**ANALISIS DESKRIPTIF EFIKASI DIRI AKADEMIK SISWA DALAM PROSES PEMBELAJARAN *DISCOVERY LEARNING***

**Husna Noor Mufida, Suharto Linuwih, Sugianto**

Pascasarjana Universitas Negeri Semarang

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan keadaan efikasi diri akademik siswa saat diterapkannya model pembelajaran *discovery learning* pada materi getaran harmonis. Selain itu untuk mengungkapkan faktor-faktor yang mempengaruhi kenaikan dan atau penurunan efikasi diri akademik siswa dengan penerapan model pembelajaran *discovery learning*. Penelitian ini merupakan penelitian analisis deskriptif kualitatif. Model pembelajaran discovery learning diimplemstasikan pada 38 peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Bae Kudus. Pengumpulan data dilakukan dengan pemberian angket kepada siswa, observasi pada saat praktikum, dan wawancara kepada siswa. Angket efikasi peserta didik juga telah diberikan untuk mengetahui kondisi efikasi diri siswa sebelum dan sesudah proses pembelajaran dilaksanakan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi efikasi diri siswa yang awalnya rendah mengalami peningkatan meskipun belum signifikan. Kondisi efikasi awal siswa sebelum proses pembelajaran menetukan tingkat keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran. Analisis efikasi diri awal siswa dengan kategori rendah tersebut dapat digunakan sebagai antisipasi atau mencegah agar hasil pembelajaran akhir siswa tidak menjadi rendah.

**Pendahuluan**

Globalisasi menuntut perkembangan pengetahuan dan teknologi, sehingga tak hanya intelegensi yang diperlukan tetapi harus diimbangi dengan motivasi. Motivasi tak hanya timbul ketika intelegensi seseorang tinggi, tetapi juga ketika seseorang tersebut yakin pada kemampuannya dalam melaksanakan sesuatu. Keyakinan bahwa seseorang mampu melaksanakan sesuatu untuk mendapatkan tujuan tertentu sering disebut dengan efikasi diri.

Dalam dunia pendidikan, keberadaan efikasi diri sangat penting. Efikasi diri yang kuat akan mendorong siswa untuk tetap maju dalam mencapai tujuannya. Efikasi diri bukanlah sesuatu yang ada dengan sendirinya, tetapi dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan, melalui beberapa faktor. Bandura secara umum menggolongkan faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri sebagai berikut: a)Pengalaman Keberhasilan *(Mastery Experiences)*, b)Pengalaman Orang Lain *(Vicarious Experiences)*, c) Persuasi Sosial *(Social Persuation)*, dan d)Keadaan fisiologis dan emosional *(Physiological And Emotional States)*(Wulandari, 2001).

Siswa yang memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu untuk mencapai keberhasilan yang lebih daripada kemampuan yang dimilikinya, maka siswa akan mencapai hasil yang lebih tinggi. Sebaliknya, terdapat siswa yang memiliki kemampuan tinggi namun karena mereka tidak memiliki keinginan dan cenderung malas dan menyepelekan tugas-tugas dari guru sehingga prestasi belajarnya berada di bawah rata-rata kelompoknya atau biasa disebut *underachiever* (Sulthon, 2014). Selain itu, meski mengalami kegagalan, dengan efikasi diri yang tinggi akan dapat mendorong siswa untuk tidak mudah menyerah. Daniel Cervone dan Lawrence A. Pervin (2012) berpendapat bahwa efikasi diri mempengaruhi bagaimana orang mengatasi kekecewaan dan tekanan dalam mencapai tujuan hidupnya. Siswa dengan efikasi diri yang tinggi tentu lebih mampu menerima kekecewaan akan kegagalannya dan berusaha bangkit untuk meraihnya kembali. Bandura mempercayai bahwa efikasi diri merupakan faktor penting bagi seorang siswa berprestasi atau tidak (Santrock, 2007).

Terdapat beberapa penelitian yang telah berupaya untuk meningkatkan efikasi diri siswa di sekolah. Salah satu upayanya adalah dengan menggunakan model pembelajaran yang efektif, inovatif dan menyenangkan. Wibowo (2016) menerapkan model pembelajaran inkuiri terbimbing untuk meningkatkan efikasi diri siswa. Penelitian ini berhasil meningkatkan efikasi diri siswa yang semula dalam kategori “tinggi” menjadi kategori “sangat tinggi”. Liufeto (2012) juga telah menerapkan model pembelajaran tutor sebaya atau *peer guidance* untuk meningkatkan efikasi diri siswa, model ini terbukti dapat meningkatkan efikasi diri lebih dari 60% siswa dalam sampel. Model pembelajaran Jigsaw II juga telah berhasil dilakukan untuk meningkatkan efikasi diri siswa dibandingkan dengan model pembelajaran ceramah (Wahyu, 2015). Model pembelajaran lain yang berpengaruh dan dapat meningkatkan efikasi diri siswa adalah *Problem Based Instruction* (Huda dkk, 2015).

**Model Pembelajaran *Discovery Learning***

*Discovery learning* merupakan suatu model pembelajaran yang dikembangkan berdasarkan pandangan konstruktivisme. Model ini menekankan pentingnya pemahaman struktur atau ide-ide penting terhadap suatu disiplin ilmu, melalui keterlibatan siswa secara aktif dalam proses pembelajaran. Bruner mengemukakan bahwa belajar menemukan/*discovery* mengacu pada penguasaan pengetahuan untuk diri sendiri (Mawaddah dkk, 2015). Model *discovery learning* adalah teori belajar yang didefinisikan sebagai proses pembelajaran yang terjadi bila siswa tidak disajikan dengan pelajaran dalam bentuk finalnya, tetapi diharap-kan siswa mengorganisasi sendiri.

Bruner memakai model yang disebutnya *discovery learning*, dimana siswa mengorganisasi bahan yang dipelajari dengan suatu bentuk akhir (Dalyono, 1996). Model *discovery learning* adalah memahami konsep, arti, dan hubungan melalui proses intuitif untuk akhirnya sampai kepada suatu kesimpulan (Mawaddah dkk, 2015). *Discovery* terjadi bila individu terlibat terutama dalam penggunaan proses mentalnya untuk menemukan beberapa konsep dan prinsip. *Discovery* disebut sebagai proses kogniitif karena dilakukan melalui observasi, klasifikasi, pengukuran, prediksi, penentuan, dan inferi.

Tiga ciri utama *discovery learning* yaitu: (1)mengeksplorasi dan memecahkan masalah untuk menciptakan, menggabungkan dan menggeneralisasi pengetahuan; (2)berpusat pada siswa; (3)kegiatan untuk menggabungkan pengetahuan baru dan pengetahuan yang sudah ada. Pengaplikasian metode *discovery learning* secara berulang-ulang dapat meningkatkan kemampuan penemuan diri individu yang bersangkutan. Penggunaan model *discovery learning* ingin merubah kondisi belajar yang pasif menjadi aktif dan kreatif, mengubah pembelajaran dari *teacher oriented* ke *student oriented*, mengubah modus siswa yang hanya menerima informasi secara keseluruhan dari guru (ekspositori) ke modus siswa menemukan informasi sendiri(*discovery*)(Nurhayati dkk, 2015).

**Efikasi Diri**

Teori efikasi diri berasal dari Teori Belajar Sosial dari seorang peneliti bernama Bandura. Bandura menyatakan bahwa *self efficacy* atau efikasi diri merupakan persepsi individu akan keyakinan kemampuannya melakukan tindakan yang diharapkan. Keyakinan efikasi diri mempengaruhi pilihan tindakan yang akan dilakukan, besarnya usaha dan ketahanan ketika berhadapan dengan hambatan atau kesulitan. Individu dengan efikasi diri tinggi memilih melakukan usaha lebih besar dan pantang menyerah (Bednall dkk, 2011)

Efikasi diri akademik adalah keyakinan seseorang akan kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan kegiatan belajar untuk mencapai hasil belajar yang dirancang (Ni’mah, 2014). Efikasi diri dalam belajar berarti keyakinan seorang pelajar akan kemampuannya dalam melaksanakan tugas-tugas belajar dan keyakinan untuk mencapai tujuan belajar atau keberhasilan belajar. Efikasi diri akan menentukan tujuan dan hasil, dan akan menentukan bagaimana fasilitator dan penghalang di lingkungan itu dilihat (Bandura, 2006). Orang dengan efikasi diri tinggi melihat bahwa penghalang dapat diatasi dengan terus berusaha dan dengan meningkatkan keterampilan manajemen dirinya. Orang dengan efikasi diri rendah berhenti berusaha saat menghadapi rintangan. Siswa yang memiliki efikasi diri tinggi dalam belajar berarti memiliki keyakinan diri yang kuat bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas belajar yang sulit dan beragam, dan yakin mampu mencapai hasil yang optimal.

Bandura menyebutkan bahwa ada tiga dimensi efikasi diri (Mustaqim, 2008), yaitu : (1) *Generality;* Dimensi *generality* ini berhubungan dengan keluasan dan beragamnya bidang tugas. Dimensi ini berkaitan dengan luas dan beragamnya bidang tugas yang dihadapi individu. (2) *Level/Magnitude;* Dimensi *level* ini berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang dihadapi. Apabila tugas-tugas yang dibebankan pada individu disusun menurut tingkat kesulitannya, maka perbedaan efikasi diri secara individual mungkin terbatas pada tugas-tugas yang sederhana, menengah atau tinggi. Individu akan melakukan tindakan yang dirasakan mampu untuk dilaksanakannya dan akan tugas-tugas yang diperkirakan di luar batas kemampuan yang dimilikinya. Aspek *level* adalah aspek yang memiliki pengaruh terbesar dalam variabel efikasi diri dibandingkan kedua aspek lainnya, namun aspek *strength* dan *generality* juga mempengaruhi efikasi diri secara keseluruhan walaupun tidak sebesar aspek magnitude (Pujiati, 2010). (3) *Strength ;* Dimensi *strength* ini berkaitan dengan tingkat variasi kekuatan, yaitu dimensi yang terkait dengan keyakinan diri seseorang akan kemampuan untuk dapat mencapai kesuksesan atau hasil yang optimal, meskipun tugas belum dihadapkan padanya. Tingkat efikasi diri yang lebih rendah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang melemahkannya, sedangkan individu yang memiliki efikasi diri kuat akan tekun dalam meningkatkan usahanya meskipun dijumpai pengalaman yang melemahkannya.

Pendapat lain tentang efikasi diri yaitu menurut Bosscher & Smit. Efikasi diri adalah keyakinan seseorang dalam memahami kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan perilaku tertentu yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian dari tugas yang dimiliki. Bosscher dan Smit mengungkapkan tiga dimensi dari efikasi diri (Singh dkk, 2009), yaitu: (1) *Initiative* berarti kesediaan seseorang untuk berperilaku lebih dulu. (2) *Effortt* merupakan kesediaan untuk berusaha dalam menyempurnakan perilaku, ini berkaitan dengan keyakinan dalam menghadapi tantangan. (3) *Persistence* merupakan ketekunan dalam menghadapi kesulitan.

**Metode Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di SMA 1 Bae Kudus tahun pelajaran 2016/2017. SMA 1 Bae Kudus merupakan salah satu sekolah negeri yang ada di Kabupaten Kudus, Provinsi Jawa Tengah. Peneliti memilih SMA 1 Bae Kudus sebagai tempat penelitian karena SMA 1 Bae Kudus merupakan salah satu sekolah menengah atas di kudus yang bagus di bidang akademik setiap tahunnya. Penelitian ini dilakukan di kelas X IPA 2 pada semester 2 (genap) materi Getaran Harmonis dengan 4 kali pertemuan alokasi waktu 2x45menit.

Penelitian difokuskan pada analisis tentang efikasi diri siswa didalam proses pembelajaran fisika materi Getaran Harmonis dengan menggunakan metode pembelajaran mandiri. Analisis tentang efikasi diri yang dimaksud adalah melihat efikasi diri siswa sebelum pembelajaran, selama pembelajaran dan sesudah pembelajaran, selanjutnya menganalisis apa saja yang dapat meningkatkan dan menghambat efikasi diri siswa.

Sumber data penelitian ini ditentukan secara *purposive sampling*, yaitu dipilih berdasarkan pertimbangan dan tujuan tertentu, dalam rangka memperoleh ketepatan dan kecukupan informasi yang dibutuhkan (Sugiyono, 2014). Siswa yang dijadikan sebagai sumber data utama dalam penelitian adalah siswa SMA 2 Kudus kelas X IPA 2 semester genap Tahun Pelajaran 2016/2017 dan telah dilakukan pengelompokan masing-masing 3 orang, sehingga terbentuk 10 kelompok.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Observasi partisipatif
2. Wawancara semiterstruktur
3. Studi dokumentasi

**hasil dan pembahasan**

Pada penelitian ini telah dilakukan proses pembelajaran *discovery learning* untuk mengetahui kondisi efikasi diri siswa sebelum dan sesudah proses pembelajaran. Pembelajaran *discovery learning* dalam peneltian efikasi diri menggunakan sampel peserta didik kelas X MIPA 2 SMA Negeri 1 Bae Kudus. Instrumen untuk analisis efikasi ini dilakukan melalui beberapa tahap yang meliputi analisis awal efikasi siswa, analisis efikasi siwa dalam proses pembelajaran, analisis efikasi siswa setelah pembelajaran. Deskripsi kegiatan yang dilakukan pada setiap tahap analisis efikasi beserta hasil yang diperoleh telah diuraikan pada bagian metode penelitian yang telah dibahas sebelumnya. Instrumen penelitian berupa angket telah divalidasi oleh ahli angket, ahli materi, dan kelompok kecil peserta didik. Rata-rata keseluruhan penilaian terhadap angket yang dikembangkan kategori sangat baik. Dengan demikian, angket ini layak digunakan untuk proses pengambilan data.

Data penelitian berupa data kuantitatif dan data kualitatif. Data kuantitatif diperoleh dari *pretest* dan *posttest* materi getaran harmonis. Data kualitatif pada penelitian ini diperoleh dari hasil angket dan lembar observasi siswa yang telah diamati oleh tiga orang *observer*. Hasil tes efikasi, kognitif, dan observasi peserta didik sebelum dan setelah mereka mengalami proses pembelajaran *discovery learning* disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Angket Efikasi, Tes Kognitif, dan Observasi

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kode Siswa** | **Angket Efikasi** | **Kognitif** | **Observasi** |
| **Awal** | **Akhir** | **Ket.** | **Awal** | **Akhir** | **Ket** | **Awal** | **Akhir** | **Ket** |
| R1 | 102 | 102 | tetap | 38 | 86 | naik | 75 | 78 | naik |
| R2 | 94 | 102 | naik | 56 | 88 | naik | 76 | 79 | naik |
| R3 | 97 | 103 | naik | 40 | 86 | naik | 77 | 79 | naik |
| R4 | 83 | 81 | turun | 10 | 58 | naik | 64 | 78 | naik |
| R5 | 88 | 93 | naik | 46 | 76 | naik | 74 | 79 | naik |
| R6 | 84 | 102 | naik | 16 | 88 | naik | 74 | 79 | naik |
| R7 | 92 | 100 | naik | 16 | 80 | naik | 74 | 81 | naik |
| R8 | 91 | 96 | naik | 30 | 80 | naik | 83 | 81 | turun |
| R9 | 101 | 102 | naik | 48 | 88 | naik | 73 | 80 | naik |
| R10 | 96 | 105 | naik | 54 | 88 | naik | 73 | 80 | naik |
| R11 | 97 | 98 | naik | 66 | 86 | naik | 73 | 77 | naik |
| R12 | 90 | 95 | naik | 24 | 80 | naik | 77 | 79 | naik |
| R13 | 87 | 102 | naik | 30 | 80 | naik | 68 | 82 | naik |
| R14 | 85 | 90 | naik | 16 | 80 | naik | 76,5 | 80 | naik |
| R15 | 89 | 96 | naik | 26 | 74 | naik | 69 | 81 | naik |
| R16 | 81 | 95 | naik | 18 | 86 | naik | 73 | 79 | naik |
| R17 | 87 | 99 | naik | 40 | 84 | naik | 74 | 78 | naik |
| R18 | 94 | 97 | naik | 24 | 80 | naik | 77 | 78 | naik |
| R19 | 95 | 99 | naik | 32 | 80 | naik | 66,5 | 77 | naik |
| R20 | 92 | 92 | tetap | 56 | 82 | naik | 81 | 77 | turun |
| R21 | 97 | 94 | turun | 66 | 66 | tetap | 69 | 77 | naik |
| R22 | 95 | 95 | tetap | 56 | 76 | naik | 75 | 79 | naik |
| R23 | 89 | 91 | naik | 66 | 88 | naik | 75 | 79 | naik |
| R24 | 98 | 95 | turun | 38 | 88 | naik | 72 | 79 | naik |
| R25 | 93 | 102 | naik | 30 | 88 | naik | 70 | 78 | naik |
| R26 | 81 | 97 | naik | 26 | 82 | naik | 81 | 79 | turun |
| R27 | 89 | 99 | naik | 30 | 82 | naik | 73 | 77 | naik |
| R28 | 87 | 98 | naik | 28 | 64 | naik | 74 | 79 | naik |
| R29 | 97 | 105 | naik | 20 | 80 | naik | 71 | 78 | naik |
| R30 | 98 | 98 | tetap | 26 | 82 | naik | 71 | 79 | naik |
| R31 | 97 | 99 | naik | 18 | 82 | naik | 72 | 79 | naik |
| R32 | 99 | 101 | naik | 28 | 66 | naik | 71 | 78 | naik |
| R33 | 92 | 96 | naik | 10 | 76 | naik | 70 | 77 | naik |
| R34 | 101 | 103 | naik | 54 | 86 | naik | 72 | 80 | naik |
| R35 | 91 | 98 | naik | 20 | 82 | naik | 82 | 79 | turun |
| R36 | 90 | 100 | naik | 16 | 88 | naik | 72 | 79 | naik |
| R37 | 93 | 103 | naik | 58 | 88 | naik | 83 | 79 | turun |
| R38 | 98 | 100 | naik | 28 | 80 | naik | 71 | 79 | naik |
| Jumlah | 3510 | 3723 | naik | 1304 | 3074 | naik | 2802 | 2996 | naik |

Hasil angket efikasi diri siswa selanjutnya dihubungkan dengan hasil belajar kognitif siswa. Hasil belajar siswa mengalami peningkatan dari waktu ketika *pretest* pertemuan pertama hingga *posttest* pada pertemuan terakhir ketika evaluasi. Peningkatan hasil belajar siswa diperoleh dari analisis efikasi awal siswa, siswa dengan efikasi rendah di awal pembelajaran diberikan perhatian dan motivasi khusus untuk meningkatkan efikasi diri yang dapat berdampak pada peningkatan hasil belajar siswa.

 Kasus yang tidak normal sesuai hasil generalisasi data yaitu siswa yang memiliki efikasi rendah namun hasil belajarnya tinggi dilakukan penggalian data lebih dalam dengan teknik wawancara. Hasil wawancara menunjukkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan hal ini dapat terjadi: (1) siswa mengisi angket tidak sungguh-sungguh; (2) siswa beruntung dapat mengerjakan soal tes kognitif; (3) siswa memiliki kecerdasan logika yang baik namun tidak berminat pada mata pelajaran fisika.

**SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian ini telah menghasilkan deskripsi efikasi siswa sebelum dan sesudah proses pembelajaran fisika dilaksanakan. Efikasi diri siswa berpengaruh terhadap hasil belajar siswa, siswa dengan efikasi tinggi cenderung mendapatkan hasil belajar yang tinggi diakhir proses pembelajaran, sedangkan siswa dengan efikasi rendah cenderung mendapatkan belajar yang rendah pula. Dari hasil analisis deskripsi efikasi diri siswa tersebut diharapkan dapat digunakan sebagai antisipasi siswa yang memiliki efikasi rendah agar hasil belajar tidak ikut rendah.

**Ucapan Terimakasih**

Terimakasih kami ucapkan kepada Bapak Supriyono, M.Pd selaku kepala sekolah SMAN 1 Bae Kudus yang telah memberikan izin penelitian, dan kepada Bapak Efendi Harsono, M.Pd selaku guru mata pelajaran fisika kelas XI MIPA 2 yang telah membimbing dan membantu dalam proses pembelajaran, serta Ibu Pipit Fauzia Rahman S.Pd selaku laboran laboratorium Fisika SMAN 1 Bae Kudus yang telah membantu proses penelitian.

**Daftar Pustaka**

Bandura, A. 2006. Guide for Constructing Self-Effiacy Scales. USA: Age Publishing.

Bednall, T. C., & Kehoe, E. J. 2011. Effects of Self-Regulatory Instructional Aids on Self-Directed Study, *Instrumental Scince*, 39(5): 205–226.

Dalyono. 2005. Psikologi Pendidikan. Jakarta: Rineka Cipta.

Huda, M.S., Surbakti, A., Marpaung, R.R. 2015. Pengaruh Model Pembelajaran Probleem Based Instruction terhadap Self Efficacy dan Hasil Belajar. Jurnal Bioterdidik: Wahana Ekspresi Ilmiah, 3(9): 105-110.

Liufeto, S.E. 2012. Efikasi Diri *(Self-Efficacy)* dan Motivasi Belajar Sebagai Prediktor Prestasi Belajar Matematika pada Siswa Negeri 1 So’e Kelas VIII, Tesis, Program Pascasarjana Universitas Kristen Satya Wacana.

Mustaqim. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Semarang: Pustaka Belajar.

Mawaddah, N.E. 2015. Model Pembelajaran Discovery Learning dengan Pendekatan Metakognitif untuk Meningkatkan Metakognisi dan Kemampuan Berpikir Kreatif Matematis. *Unnes Journal of Mathematics Education Research*. 4(1).

Ni’mah, K. 2014. Hubungan antara dukungan sosial dan self efficacy dalam menyelesaikan skripsi. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 3(1).

Nurhayati, I., Wardani, D. K., Totalia S.A. 2015. Upaya Meningkatkan Academic Self Efficay dan Hasil Belajar Siswa Melalui Model Pembelajaran Discovery Learning di SMK Negeri 3 Surakarta. *Jurnal Pendidikan Ekonomi dan Bisnis*, 1(1): 1-7.

Pujiati, N. I., 2010. Hubungann antara Efikasi Diri dengan Kemandirian Belajar Siswa: Studi terhadap Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Rajapolah Kabupaten Tasikmalaya Tahun Ajaran 2010/2011. Skripsi (online). Bandung: UPI.

Santrock, J. W. 2007. *Psikologi Pendidikan (edisi kedua) (Penerjemah Tri Wibowo, S. E.)*, Jakarta: Kencana

Singh, B., & Udainiya, R. 2009. Self Efficacy and Well-Being of Adolescents. *Journal of The Indian Academy of Applied Psychology*, 35(2): 227-232.

Wahyu, W. 2015. Peningkatan Efikasi Peserta Didik dalam Pembelajaran Kimia melalui Teknik Jigsaw II*. Prosiding Simposium Nasional Inovasi dan Pembelajaran Sains*. 577-580.

Wibowo, T.W., (2016), Penerapan Model Inkuiri Terbimbing Dalam Meningkatkan Efikasi Diri Dan Penguasaan Konsep Siswa Pada Materi Larutan Elektrolit Dan Non Elektrolit, Skripsi, FMIPA UNILA, Bandar Lampung.

Wulansari, R. 2001. Goal Orientation, Self Efficacy, dan Prestasi pada Siswa Peserta dan Non-Peserta Pogram Pengayaan Intensif di Sekolah. [Online]. Tersedia: *(*[*http://psychemate.blogspot.com/2007/12/self-efficacy.html*](http://psychemate.blogspot.com/2007/12/self-efficacy.html)*).*