

SELF-EFFICACY ACADEMIC PADA MAHASISWA

Regina Athia Mayalianti¹, Laili Fatimahtuzzahro², Maryana³

reginaamy11@gmail.com¹

Program Studi Psikologi Universitas Batam

Abstrak: *Academic self-efficacy* dalam diri mahasiswa agar dirinya mampu untuk menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya yang berhubungan dengan kegiatan perkuliahan dan performansi akademik. Penelitian ini dilakukan untuk menguji *Academic Self-Efficacy Scale (TASES)* yang dirancang oleh Sagone dan Caroli (2014). Skala ini mengukur efikasi diri yang dirasakan dalam konteks akademis dan mencakup 25 item. Pada *Academic Self-Efficacy Scale (TASES)* memiliki 4 dimensi yaitu: *self-engagement*, pengambilan keputusan berorientasi pada diri sendiri, pemecahan masalah berorientasi pada orang lain, dan iklim interpersonal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Dalam penelitian ini sampel yang diambil sebanyak 65 mahasiswa. Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling. Berdasarkan hasil akademik partisipan yang paling tinggi adalah kategori rendah dengan 24 partisipan.

Kata kunci: Akademik, Efikasi Diri, Mahasiswa.

Abstract: *Academic self-efficacy is also needed in students so that they are able to solve the problems they face related to lecture activities and academic performance. This research was conducted to test the Academic Self-Efficacy Scale (TASES) designed by Sagone and Caroli (2014). This scale measures perceived self-efficacy in an academic context and includes 25 items. The Academic Self-Efficacy Scale (TASES) has 4 dimensions, namely: self-engagement, self-oriented decision making, other-oriented problem solving, and interpersonal climate. This study uses a quantitative approach. In this research, the sample taken was 65 students. The sampling used in this research was a purposive sampling technique. Based on the participants' academic results, the highest was in the low category with 24 participants.*

Keywords: *Academics, Self-Efficacy, Students*

PENDAHULUAN

Mahasiswa sering kali mengalami stres, karena tekanan akademik antara perguruan tinggi dan sekolah menengah sangat berbeda. Mahasiswa yang memiliki kemampuan coping baru dan kesulitan beradaptasi

dengan lingkungan akademik seringkali mengalami stres, rendah diri, depresi, kecemasan bahkan putus sekolah (Ghufron 2018).

Mahasiswa sering kali mengalami ketegangan, setidaknya stres sedang, karena tekanan akademik antara

universitas dan sekolah menengah sangat berbeda. Mahasiswa terkadang memiliki kemampuan coping yang buruk dan kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik sering mengalami stres, tingkat kesejahteraan yang rendah, depresi, kecemasan, bahkan putus sekolah(Darmayanti dkk. 2021). Siregar (2016) menyatakan bahwa komunikasi seseorang dengan orang lain merupakan bagian yang sangat penting dalam kehidupan seseorang dan menjalani kehidupannya dalam lingkungan yang berbeda-beda. Dalam berkomunikasi, mahasiswa tidak lepas dari berbagai permasalahan yang dialaminya. Dilihat dari proses adaptasi mahasiswa terhadap suasana pembelajaran yang penuh dengan hal-hal baru bagi mereka, mahasiswa cukup menekankan diri dengan berbagai tugas mandiri, kelompok, dan praktik. Dengan meningkatnya kemampuan, mahasiswa diharapkan dapat memahami konsep, mampu memetakan masalah, dan memilih solusi terbaik dalam menyelesaikan masalah(Salim dan Fakhurrozi 2020).

Maulida (2012) mengungkapkan bahwa sebagian mahasiswa di Indonesia mengaku

mengalami depresi yang ditandai dengan tidak bahagia atau kehilangan minat, tidak berharga, kecewa, putus asa dan juga pikiran untuk bunuh diri. Informasi tersebut diperoleh dari Badan Konseling Mahasiswa Universitas Indonesia(Riani dan Rozali 2014).

Mahasiswa dengan efikasi diri akademik yang lebih tinggi percaya bahwa mereka dapat mengatasi tantangan sekolah dengan lebih baik, lebih termotivasi, menggunakan lebih banyak strategi (misalnya belajar mandiri), mencapai hasil yang lebih baik, dan mengurangi stres. dan kecemasan. Oleh karena itu, mereka dapat dengan mudah beradaptasi dengan suasana akademik dan suasana sosial akademik, yang mempengaruhi prestasi akademiknya(Darmayanti dkk. 2021).

Konsep efikasi diri akademik berkaitan dengan konsep *Self-Efficacy* yang dikemukakan oleh psikolog Albert Bandura (1977). Albert Bandura (1977) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam situasi tertentu atau melakukan tugas dan mempelajari atau melakukan tingkat perilaku tertentu. Selain itu,

Bandura (1994: 7) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri seorang individu: (a) sifat tugas yang dihadapi individu; b) rasa hormat yang diterima seseorang dari orang lain; c) kedudukan atau peranan individu dalam lingkungannya; d) informasi tentang keterampilan pribadi. Dalam konteks akademis, Schunk (1991) menyatakan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang bahwa ia dapat berhasil melakukan tugas-tugas akademik (misalnya mencatat, mengajukan pertanyaan, dan lain-lain)(Lidya dan Darmayanti 2015).

Menurut Bandura (Ormrod, 2008), *self efficacy* adalah penilaian individu terhadap kemampuannya dalam melakukan suatu perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Tanpa *self efficacy* (keyakinan spesifik yang sangat situasional), orang akan enggan melakukan suatu perilaku. *Self efficacy* merupakan aspek pengetahuan tentang diri individu, atau kemampuan individu dalam menilai rasa percaya diri, kemampuan beradaptasi, kemampuan kognitif, kecerdasan, dan kemampuan bertindak dalam situasi stres(Putri dan Primanita 2023).

Mahasiswa dengan *self efficacy* yang

rendah akan menghindari banyak tugas, terutama yang menantang dan sulit, sedangkan mahasiswa dengan *self efficacy* yang tinggi lebih mungkin menguasai tugas-tugas tersebut dibandingkan mahasiswa dengan *self efficacy* yang rendah(Oktariani, Munir, dan Aziz 2020).

Mahasiswa dengan *self efficacy* yang tinggi lebih memfokuskan pada tugas-tugas yang menantang dan sulit, karena ia akan lebih berusaha untuk menguasai tugas tersebut dibandingkan mahasiswa yang *Self Efficacy*-nya rendah. Di sisi lain, dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang membantu mahasiswa mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan kehidupan perkuliahan(Chairiyati 2013).

Penelitian ini dilakukan untuk menguji *Academic Self-Efficacy Scale (TASES)* yang dirancang oleh Sagone dan Caroli (2014). Skala ini mengukur efikasi diri yang dirasakan dalam konteks akademis dan mencakup 25 item. Pada *Academic Self-Efficacy Scale (TASES)* memiliki 4 dimensi yaitu: *self-engagement*, pengambilan keputusan berorientasi pada diri sendiri, pemecahan masalah berorientasi pada orang lain, dan iklim

interpersonal(Darmayanti dkk. 2021)

Dimensi pertama TASES (keterlibatan diri) mengacu pada kemampuan untuk menyelesaikan kesulitan keterlibatan pribadi. Dimensi kedua (pengambilan keputusan yang berorientasi pada diri sendiri) mengacu pada kemampuan menemukan solusi dengan menggunakan diri sendiri sebagai sumber bantuan. Dimensi ketiga (pemecahan masalah yang berorientasi pada orang lain) mengacu pada keterampilan memecahkan masalah kritis dengan menggunakan orang lain untuk mendukung, dan dimensi terakhir (iklim interpersonal) adalah kemampuan untuk menciptakan iklim prososial dan kolaboratif dalam hubungan interpersonal. Skala Gadzella ini disajikan dalam format likert dengan menggunakan 5 poin, yaitu; 1= sangat setuju, 2= setuju, 3= ragu-ragu, 4= tidak setuju, dan 5= sangat tidak setuju(“Indonesian Adaptation of the Student-Life Stress Inventory: Psychometric Properties and Factor Structure | NURSING UPDATE : Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN : 2085-5931 e-ISSN : 2623-2871” 2021).

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui maksud diadakannya alat

pengukuran *Academic Self-Efficacy Scale (TASES)*, yaitu agar dapat diketahui tingkatan *Academic Self-Efficacy* pada seseorang guna mereka dapat dengan mudah menyesuaikan diri dengan iklim akademik dan iklim sosial akademik yang mempengaruhi prestasi akademiknya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling kepada mahasiswa semester 2 dan 4 Program Studi Psikologi Universitas Batam, yaitu teknik sampling dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 65 mahasiswa.

Dalam penelitian ini, instrumen pengukur *Academic Self-Efficacy* yang yang dirancang oleh Sagone dan Caroli pada tahun 2014 digunakan untuk mengukur Efikasi Diri pada Akademik yang dialami mahasiswa. *Academic Self-Efficacy* memiliki 25 item,

mengandung empat dimensi: keterlibatan diri, pengambilan keputusan berorientasi pada diri sendiri, pemecahan masalah berorientasi pada orang lain, dan iklim interpersonal.

Dalam skala *Academic Self-Efficacy* ini terdapat empat alternatif pilihan jawaban pada item favorable yaitu Sangat Setuju (SS) dengan skor : 4, Setuju (S) dengan skor : 3, Tidak Setuju (TS) dengan skor : 2, Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor : 1, pada *item* unfavorable skoring *item* diberikan terbalik. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS windows versi 23.

TINJAUAN PUSTAKA

Self Efficacy adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam situasi tertentu. *Self Efficacy* memainkan peran penting dalam bagaimana seseorang mencapai tujuan, tugas, dan tantangan. *Self Efficacy* berkembang dari pengalaman eksternal dan persepsi diri mempengaruhi hasil dari banyak peristiwa, yang merupakan aspek penting dari teori kognitif sosial (Riani dan Rozali 2014).

Self Efficacy merupakan persepsi

individu terhadap faktor sosial eksternal. Menurut teori Bandura, orang dengan efikasi diri yang tinggi, yang percaya bahwa mereka dapat melakukannya dengan baik, menganggap tugas-tugas sulit sebagai sesuatu yang harus dikuasai daripada sesuatu yang harus dihindari. Meningkatkan *self efficacy* juga merupakan salah satu metode pengajaran untuk meningkatkan prestasi akademik mahasiswa. Dengan *self efficacy* yang tinggi maka mahasiswa akan mencapai nilai yang memuaskan (Palmer, 2006) (Riani dan Rozali 2014). Tiga aspek efikasi diri yaitu:

1. **Level** berdasarkan kesulitan tugas. Orang berbeda-beda dalam penerimaan dan kepercayaan diri dalam bekerja, dan mungkin seseorang terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau sulit. Setiap individu mempunyai persepsi yang berbeda-beda dalam menghadapi kesulitan tugas (Riani dan Rozali 2014).
2. **Generalitas**, Generalitas adalah rasa kompetensi yang ditunjukkan seseorang dalam situasi tugas yang berbeda

melalui aspek perilaku, kognitif, atau afektif(Riani dan Rozali 2014).

3. **Strength**, Kekuatan adalah kuatnya keyakinan seseorang terhadap kemampuannya. Angka ini berkaitan dengan ketahanan dan keuletan individu dalam menjalankan tugasnya. Orang yang memiliki rasa percaya diri dan stabilitas yang kuat terhadap kemampuannya dalam melaksanakan tugasnya akan bertahan bahkan dalam menghadapi banyak kesulitan dan tantangan. Pengalaman mempengaruhi *Self-Efficacy* seseorang. Kurangnya pengalaman juga melemahkan rasa percaya diri seseorang. Dengan penuh keyakinan terhadap kemampuannya, orang bekerja tanpa kenal lelah untuk mengomunikasikan tantangan yang mereka hadapi(Riani dan Rozali 2014).

Bandura (Santrock, 2014) menyatakan bahwa *self efficacy* mempunyai pengaruh yang besar terhadap perilaku seseorang. Misalnya, siswa dengan *self efficacy* yang rendah mungkin tidak

berusaha menyelesaikan tugas yang diberikan oleh instruktur karena mereka tidak yakin bahwa pembelajaran mereka akan membantu mereka menyelesaikan tugas tersebut(Suharsono dan Qomah 2014).

HASIL

Self-Efficacy Academic dikonstruksi oleh Sagone dan Caroli (2014) untuk mengukur efikasi diri akademik mahasiswa berdasarkan teori *Self Efficacy* Albert Bandura. Ini terdiri dari 25 item dalam empat dimensi. Keempat dimensi tersebut adalah keterlibatan diri, pengambilan keputusan berorientasi pada diri sendiri, pemecahan masalah berorientasi pada orang lain, dan iklim interpersonal (Sagone & Caroli, 2014)

Secara rinci masing-masing dimensi terdiri dari 7 item. Dimensi self-engagement terdapat pada item 1, 2, 6, 7, 9, 16, dan 23; Pengambilan keputusan berorientasi pada diri sendiri pada item nomor 3, 13, 17, 18, 20, 21, dan 22; Dimensi pemecahan masalah berorientasi lainnya telah dialokasikan pada item nomor 4, 8, 10, 11, 14, dan 24; Sedangkan dimensi iklim interpersonal terdapat pada item nomor 5, 12, 15, 24,

26, 19, dan 25.

Peneliti melakukan pengujian dengan satu kali. Langkah-langkah sebelum melakukan pengujian, yang pertama adalah menyebarkan skala kuesioner melalui Google form kepada

mahasiswa, dilanjutkan dengan uji validitas dan reabilitas melalui bantuan program *software* SPSS 21 *for windows*.

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	28	43.1	43.1	43.1
	Sedang	13	20.0	20.0	63.1
	Tinggi	24	36.9	36.9	100.0
	Total	65	100.0	100.0	

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil di atas menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri akademik partisipan yang paling tinggi adalah kategori rendah dengan 24 partisipan, menunjukkan bahwa dalam konteks akademik, mahasiswa memiliki efikasi diri yang rendah. Mungkin ini terkait dengan kecenderungan orientasi akademik yang mencerminkan jawaban atas pertanyaan mengapa efikasi diri akademik mahasiswa berada di kategori rendah.

Hasil uji reliabilitas dengan menggunakan metode *Cronbach Alpha Coefficient* menghasilkan *Self-Efficacy Academic* juga terbukti reliabel dengan

koefisien reliabilitas test-retest sebesar $0.805 > 0.90$ dengan respondn 65 mahasiswa maka dapat di artikan reabilitas sempurna yang dapat dinyatakan sudah baik menurut Kaplan dan Saccuzzo(Sarina 2012). Berikut tabel reabilitas.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.805	25

Penelitian ini mayoritas berjenis kelamin perempuan. Sebanyak 83,1% atau 54 responden yang mengisi kuesioner adalah perempuan. Sebaliknya, sebanyak 16,9% atau 11 orang yang mengisi kuesioner adalah

laki-laki.

Tabel 8. Karakteristik Jenis kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah Orang	Persentase
Perempuan	54 Orang	83,1%
Laki-Laki	11 Orang	16,9%

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa meningkatkan self efficacy juga merupakan salah satu metode pengajaran untuk meningkatkan prestasi akademik mahasiswa. Mahasiswa dengan self efficacy yang rendah akan menghindari banyak tugas, terutama yang menantang dan sulit, sedangkan mahasiswa dengan self efficacy yang tinggi lebih mungkin menguasai tugas-tugas tersebut dibandingkan mahasiswa dengan self efficacy yang rendah. Di sisi lain, dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang membantu mahasiswa mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan kehidupan perkuliahan.

SARAN

Saran yang bisa diberikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. mahasiswa diharapkan dapat

meningkatkan self efficacy yang dimilikinya dengan cara menambah pengetahuan dan kompetensi yang dimilikinya.

2. mahasiswa diharapkan menyelesaikan tugas dengan tidak menghindari tugas, terutama yang menantang dan sulit.

DAFTAR PUSTAKA

- Chairiyati, Lisa Ratriana. 2013. "Hubungan Antara Self-Efficacy Akademik Dan Konsep Diri Akademik Dengan Prestasi Akademik." *Humaniora* 4 (2): 1125–33. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v4i2.3553>.
- Darmayanti, Kusumasari Kartika Hima, Erlina Anggraini, Efan Yudha Winata, dan M. Fariz Fadillah Mardianto. 2021. "Confirmatory Factor Analysis of the Academic Self-Efficacy Scale: An Indonesian Version." *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia)* 10 (2): 118–32.
- Ghufron, M. Nur. 2018. "Penyesuaian Akademik Tahun Pertama Ditinjau Dari Efikasi Diri Mahasiswa." *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling* 1 (1). <https://doi.org/10.21043/konseling.v1i1.3860>.
- "Indonesian Adaptation of the Student-Life Stress Inventory: Psychometric Properties and Factor Structure | NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN: 2085-5931 e-ISSN: 2623-2871." 2021, September. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/article/view/380>.
- Lidya, Siti Fatia, dan Nefi Darmayanti.

2015. "SELF-EFFICACY AKADEMIK DAN PENYESUAIAN DIRI SISWA KELAS X SMA PATRA NUSA." *Jurnal Diversita* 1 (1). <https://doi.org/10.31289/diversita.v1i1.1083>.

Oktariani, Oktariani, Abdul Munir, dan Azhar Aziz. 2020. "Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan." *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi* 2 (1): 26–33. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v2i1.284>.

Putri, Madhuri Gemida, dan Rida Yanna Primanita. 2023. "Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Pengambilan Keputusan Karir Pada Mahasiswa." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7 (1): 2960–65. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.6194>.

Riani, Winda Septa, dan Yuli Azmi Rozali. 2014. "HUBUNGAN ANTARA SELF EFFICACY DAN KECEMASAN SAAT PRESENTASI PADA MAHASISWA UNIVERISTAS ESA UNGGUL." *Jurnal Psikologi* 12 (01). <https://ejournal.esaunggul.ac.id/index.php/psiko/article/view/1457>.

Salim, Frensen, dan Muhammad Muhammad Fakhurrozi. 2020. "Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi pada Mahasiswa." *Jurnal Psikologi* 16 (2): 175–87. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.9718>.

Sarina, Nendra Yelena. 2012. "(The Correlation between Academic Stress and Psychological Well- Being Among First-Year College Students in Universitas Indonesia)."

Suharsono, Yudi, dan Isti Qomah. 2014. "VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA SELF-EFFICACY." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 2 (1): 144–51.

<https://doi.org/10.22219/jipt.v2i1.1776>.