

# PIO : Pengaruh self-efficacy terhadap kinerja akademik mahasiswa di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Rovida Indiani<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
e-mail : 230401110003@student.uin-malang.ac.id

## Kata Kunci:

self-efficacy; kinerja akademik; motivasi; mahasiswa; UIN Malang

## Keywords:

self-efficacy; academic performance; motivation; students; UIN Malang

## ABSTRAK

Self-efficacy atau keyakinan diri berperan penting dalam membentuk performa akademik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi seberapa besar pengaruh self-efficacy terhadap kinerja akademik mahasiswa di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, serta faktor-faktor yang mendukung dan menghambatnya. Metode yang digunakan adalah studi literatur berbasis karya ilmiah dan skripsi yang dilakukan mahasiswa UIN Malang yang membahas self-efficacy, serta analisis teori relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan self-

efficacy tinggi cenderung memiliki motivasi yang lebih kuat, menggunakan strategi belajar yang efisien, dan mampu menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik. Dukungan sosial, pengalaman sebelumnya, dan feedback positif dari dosen serta lingkungan akademik turut memperkuat self-efficacy mahasiswa. Sebaliknya, imposter syndrome, stres akademik, dan kurangnya dukungan sosial dapat menghambat pengembangan self-efficacy. Disarankan agar institusi pendidikan mengadakan pelatihan pengembangan self-efficacy dan menyediakan lingkungan akademik yang mendukung agar kinerja akademik mahasiswa dapat meningkat.

## ABSTRACT

Self-efficacy plays a crucial role in shaping the academic performance of students. This study aims to explore the influence of self-efficacy on the academic performance of students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, along with supporting and inhibiting factors. The method used is a literature review based on scientific works and theses by UIN Malang students that discuss self-efficacy, along with theoretical analysis. The findings show that students with high self-efficacy tend to have stronger motivation, use efficient learning strategies, and cope with academic pressure better. Social support, prior experience, and positive feedback from lecturers and the academic environment strengthen self-efficacy. Conversely, imposter syndrome, academic stress, and lack of social support can hinder its development. It is recommended that educational institutions implement self-efficacy development training and provide a supportive academic environment to improve students' academic performance.

## Pendahuluan

Self-efficacy adalah keyakinan seseorang bahwa dirinya mampu mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil atau tujuan tertentu. Bandura (1997) menekankan bahwa keyakinan ini sangat mempengaruhi motivasi, ketekunan, dan kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan. Di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, beberapa penelitian mahasiswa dan skripsi telah memperlihatkan hubungan antara self-efficacy dan berbagai aspek akademik, misalnya stres akademik, dukungan sosial, bahkan imposter syndrome (Jamun et al., 2023).



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Sebagai contoh, penelitian “Self-efficacy pada mahasiswa aktivis organisasi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang” menyoroti bagaimana keaktifan dalam organisasi dapat mempengaruhi tingkat keyakinan diri dalam menghadapi tuntutan akademik dan non-akademik. *Etheses UIN Malang*. Selain itu, penelitian dengan judul *Pengaruh self efficacy dan impostor syndrome terhadap kecemasan akademik mahasiswa di UIN Malang* menunjukkan bahwa impostor syndrome dapat menjadi faktor penghambat yang signifikan terhadap self-efficacy dan akhirnya berdampak pada kecemasan akademik mahasiswa. . *Etheses UIN Malang*. Berdasarkan gap penelitian tersebut, artikel ini berusaha merangkum temuan-temuan yang ada dan menguji bagaimana self-efficacy secara lebih langsung berkaitan dengan kinerja akademik mahasiswa.

## **B. Sub Pendahuluan**

### **1. Definisi Self-Efficacy**

Self-efficacy didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu (Bandura, 1997). Definisi ini menekankan pada aspek kognitif berupa persepsi seseorang terhadap kapasitas dirinya, bukan hanya keterampilan yang dimiliki, melainkan keyakinan bahwa keterampilan tersebut dapat digunakan secara efektif dalam situasi tertentu. Dalam psikologi pendidikan, self-efficacy dipandang sebagai faktor penentu motivasi, ketekunan, dan strategi belajar mahasiswa. Individu dengan self-efficacy tinggi akan melihat tantangan sebagai sesuatu yang dapat diatasi, sedangkan individu dengan self-efficacy rendah cenderung menghindari tugas yang dianggap sulit. Oleh karena itu, self-efficacy memiliki implikasi langsung terhadap keberhasilan akademik mahasiswa (Muallifah et al., 2022).

Penelitian dosen UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mendukung hal ini. Astutik & Firdana (2023) mendefinisikan self-efficacy sebagai keyakinan akademik yang mampu menekan kecenderungan prokrastinasi melalui resiliensi. Sementara itu, Huda et al. (2024) menguraikan bahwa self-efficacy berperan penting dalam meningkatkan kemampuan berpikir kritis melalui regulasi diri metakognitif. Dengan demikian, definisi self-efficacy tidak hanya terbatas pada keyakinan psikologis, tetapi juga mencakup fungsi praktisnya dalam membentuk perilaku akademik mahasiswa.

Self-efficacy merupakan konsep yang pertama kali diperkenalkan oleh Albert Bandura pada tahun 1977 dalam kerangka Social Cognitive Theory. Bandura (1997) mendefinisikan self-efficacy sebagai keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya untuk mengorganisasi dan mengeksekusi tindakan yang diperlukan guna mencapai hasil tertentu. Definisi ini menekankan bahwa self-efficacy bukan hanya soal keterampilan, melainkan bagaimana seseorang menilai kemampuannya untuk menggunakan keterampilan tersebut secara efektif dalam konteks tertentu.

Dalam dunia pendidikan, self-efficacy berperan besar dalam menentukan bagaimana mahasiswa menghadapi tantangan akademik. Mahasiswa dengan self-efficacy tinggi akan:

- Melihat tugas sebagai tantangan, bukan ancaman.
- Lebih gigih dan tekun meski menghadapi kesulitan.
- Memiliki strategi belajar yang lebih bervariasi.
- Lebih tahan terhadap stres akademik.

Sebaliknya, mahasiswa dengan self-efficacy rendah cenderung menghindari tugas, mudah putus asa, serta mengalami kecemasan berlebihan saat menghadapi evaluasi akademik. Poin-Poin Penting dalam Definisi Self-Efficacy

#### 1. Keyakinan, bukan sekadar keterampilan

Self-efficacy adalah persepsi individu tentang kemampuannya. Dua mahasiswa dengan keterampilan sama bisa menunjukkan performa berbeda tergantung pada tingkat self-efficacy mereka.

#### 2. Kontekstual dan Spesifik

Self-efficacy bersifat spesifik terhadap situasi atau tugas tertentu, berbeda dengan self-confidence yang lebih umum. Misalnya, seorang mahasiswa bisa memiliki self-efficacy tinggi dalam mengerjakan ujian, tetapi rendah dalam presentasi lisan.

#### 3. Prediktor Motivasi dan Kinerja

Tingkat self-efficacy sangat berhubungan dengan motivasi akademik, pilihan strategi belajar, dan keberhasilan mahasiswa dalam mencapai tujuan akademik (Zimmerman, 2000).

#### 4. Bersumber dari Empat Faktor Utama (Bandura, 1997):

- a. Pengalaman Keberhasilan (Mastery Experience) – Keberhasilan sebelumnya meningkatkan keyakinan diri, sedangkan kegagalan yang tidak dikelola bisa menurunkan self-efficacy.
- b. Pengalaman Vicarious (Vicarious Experience) – Melihat orang lain berhasil dalam tugas yang sama dapat memperkuat keyakinan diri.
- c. Persuasi Verbal – Dukungan, motivasi, dan umpan balik positif dari dosen atau teman sebaya dapat meningkatkan self-efficacy mahasiswa.
- ...d. Kondisi Fisiologis dan Emosional – Stres, kecemasan, atau suasana hati berpengaruh terhadap persepsi diri.

## **Pembahasan**

### **A. Konsep Self-Efficacy dalam Pendidikan**

Albert Bandura (1997) mengemukakan empat sumber utama pembentukan self-efficacy: pengalaman keberhasilan, pengalaman vicarious, persuasi verbal, dan kondisi fisiologis. Mahasiswa dengan pengalaman akademik yang positif, dukungan sosial dari dosen maupun teman, serta lingkungan belajar yang kondusif akan memiliki self-efficacy lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan pengalaman negatif (Althafullayya, 2024).

### **B. Self-Efficacy dan Prokrastinasi Akademik**

Astutik & Firdana (2023) menemukan bahwa self-efficacy berperan penting dalam menekan prokrastinasi akademik mahasiswa. Penelitian mereka pada masa pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa mahasiswa dengan self-efficacy tinggi memiliki resiliensi akademik lebih baik, sehingga mampu menyelesaikan tugas tepat waktu meskipun dalam kondisi penuh tekanan. Temuan ini menegaskan bahwa penguatan self-efficacy dapat menjadi strategi untuk mengurangi masalah prokrastinasi di kalangan mahasiswa.

### **C. Self-Efficacy dan Kemampuan Berpikir Kritis**

Penelitian Huda et al. (2024) menunjukkan adanya hubungan positif antara self-efficacy dan regulasi diri metakognitif terhadap kemampuan berpikir kritis siswa. Implikasi penelitian ini dalam konteks mahasiswa UIN Malang adalah bahwa self-efficacy dapat menjadi faktor kunci dalam meningkatkan keterampilan berpikir tingkat tinggi yang sangat dibutuhkan di era modern.

### **D. Implikasi Praktis dalam Pendidikan Tinggi**

Hasil penelitian dosen UIN Malang tersebut memperkuat argumen bahwa self-efficacy tidak hanya relevan dalam teori, tetapi juga berdampak nyata pada proses belajar mahasiswa. Oleh karena itu, dosen perlu merancang pembelajaran yang menantang namun realistis, memberikan feedback positif, serta membangun budaya akademik yang suportif. Adapun pendekatan yang dapat dilakukan yaitu :

- ❑ Self-efficacy yang tinggi membantu mahasiswa UIN Malang lebih siap menghadapi tantangan global dengan tetap berlandaskan nilai spiritual.
- ❑ Peran dosen tidak hanya sebagai penyampai ilmu, tetapi juga motivator yang memberi feedback positif untuk memperkuat keyakinan diri mahasiswa.
- ❑ Program pengembangan diri, pelatihan kepemimpinan, dan pembelajaran berbasis proyek dapat dijadikan strategi praktis untuk menumbuhkan self-efficacy.

Pendekatan ini dapat meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa sekaligus mendorong kinerja akademik optimal (Huda et al., 2024).

### **E. Faktor Penghambat dan Pendukung Self Efficacy**

#### **a. factor penghambat**

Prokrastinasi Akademik: Menurunkan kepercayaan diri karena tugas menumpuk dan prestasi menurun.

Impostor Syndrome: Mahasiswa merasa tidak layak atau meragukan kemampuan dirinya meski berprestasi baik.

Stres Akademik: Tekanan berlebih menyebabkan mahasiswa ragu pada kapasitas dirinya untuk menghadapi tuntutan akademik.

#### **b. factor pendukung**

Pengalaman Keberhasilan: Hasil akademik positif meningkatkan rasa mampu menghadapi tantangan selanjutnya.

Dukungan Sosial: Umpan balik positif dari dosen dan teman sebaya memperkuat keyakinan diri. Lingkungan Akademik: Sistem pembelajaran yang mendukung dan kolaboratif membangun iklim positif untuk mengembangkan self-efficacy.

### **D. Kesimpulan dan Saran**

Self-efficacy terbukti sebagai faktor penting yang memengaruhi motivasi, prokrastinasi, serta kemampuan berpikir kritis mahasiswa. Penelitian dosen UIN Malang memberikan kontribusi nyata terhadap pengembangan teori dan praktik pendidikan, khususnya dalam konteks perguruan tinggi Islam.

Saran yang dapat diberikan adalah perlunya program penguatan self-efficacy berbasis kurikulum dan kegiatan non-akademik di kampus. Selain itu, dosen dan pengelola pendidikan hendaknya memberikan pendampingan psikologis dan akademik yang mendorong mahasiswa untuk membangun keyakinan diri dalam menghadapi tantangan belajar. adapun beberapa point penting

#### **1. Bagi Mahasiswa**

Mahasiswa perlu melatih diri untuk menghadapi tantangan akademik dengan sikap positif, mengembangkan strategi belajar mandiri, serta membangun resiliensi melalui pengalaman keberhasilan kecil yang konsisten.

#### **2. Bagi Dosen**

Dosen hendaknya memberikan umpan balik positif, motivasi, dan dukungan verbal yang dapat meningkatkan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya. Selain

itu, model pembelajaran berbasis proyek (project-based learning) dapat diterapkan untuk melatih kemandirian dan self-efficacy (Astutik & Firdana, 2023).

### 3. Bagi Institusi Pendidikan

Universitas dapat merancang program pengembangan soft skills, pelatihan kepemimpinan, dan konseling psikologis yang berfokus pada peningkatan self-efficacy mahasiswa. Lingkungan akademik yang suportif akan memperkuat keyakinan diri mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan melakukan penelitian kuantitatif dengan sampel lebih luas di berbagai fakultas UIN Malang untuk menguji model hubungan antara self-efficacy, stres akademik, dan kinerja belajar. Penelitian campuran (mixed methods) juga dapat digunakan untuk mendapatkan pemahaman lebih mendalam.

### Daftar Pustaka

- Althafullayya, M. R. (2024). Peran Pendidikan Karakter Untuk Generasi Muda Berdaya Tahan dalam Mendukung Ketahanan Nasional: Analisis Holistik. 2(1).
- Astutik, F., & Firdana, W. D. (2023). The Use of Academic Resilience in Mediating the Effect of Self-Efficacy on Students' Academic Procrastination During the Covid-19 Pandemic. In A. Fattah, M. A. Basori, M. A. Fu'ady, & N. Sholichah (Eds.), *Proceedings of the First Conference of Psychology and Flourishing Humanity (PFH 2022)* (Vol. 728, pp. 33–41). Atlantis Press SARL. [https://doi.org/10.2991/978-2-38476-032-9\\_5](https://doi.org/10.2991/978-2-38476-032-9_5)
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Huda, N., Watung, S. R., Faresi, G. M. F., Laratmase, A. J., & Patty, J. (2024). Pengaruh Self-Efficacy dan Metakognitif Self-Regulation Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Siswa SMA Negeri 10 Malang. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(4), 143–152. <https://doi.org/10.37329/cetta.v7i4.3518>
- Jamun, Y. M., Ntelok, Z. R. E., & Bosco, F. H. (2023). Pengaruh Kecanduan Game Online terhadap Prestasi Akademik Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 7(1), 709–719. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i1.4239>
- Muallifah, M., Fatma El-Fahmi, E. F., & Astutik, F. (2022). Model pendampingan pada mahasiswa difabel untuk menunjang keberhasilan akademik. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 19(1), 397. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v19i1.16018>