### EFIKASI DIRI DAN PENGUKURANNYA PADA ORANG USIA LANJUT

Beatriks Novianti Bunga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusa Cendana boenga.eve@gmail.com

Indra Yohanes Kiling
Peneliti Institute of Resource Governance and Social Change
Adelaide, South Australia
iykiling@gmail.com

#### **Abstrak**

Sebagai bagian dari masyarakat, orang usia lanjut merupakan kelompok rentan yang membutuhkan perlakuan khusus untuk memenuhi kebutuhannya layaknya anak dan wanita. Performa individu berusia lanjut di dalam kehidupannya ditentukan oleh banyak faktor. Efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melakukan tindakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Makalah ini akan membahas teori-teori yang terkait dengan efikasi diri dengan meninjau literatur yang ada. Ciri serta metode pengukuran efikasi diri lansia pula akan didiskusikan dalam makalah ini. Pembahasan diharap dapat memberikan pencerahan yang dibutuhkan peneliti selanjutnya untuk melakukan kajian lebih lanjut terkait efikasi diri dan orang usia lanjut.

Kata kunci: efikasi diri, lansia, usia lanjut

New Oxford American Dictionary (2011) mendefinisikan efficacy sebagai kemampuan untuk memproduksi hasil yang diinginkan. Kamus ini juga menjelaskan asal kata dari efficacy adalah dari bahasa latin efficacia dengan kata dasar efficac. Bandura (1995) mengartikan efikasi diri sebagai penilaian individu tentang kemampuannya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Bandura (dalam Delamater, 2006) menyebutkan bahwa efikasi diri berfokus pada keyakinan individu bahwa dia bisa (atau tidak bisa) melakukan sebuah tindakan/perilaku spesifik secara efektif. Bandura menekankan bahwa efikasi diri bersifat spesifik pada konteks tertentu, dibanding dengan konsep rasa kendali kesehatan yang bersifat lebih universal. Miller (2009) menyebutkan individu dengan efikasi diri yang tinggi akan lebih gigih dalam keadaan dan situasi yang menantang, dan selalu berusaha untuk menguasai setiap permasalahan yang dia hadapi. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri yang rendah akan lebih mudah menyerah dengan problema yang dihadapi.

Specific self-efficacy didefinisikan oleh Wood dan Bandura (dalam Chiou & Wan, 2007) sebagai keyakinan terhadap kemampuan diri untuk "memobilisasi motivasi, sumber-sumber kognitif, dan arah tindakan yang dibutuhkan untuk memenuhi tuntutan situasi". Perceived self-efficacy disebutkan Bandura (1995) sebagai keyakinan dalam kapabilitas seseorang mengorganisasikan dan melaksanakan suatu rangkaian tindakan yang dibutuhkan untuk mengatasi situasi tertentu.

Berdasar uraian di atas, efikasi diri berasal dari kata efikasi yang berarti kemampuan untuk memperoleh hasil yang diinginkan. Bandura sebagai penggubah konsep memberi arti efikasi diri sebagai penilaian individu tentang kemampuannya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Maka dapat disimpulkan definisi dari efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melakukan suatu tindakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Makalah ini memaparkan lebih detil konsep efikasi diri termasuk alat ukur yang telah dikembangkan untuk mengukur konsep ini. Efikasi diri akan difokuskan pada individu yang telah berusia lanjut.

#### Teori Efikasi Diri

Berry (dalam West, Bagwell, & Freudeman, 2008) menyebutkan efikasi diri berfungsi sebagai regulator dari perilaku, mempengaruhi aktivitas enerjik dalam banyak area fungsi tubuh seperti performa ingatan, kesuksesan dalam akademis, kemampuan organisasi, kemampuan menyelesaikan masalah, dan dampak dari obat-obatan. Pernyataan ini didukung Bembenutty (2011) yang menyatakan efikasi diri tinggi berhubungan dengan kesuksesan dalan dunia akademis. Bandura (dalam Chiou & Wan, 2007) menerangkan efikasi diri memiliki pengaruh yang besar terhadap pilihan aktivitas dari individu, tingkat dari tenaga dan usaha yang dikerahkan dalam aktivitas tersebut, dan kegigihan (persistence) dalam berusaha. Bandura juga menyebutkan efikasi diri adalah faktor paling penting untuk proses motivasional dan pembelajaran yang dialami selama melakukan aktivitas. Efikasi diri dikatakan Bandura (1995: h.3) memiliki kontribusi terhadap *psychological well-being* dan juga pencapaian dari performa tindakan. *Self-esteem* disebutkan Geng dan Jiang (2011) memiliki korelasi positif dengan efikasi diri. Bandura (1995) menjelaskan efikasi diri dapat dikembangkan melalui empat cara utama:

# a. Mastery experiences

Cara paling efektif untuk menciptakan efikasi diri yang kuat. Kesuksesan akan membangun keyakinan yang kuat atas efikasi diri sendiri, sementara kegagalan akan meruntuhkan efikasi diri, terlebih jika efikasi diri yang kuat belum ada dalam individu. Dalam upayanya, individu harus merasakan perjuangan sehingga resiliensi

terbangun dalam efikasi diri. Jika individu hanya mendapatkan kesuksesan yang mudah, maka mereka akan mudah merasa down kembali jika akhirnya menemui kegagalan.

### b. Vicarious experiences

Cara kedua utuk menciptakan dan memperkuat keyakinan efikasi adalah melalui pengalaman imajinatif yang didapat dari orang lain yang bisa memberi contoh. Dengan melihat individu lain yang memiliki kondisi serupa dengan diri sendiri yang mecapai kesuksesan melalui usaha yang keras meyakinkan observer bahwa mereka juga memiliki kapabilitas untuk melakukan tindakan yang serupa. Dampak dari modeling terhadap efikasi diri sangat dipengaruhi oleh kemiripan individu terhadap model itu sendiri. Semakin besar kemiripan individu dengan model yang mereka lihat, maka akan semakin persuasif kesuksesan maupun kegagalan dari model tersebut.

### c. Social persuasion

Cara ketiga ini menjelaskan bahwa individu yang dipersuasi secara verbal bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menguasai aktivitas yang diberikan akan cenderung mengerahkan kemampuan yang lebih besar dan mempertahankan kemampuan tersebut apabila mereka meragukan diri sendiri di saat permasalahan mulai muncul di kala aktivitas.

# d. Physiological and emotional states

Cara keempat untuk meningkatkan efikasi diri adalah dengan meningkatkan status kesehatan fisik, mengurangi stres dan emosi negatif lainnya, serta membenarkan misinterpretasi dari keadaan tubuh. Status fisik dan psikis mempengaruhi vitalitas dan performa dari individu sehingga mampu mempengaruhi efikasi diri.

Bandura (1995) kemudian menekankan pentingnya self-appraisal untuk mengenal kemampuan diri sendiri secara akurat. Penilaian yang salah terhadap kemampuan diri sendiri bisa menyebabkan individu menilai kemampuannya terlalu tinggi. Hal ini dikatakan Bandura sebagai hal yang menguntungkan dikarenakan individu akan mampu mencapai sesuatu yang belum pernah terpikirkan sebelumnya. Jika efikasi diri hanya direfleksikan melalui apa yang bisa dilakukan oleh individu, maka dia tidak akan pernah naik ke tingkat pencapaian yang lebih tinggi, individu akan berhati-hati dalam menilai kemampuannya sendiri sehingga mereka akan jarang menetapkan aspirasi yang lebih tinggi sehingga tidak akan memberikan tenaga ekstra dalam usaha mencapai tujuannya. Efikasi diri dapat menjadi prediktor untuk berbagai perubahan perilaku, seperti kondisi kesehatan mental seseorang (Raggi, Leonardi, Mantegazza, Casale, & Fioravanti, 2010), kemampuan berjalan

(Collins, Lunos, & Ahluwalia, 2010) dan aktivitas perawatan diri bagi penderita diabetes mellitus (Jones, 2011), dan merupakan faktor penting bagi individu dengan gangguan mental yang berat untuk dapat menerapkan perilaku pro kesehatan (Schmutte dkk, 2009). Efikasi diri juga memiliki pengaruh terhadap perilaku makan yang sesuai bagi individu (Annesi & Gorjala, 2010).

Berdasar uraian di atas, dapat disimpulkan definisi bahwa efikasi diri memiliki dampak terhadap kesejahteraan psikologis seseorang yang merupakan faktor dari kualitas hidup, efikasi diri dapat dikembangkan melalui empat cara berbeda yaitu pengalaman keahlian yang diperoleh dengan melakukan aktivitas secara langsung, pengalaman imajinatif yang diperoleh dengan melakukan imajinasi sebuah aktivitas yang diperoleh dari orang lain yang dapat memberi contoh, persuasi sosial yaitu persuasi verbal atas keyakinan seseorang, serta status fisik dan emosional yang baik. Kemudian Bandura sebagai penggubah konsep menekankan self-appraisal merupakan syarat penting untuk mengembangkan efikasi diri yang baik.

#### Indikator Efikasi Diri

Bandura (dalam Miller, 2009) menyebutkan bahwa individu dengan efikasi diri yang tinggi menunjukkan kemampuan menyelesaikan masalah dan kemampuan untuk membuat keputusan yang baik. Individu dengan efikasi diri yang baik juga akan mampu menjaga relasi sosial mereka dengan orang lain akan jarang merasakan kesepian (Jeong & Kim, 2011). Individu dengan efikasi diri tinggi juga cenderung menunjukkan perilaku preventif yang baik, seperti menggunakan kondom dalam berhubungan intim (Bogale, Boer, & Seydel, 2010). Bandura (1995: h.5) kemudian menjelaskan bahwa efikasi diri mempengaruhi fungsi manusia melalui empat proses meliputi kognitif, motivasional, afektif, dan seleksi. Berikut penjelasan dari masing-masing proses:

### a. Proses Kognitif

Dampak dari efikasi diri pada proses kognitif manusia memiliki banyak wujud. Kebanyakan dari perilaku manusia, diregulasi oleh tujuan yang terlebih dahulu muncul di pikiran. Penetapan tujuan personal dipengaruhi oleh kemampuan untuk self appraisal (mengukur dan menilai diri sendiri). Semakin kuat efikasi diri, akan semakin tinggi tujuan yang ditetapkan oleh seseorang untuk dicapai dan semakin teguh komitmen orang itu terhadap tujuannya. Semakin kuat efikasi diri dari seseorang, akan semakin tinggi pula visualisasi dalam pikiran akan skenario bagaimana cara mencapai tujuan yang membantu mereka untuk melakukan aktivitas yang diperlukan. Efikasi diri juga akan berdampak pada kemampuan pemecahan masalah efikasi diri akan membuat individu mampu memprediksi kejadian-kejadian

dan mengembangkan cara untuk mengendalikan peristiwa yang mempengaruhi kehidupan mereka.

#### b. Proses Motivasional

Efikasi diri memiliki peran penting di dalam regulasi morivasi diri. Ada 3 jenis motivator kognitif, efikasi diri memiliki peran di dalam ketiga jenis motivator ini. Pertama adalah causal atributions (dalam teori atribusi), individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan mengatribusikan penyebeb kegagalan mereka karena kurangnya tenaga yang dikerahkan atau karena situasi yang tidak mendukung, selanjutnya individu dengan efikasi diri rendah akan menyalahkan kemampuan mereka yang rendah. Kedua adalah outcome expectancies (dalam teori expectancy-value), individu dengan efikasi diri tinggi akan merasa mampu mencapai ekspektasi mereka terhadap suatu outcome yang sesuai dengan value mereka dengan kemampuan mereka sendiri sehingga akan lebih termotivasi untuk melakukan suatu pekerjaan. Ketiga adalah cognized goals (dalam goal theory), individu dengan kepercayaan efikasi yang tinggi akan mempersiapkan diri dengan lebih baik sehingga mampu menghadapi tantangan yang ada untuk mencapai tujuan.

#### c. Proses Afektif

Keyakinan seseorang atas kemampuan coping mereka mempengaruhi seberapa besar tingkat stres dan depresi ketika berada dalam situasi yang sulit atau mengancam. Efikasi diri memiliki kendali atas stresor sekaligus memiliki peran kunci dalam kecemasan. Individu yang percaya bahwa dirinya mampu mengendalikan ancaman-ancaman yang potensial tidak akan memunculkan pikiran negatif sehingga tidak akan memunculkan kecemasan dan depresi.

# d. Proses seleksi

Keyakinan atas efikasi diri sendiri bisa membentuk jalan hidup seseorang melalui pengaruh terhadap aktivitas-aktivitas apa yang akan mereka lakukan dan lingkungan mana yang akan mereka masuki. Individu dengan efikasi diri akan menghadapi aktivitas-aktivitas sulit sebagai tantangan yang harus ditaklukkan, bukan sebagai ancaman yang harus dihindari.

Bandura (1995) kemudian mengutarakan bahwa masyarakat kolektif merupakan populasi yang dipenuhi dengan individu berciri efikasi diri rendah, dipenuhi dengan keraguan oleh kemampuan mereka sendiri, dan memiliki tendensi untuk mengatribusikan penyebab kegagalan mereka pada faktor eksternal.

Berdasar uraian di atas, disimpulkan indikator dari individu dengan efikasi diri tinggi dicerminkan melalui keadaan psikologis yang baik yang secara spesifik tercermin dari memiliki kemampuan penyelesaian masalah dan pembuatan

keputusan yang baik, penetapan tujuan yang tinggi, motivasi yang tinggi, tingkat stres dan depresi rendah, berani melakukan aktivitas sulit.

### Pengukuran Efikasi Diri

Lorig dan Holman (dalam George, Clark, & Crotty, 2007) mengutarakan efikasi diri diukur dengan cara menanyakan seseorang seberapa percaya diri mereka untuk melakukan suatu perilaku spesifik. Efikasi diri menurut penelitian bersifat spesifik terhadap kawasan tertentu, dalam kata lain, individu bisa memiliki efikasi diri yang tinggi pada satu kawasan atau situasi, misal dalam aktivitas fisik, namun memiliki efikasi diri yang rendah dalam kawasan atau situasi lain, misal dalam kemampuan matematika. Alasan ini yang menyebabkan efikasi diri sejauh ini selalu ditelaah relasinya dengan perilaku yang terkait dalam bidang yang berlainan, seperti bisnis, psikologi, kesehatan fisik, olahraga, dan karir (Topkaya, 2010). Oei, Hasking, dan Phillips (2007) menyatakan bahwa penelitian-penelitian terkini memberi bukti bahwa pengukuran efikasi diri yang terkait aktivitas atau perilaku tertentu memiliki ketepatan yang lebih baik dibandingkan dengan mengukur efikasi diri secara umum atau generic (general self-efficacy). Tipton dan Worthington (dalam Oei dkk, 2007) menyatakan bahwa efikasi diri terkait perilaku tertentu akan menjadi prediktor performa aktivitas yang baik ketika individu familiar dengan perilaku atau situasi yang terkait, sedangkan efikasi diri umum merupakan prediktor yang lebih baik untuk dari performa aktivitas ketika situasi atau aktivitas yang dihadapi adalah baru atau tidak biasa dilakukan.

GSES digunakan oleh Kostka dan Jachimowicz (2010) untuk mengukur efikasi diri dalam penelitiannya yang melihat hubungan antara efikasi diri dan kualitas hidup pada lansia, karena GSES dapat merefleksikan efikasi diri mereka pada situasi umum terkait kehidupan mereka. GSES memakai skala penilaian 4 poin, 1 berarti tidak sesuai dan 4 berarti sangat sesuai (Raggi dkk, 2010). GSES diadopsi dan disesuaikan dengan kebutuhan seperti pada penelitian Bag dan Mollaoglu (2009) yang menerjemahkan GSES ke dalam bahasa Turki dan mengubahnya menjadi 10 aitem dengan tingkat reliabilitas yang baik (.88).

Berbagai skala untuk mengukur efikasi diri yang terkait situasi atau perilaku tertentu dikembangkan sesuai dengan kepentingan penelitian. Teacher Sense of *Efficacy* Scale yang terdiri dari dua belas aitem digunakan Yilmaz (2011) dalam penelitiannya untuk mengukur efikasi diri dari guru dalam mengajar. Efikasi diri juga dikaitkan dengan perilaku penggunaan internet, Shi, Chen, dan Tian (2011) menggunakan Internet *Self-efficacy* Scale yang terdiri dari lima belas aitem dengan skala 7 poin dan reliabilitas yang adekuat (.92). Efikasi diri mengenai kemampuan

mengingat atau memori manusia merupakan salah satu faktor mengenai memori yang paling sering dikaji, dan Memory Functioning Questionnaire merupakan skala yang paling banyak dipakai dengan jumlah tiga puluh tiga aitem (Zelinski & Gilewski, 2004).

Regulasi diri adalah salah satu konsep spesifik yang membawa Caldwell, Harrison, Adams, Quin, dan Greeson (2010) untuk mengembangkan skala Self-Regulatory Self-efficacy Scale (SRE) yang terhimpun dari empat aitem dengan format skala Likert untuk mengukur efikasi diri regulasi diri. Johnson dkk (2007) menggunakan dua skala efikasi diri spesifik untuk mengukur efikasi diri tentang kepatuhan pada program tritmen HIV (HIV Adherence Self-efficacy Scale) dan efikasi diri perihal perilaku koping general (Coping Self-efficacy Scale). Efikasi diri menyangkut perilaku berolahraga dapat diukur dengan Exercise Self-efficacy Scale (ESE) yang terdiri dari lima aitem (Annesi & Gorjala, 2010). Efikasi diri yang berhubungan dengan perilaku mengkonsumsi buah dan sayuran pada anak diukur Dzewaltowski, Rosenkranz, dan Karteroliotis (2009) dengan oleh Geller, menggunakan Self-efficacy Expectations for Fruit Consumption dan Self-efficacy Expectations for Vegetable Consumption dengan menggunakan skala 3 poin dan pertanyaan yang terkait dengan kemampuan untuk seberapa banyak mampu mengkonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran. Skala efikasi diri yang terkait gangguan perilaku yakni ketakutan untuk jatuh dari tempat tinggi (fear of falling) dinamakan Falls Efficacy Scale (FES) digunakan Nillson, Drake, dan Hagell (2010) untuk mengukur efikasi lansia yang mengidap penyakit Parkinson dalam menghindari jatuh dalam melakukan 10 aktivitas sehari-hari yang tidak berbahaya. Penelitian terhadap lansia juga dilakukan Hall dkk (2010) yang menemukan efikasi diri dalam perilaku olahraga memiliki pengaruh terhadap aktivitas fisik lansia secara keseluruhan.

Uraian di atas membawa penulis ke dalam kesimpulan bahwa pengukuran efikasi diri lansia pada umumnya dilakukan secara generik, karena mayoritas penelitian tidak spesifik menyasar terhadap perilaku atau situasi tertentu. Kemudian skala pengukuran efikasi diri generik yang disarankan untuk peneliti adalah GSES dikarenakan konsisten internal yang baik dan telah teruji dalam penelitian serupa.

# Simpulan

Efikasi diri adalah konsep yang dikembangkan oleh Bandura untuk menjelaskan rasa yakin individu terhadap kemampuannya sendiri dalam melakukan kegiatan untuk mencapai tujuan yang diharap. Mengukur kemampuan diri sendiri merupakan salah satu syarat penting untuk mengembangkan efikasi diri yang baik dan berguna untuk kehidupan. Individu yang memiliki efikasi diri baik akan menunjukkan kemampuan penyelesaian masalah dan pembuatan keputusan yang baik, motivasi yang tinggi dalam hidup, penetapan tujuan dan target yang tinggi, tingkat stres dan depresi yang rendah serta berani untuk melakukan aktivias sulit. Skala GSES dianjurkan untuk digunakan ketika ingin mengkaji efikasi diri dari lansia.

#### **Daftar Pustaka**

- Annesi, J. J., & Gorjala, S. (2010). Relations of Self-Regulation and *Self-efficacy* for exercise and eating and BMI change: A field investigation. *BioPsychoSocial Medicine*, 4(10), 1-6.
- Bag, E., & Mollaoglu, M. (2009). The evaluation of Self-Care and *Self-efficacy* in patients undergoing Hemodialysis. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 16, 605-610.
- Bandura, A. (1995). Self-efficacy in Changing Societies. New York: Cambridge University Press.
- Bembenutty, H. (2011). Meaningful and maladaptive homework practices: The role of Self-efficacy and Self-Regulation. Journal of Advanced Academics, 22(3), 448-473.
- Bogale, G. W., Boer, H., & Seydel, E. R. (2010). Comdom use among Low-Literate, rural females in Ethiopia: The role of vulnerability to HIV infection, condom attitude, and Self-efficacy. AIDS Care, 22(7), 851-857.
- Caldwell, K., Harrison, M., Adams, M., Quin, R. H., & Greeson, J. (2010). Developing Mindfulness in college students through movement-based courses: Effects on Self-Regulatory Self-efficacy, Mood, Stress, and Sleep Quality. Journal of American College Health, 58(5), 433-442.
- Chiou, W. B., & Wan, C. S. (2007). The dynamic change of Self-Eflicacy in information searching on the Internet: Influence of valence of experience and prior Self-efficacy. The Journal of Psychology, 141(6), 589-603.
- Collins, T. C., Lunos, S., & Ahluwalia, J. S. (2010). *Self-efficacy* is associated with walking ability in persons with Diabetes Mellitus and Peripheral Arterial Disease. *Vascular Medicine*, 15(3), 189-195.
- Delamater, J. (2006). Handbook of Social Psychology. New York: Springer.
- Geller, K. S., Dzewaltowski, D. A., Rosenkranz, R. R., & Karteroliotis, K. (2009).
  Measuring children's Self-efficacy and Proxy Efficacy related to fruit and vegetable consumption. Journal of School Health, 79, 51-57.
- Geng, L., & Jiang, T. (2011). Relationships among Self-Esteem, *Self-efficacy*, and Faith in people in Chinese Heroin abusers. *Social Behavior and Personality*, 39(6), 797-806.
- George, S., Clark, M., & Crotty, M. (2007). *Development of the Adelaide Driving Self-efficacy Scale*. Clinical Rehabilitation, 21, 56-61.

- Hall, K. S., Crowley, G. M., McConnell, E. S., Bosworth, H. B., Sloane, R., Ekelund, C. C., & Morey, M. C. (2010). Change in Goal Ratings as a Mediating Variable between Self-efficacy and physical activity in older Men. Ann. Behav. Med. 39, 267-273.
- Jeong, E. J., & Kim, D. H. (2011). Social activities, *Self-efficacy*, game attitudes, and game addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(4), 213-221.
- Johnson, M. O., Neilands, T. B., Dilworth, S. E., Morin, S. F., Remien, R. H., & Chesney, M. A. (2007). The role of *Self-efficacy* in HIV treatment adherence: Validation of the HIV Treatment Adherence *Self-efficacy* Scale (HIV-ASES). *J Behav Med*, 30, 359-370.
- Jones, V. M. (2011). Health literacy and its association with Diabetes knowledge, Self-efficacy and disease Self-management among African Americans with Diabetes Mellitus. The ABNF Journal, 44, 25-32.
- Kostka, T., & Jachimowicz, V. (2010). Relationship of Quality of Life to Dispositional Optimism, Health Locus of Control and Self-efficacy in older subjects living in different environments. Qual Life Res, 19, 351-361.
- Miller, S. M. (2009). The measurement of *Self-efficacy* in persons with Spinal Cord Injury: Psychometric validation of the Moorong *Self-efficacy* Scale. *Disability and Rehabilitation*, 31(12), 988-993.
- Nillson, M. H., Drake, A. M., & Hagell, P. (2010). Assessment of Fall-Related Self-efficacy and activity Avoidance in people with Parkinson's disease. BMC Geriatrics, 10, 78-87.
- Oei, T. P. S., Hasking, P., & Phillips, L. (2007). A comparison of General *Self-efficacy* and Drinking Refusal *Self-efficacy* in predicting drinking behavior. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 33, 833-841.
- Raggi, A., Leonardi, M., Mantegazza, R., Casale, S., & Fioravanti, G. (2010). Social Support and *Self-efficacy* in patients with Myasthenia Gravis: A common pathway towards positive health outcomes. *Neurol Sci*, 31, 231-235.
- Schmutte, T., Flanagan, E., Bedregal, L., Ridgway, P., Sells, D., Styron, T., & Davidson, L. (2009). *Self-efficacy* and Self-Care: Missing ingredients in health and healthcare among adults with serious Mental Illnesses. *Psychiatr Q*, 80, 1-8.
- Shi, J., Chen, Z., & Tian, M. (2011). Internet *Self-efficacy*, the need for Cognition, and sensation seeking as predictors of problematic use of the Internet, *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(4), 231-234.

- Topkaya, E. Z. (2010). Pre-service English Language Teacher's perceptions of Computer Self-efficacy and General Self-efficacy. The Turkish Online Journal of Educational Technology, 9(1), 143-156.
- West, R. L., Bagwell, D. K., & Freudeman, A. D. (2008). *Self-efficacy* and memory aging: The impact of a Memory intervention based on *Self-efficacy*. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 15, 302-329.
- Yilmaz, C. (2011). Teachers perceptions of *Self-efficacy*, English Proficiency, and Instructional Strategies. *Social Behavior and Personality*, 39(1), 91-100.
- Zelinski, E. M., & Gilewski, M. J. (2004). A 10-item Rasch Modeled Memory Self-efficacy Scale. Aging & Mental Health, 8(4), 293-306.