diri sendiri dan orang lain. Sebelum dapat menempatkan diri pada posisi dan peran orang lain, kemampuan empati sendiri berdasar pada pemahaman diri dalam lingkup hubungan interpersonal. Empati dibangun berdasarkan kesadaran diri, jika individu semakin

terbuka dengan emosinya, ketrampilan membaca perasaan semakin meningkat (Goleman, 1999). Sehingga individu menjadi lebih dapat melihat dirinya sendiri, lebih menyadari dan memperhatikan pendapat orang lain mengenai dirinya. Dengan memahami diri dan apa yang dimiliki siswa sekolah sepak bola Baturetno sebagai pribadi akan memiliki konsep diri yang kuat, sebagai dasar keyakinan terhadap tugas yang berhubungan dengan orang lain dalam hal ini seorang pelatih.

Adanya hubungan antara empati dengan efikasi diri dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Setyawan (2010) menunjukkan ada korelasi antara empati dengan efikasi diri. Adanya hubungan antara empati dan efikasi diri menunjukkan bahwa semakin tinggi nilai empati maka semakin tinggi pula efikasi diri, begitu pula sebaliknya.

Variabel selanjutnya yang berperan terhadap efikasi diri adalah optimisme. Optimisme adalah suatu keyakinan bahwa sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik, dan pandangan bahwa masa depan sebagai masa yang relatif cerah. Optimisme

mengimplikasikan bahwa individu meyakini dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi adveisitas yang tidak dapat dielakkan di masa yang akan datang. Dengan demikian individu yang optimis memandang masa depannya relatif lebih cerah. Penelitian Reivich dan Shatte (2002) menunjukkan bahwa optimisme sering berpasangan dengan efikasi diri. Optimisme dapat memberikan manfaat jika terkait dengan efikasi diri yang tepat (tidak bias). Optimisme yang demikian akan memotivasi seseorang untuk bekerja keras mencari solusi dan memperbaiki keadaan. Meskipun demikian, optimisme yang sehat adalah optimisme yang realistik karena optimisme yang tidak realistik dapat menjerumuskan individu ke dalam tindakan meremehkan ancaman-ancaman nyata yang semestinya harus diantisipasi dan diatasi.

## **METODOLOGI**

Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 113 siswa Sekolah Sepak Bola Baturetno Banguntapan

Yogyakarta. Sedangkan teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi linear berganda.

Untuk mengetahui Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Sepak Bola Baturetno Banguntapan Yogyakarta. Sedangkan teknik pengumpulan data adalah cara mengumpulkan data yang berhubungan dengan tema penyusun yaitu kuesioner.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan perhitungan di atas maka dapat ditemukan frekuensi dari masing-masing kategori. Hasil dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa kategori responden terhadap variabel optimisme yang termasuk dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 14 orang atau sebesar 12.17%, diikuti kategori sedang sebanyak 83 orang atau sebesar 72.17%, sedangkan sisanya sebesar rendah. Berdasarkan kondisi tersebut, hal ini menunjukkan bahwa kategori responden terhadap variabel optimisme termasuk dalam kategori sedang.

Hasil perhitungan skala efikasi diri, berdasarkan perhitungan di atas maka dapat ditemukan frekuensi dari sebanyak 18 orang atau masing-masing kategori. Hasil dapat 15.65% dalam kategori dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 1. Hasil Perhitungan Skala Empati**

Variabel	Rentang nilai	Kategori	Frekuensi	%
Empati	$x = 84.4000 + 1(6.65147)$ atau 91.05147	Tinggi	4	3.47
	$84.4000 - 1(6.65147) = x < + 1(6.65147)$ atau 77.74853 = x 91.05147	Sedang	54	46.95
	$x = 84.4000 - 1(6.65147)$ atau x 77.74853	Rendah	27	23.47
<b>Total</b>			<b>115</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa kategori responden terhadap variabel empati yang termasuk dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 4 orang (3.47%), kategori sedang sebanyak 54 orang (46.95%), dan sisanya sebanyak 27 orang (23,47%) termasuk dalam kategori rendah.

Berdasarkan kondisi tersebut, hal ini menunjukkan bahwa kategori responden terhadap variabel empati termasuk dalam kategori sedang.

Berdasarkan perhitungan di atas maka dapat ditemukan frekuensi dari hasil kategorisasi Skala Optimisme. Hasil dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 2. Hasil Kategorisasi Skala Optimisme**

Variabel	Rentang nilai	Kategori	Frekuensi	%
Optimisme	$x = 81.8087 + 1(6.45619)$ atau $x = 88.26489$	Tinggi	14	12.17
	$81.8087 - 1(6.45619) = x <$ $81.8087 + 1(6.45619)$ atau $74.63081 = x < 88.26489$	Sedang	83	72.17
	$x = 81.8087 - 1(6.45619)$ atau $x = 74.63081$	Rendah	18	15.65
<b>Total</b>			<b>115</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa kategori responden terhadap variabel optimisme yang termasuk dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 14 orang atau sebesar 12.17% diikuti kategori sedang sebanyak 83 orang atau sebesar 72.17%, sedangkan sisanya sebanyak 18 orang atau sebesar 15.65% dalam kategori rendah.

Berdasarkan kondisi tersebut, hal ini menunjukkan bahwa kategori responden terhadap variabel optimisme termasuk dalam kategori sedang.

Hasil perhitungan skala efikasi diri, berdasarkan perhitungan diatas maka dapat ditemukan frekuensi dari masing-masing kategori. Hasil dapat dilihat pada tabel di bawah ini.



**Tabel 3. Hasil Kategorisasi Skala Efikasi Diri**

Variabel	Rentang nilai	Kategori	Frekuensi	%
Efikasi Diri	$x = 80.9565 + 1(6.45822)$ atau $x = 87.41472$	Tinggi	39	33.91
	$80.9565 - 1(6.45822) = x < 80.9565 + 1(6.45822)$ atau $74.49828 = x < 87.41472$	Sedang	68	59.13
	$x = 80.9565 - 1(6.45822)$ atau $x = 74.49828$	Rendah	8	6.95
<b>Total</b>			<b>115</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa kategori responden terhadap variabel efikasi diri yang termasuk dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 39 orang atau sebesar 33.91 %, diikuti kategori sedang sebanyak 68 orang atau sebesar 59.13%, sedangkan sisanya sebanyak 8 orang atau sebesar 6.95% dalam kategori rendah. Berdasarkan kondisi tersebut, hal ini menunjukkan bahwa kategori responden terhadap variabel efikasi diri termasuk dalam kategori sedang.

Uji Normalitas. Berdasarkan hasil uji normalitas di peroleh hasil uji normalitas data dengan *P-P Plot of regression Standardized* diperoleh hasil bahwa sebaran data tersebar di sekeliling garis lurus tersebut (tidak terpencar jauh dari garis lurus, serta garis condong ke arah kanan) sehingga dapat dikatakan bahwa variabel dependen, variabel independen atau

keduanya mempunyai distribusi normal.

Uji Linearitas. Hasil pengujian linearitas antara variabel optimisme dan efikasi diri menunjukkan linearitas sebesar 20,649 dengan  $p = 0,00$  ( $p < 0.05$ ) yang berarti variabel pada penelitian ini memiliki hubungan yang linear. Variabel empati dan efikasi diri menunjukkan linearitas sebesar 166,759 dengan  $p = 0,00$  ( $p < 0.05$ ) yang berarti variabel pada penelitian ini memiliki hubungan yang linear.

Uji Heteroskedastisitas. Cara mengetahui adanya heteroskedastisitas dalam model regresi ini dengan melihat grafik dengan ketentuan yaitu jika pola tertentu atau titik-titik yang ada membentuk suatu pola tertentu yang teratur maka telah terjadi heteroskedastisitas, dan sebaliknya jika tidak ada pola yang jelas serta titik-titik

menyebar maka tidak terjadi heteroskedastisitas. Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa tidak ada pola yang jelas serta titik-titik menyebar maka tidak terjadi heteroskedastisitas.

Uji Multikolinearitas. Ada tidaknya

Ada tidaknya gejala multikolinieritas dapat dilihat dari tolerance value atau nilai *Variance Inflation Factor* (VIF). Jika tolerance value mendekati angka 1 atau nilai VIF di sekitar 1 maka model yang dihasilkan tersebut tidak mengandung multikolinearitas. Dari hasil pengolahan data diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 4. Hasil Uji Multikolinearitas**

Variabel	Tolerance	VIF
Optimisme	<b>0.880</b>	<b>1.136</b>
Empati	<b>0.880</b>	<b>1.136</b>

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa masing-masing variabel memiliki nilai VIF disekitar 1, yang berarti dalam model regresi terbebas dari gejala diketahui bahwa masing-masing multikolinearitas.

Autokorelasi dapat dilihat dari nilai Durbin Waston (DW), yaitu jika nilai DW terletak antara  $du$  dan  $(4 - dU)$  atau  $du < DW < (4 - dU)$ , berarti bebas dari Autokorelasi. Berdasarkan hasil pengujian diperoleh nilai DW sebesar 2.143 dan nilai  $du$  sebesar 1.760 sehingga  $1.760 < 2.143 < 4 - 1.760$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi autokorelasi dalam model regresi.

Hasil Analisis Regresi Linier Berganda. Setelah dilakukan perhitungan dengan menggunakan bantuan komputer pada program SPSS Windows Release 17.0 diperoleh hasil:  $Y = 15.171 + 0,704X_1 + 0,140X_2$ .

Adapun arti dari koefisien regresi tersebut adalah sebagai berikut: bila variabel optimisme dan empati tidak ada atau sama dengan nol maka efikasi diri tetap memiliki nilai sebesar 15.171. Apabila efikasi diri yang berhubungan dengan faktor empati meningkat maka efikasi diri akan naik sebesar 0,704 atau 70,4% dengan asumsi variabel lain tetap apabila efikasi diri yang berhubungan dengan faktor optimisme

meningkat, maka tindak kekerasan akan naik sebesar 0,140 atau 14,0% dengan asumsi variabel lain tetap.

Pengujian Hipotesis dengan Pengujian Secara Individual (Uji t). Nilai t hitung sebesar 10,811 dengan sig. t sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), berarti variabel empati berkontribusi positif dalam efikasi diri. Dengan hasil tersebut maka hipotesis diterima. Nilai t hitung sebesar 2,145 dengan sig. t sebesar 0,034 ( $p < 0,05$ ), berarti variabel optimisme berkontribusi positif dalam efikasi diri. Dengan hasil tersebut maka hipotesis diterima.

Pengujian Secara Bersamasama (Uji F). Berdasarkan hasil pengujian diperoleh nilai F hitung sebesar 78,135 dengan sig. sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Dengan hasil tersebut maka hipotesis diterima.

Hasil pengujian Koefisien Determinasi ( $R^2$ ). Dari hasil pengujian tersebut diperoleh nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,583.

Berdasarkan hasil uji hipotesis dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel empati dengan efikasi diri, berarti variabel empati berkontribusi

positif dalam efikasi diri. Empati merupakan konsep multidimensi oval yang terdiri dari komponen kognitif dan afektif (Goldstein dan Michaels, 1985). Konsep tersebut juga tidak dapat meninggalkan ranah perilaku yang menjadikan empati menjadi nyata. Matangnya kemampuan tersebut membuat individu mampu menilai diri sendiri dan orang lain. Sebelum dapat menempatkan diri pada posisi dan peran orang lain, kemampuan empati sendiri berdasar pada pemahaman diri dalam lingkup hubungan interpersonal. Empati dibangun berdasarkan kesadaran diri, jika individu semakin terbuka dengan emosinya, ketrampilan membaca perasaan semakin meningkat (Goleman, 1999). Sehingga individu menjadi lebih dapat melihat dirinya sendiri, lebih menyadari dan memperhatikan pendapat orang lain mengenai dirinya. Dengan memahami diri dan apa yang dimiliki siswa sekolah sepak bola Baturetno sebagai pribadi akan memiliki konsep diri yang kuat, sebagai dasar keyakinan terhadap tugas yang berhubungan dengan orang lain dalam hal ini seorang pelatih.

Adanya hubungan antara empati dengan efikasi diri dibuktikan dengan

hasil penelitian yang dilakukan oleh Setyawan (2010) menunjukkan ada korelasi antara empati dengan efikasi diri. Adanya hubungan antara empati dan efikasi diri menunjukkan bahwa semakin tinggi nilai empati maka semakin tinggi pula efikasi diri, begitu pula sebaliknya. Berdasarkan hal tersebut di atas maka penelitian ini mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Setyawan (2010).

Hasil hipotesis kedua juga membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel optimisme dengan efikasi diri. berarti variabel optimisme berkontribusi positif dalam efikasi diri. Optimisme adalah suatu keyakinan bahwa sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik, dan pandangan bahwa masa depan sebagai masa yang relatif cerah. Optimisme mengimplikasikan bahwa individu meyakini dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi adveisitas yang tidak dapat dielakkan di masa yang akan datang. Dengan demikian individu yang optimis memandang masa depannya relatif lebih cerah. Penelitian Reivich dan Shatte (2002) menunjukkan bahwa optimisme sering berpasangan dengan efikasi diri.

Optimisme dapat memberikan manfaat jika terkait dengan efikasi diri yang tepat (tidak bias). Optimisme yang demikian akan memotivasi seseorang untuk bekerja keras mencari solusi dan memperbaiki keadaan. Meskipun demikian, optimisme yang sehat adalah optimisme yang realistik karena optimisme yang tidak realistik dapat menjerumuskan individu ke dalam tindakan meremehkan ancaman-ancaman nyata yang semestinya harus diantisipasi dan diatasi.

Sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel empati terhadap efikasi diri yaitu sebesar 70,4%. Sedangkan sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel optimisme terhadap efikasi diri yaitu sebesar 14,0%. Secara bersama-sama optimisme dan empati memberikan sumbangan efektif terhadap efikasi diri sebesar 58,3% artinya sebanyak 41,7% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini yang mempengaruhi efikasi diri. Menurut Bandura (2002) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi efikasi diri. Faktor-faktor tersebut meliputi *mastery experience*, *vicarious experience*, persuasi verbal, keadaan fisiologis dan emosional.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan yaitu 1) empati berperan signifikan dengan efikasi diri siswa sekolah sepak bola (SSB) Baturetno Banguntapan, sehingga semakin baik empati siswa sekolah sepak bola (SSB) Baturetno Banguntapan akan menyebabkan peningkatan efikasi diri siswa sekolah sepak bola (SSB) Baturetno Banguntapan 2) Optimisme juga memiliki peran yang signifikan dengan efikasi diri siswa sekolah sepak bola (SSB) Baturetno Banguntapan, sehingga semakin baik optimisme siswa sekolah sepak bola (SSB) Baturetno Banguntapan akan menyebabkan peningkatan efikasi diri siswa sekolah sepak bola (SSB) Baturetno Banguntapan dan 3) secara bersama-sama variabel empati dan optimisme memberikan kontribusi yang signifikan terhadap efikasi diri siswa sekolah sepak bola (SSB) Baturetno Banguntapan.

## DAFTAR PUSTAKA

Bandura. 1997. *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company 2002. *Self Efficacy: The Exercise of*

*Control*. New York: W. H. Freeman and Company

Baron, R.A. & Byrne, D. 2004. *Social Psychology*. Boston: Pearson Education

Ferdyawati, D. 2007. *Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Efektivitas Kepemimpin Dengan Toleransi Terhadap Stres Pada Guru SD Negeri Di Donorejo Pacitan*. Skripsi (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Goldstein, A.P. & Michaels, G.Y. 1985. *Empathy: Development, Training and Consequences*. Hillsdale: N.J. Erlbaum

Goleman, D. 1999. *Kecerdasan Emosional: Mengapa El Lebih Penting Daripada IQ*. Alih Bahasa: T. Hermaya. Jakarta: Gramedia.

Setyawan, I. 2010. *Peran Kemampuan Empati Pada Efikasi Diri Mahasiswa Peserta Kuliah Kerja Nyata PPM POSDAYA* (Proceeding Konferensi Nasional II Ikatan Psikologi Klinis — Himpisi h. 296 — 300, ISBN : 978-979-21-2845-1)

Reivich, K & Shatte, A. 2002. *The Resilience Factor; 7 Essential Skill For Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York, Broadway Books.