

STRATEGI MENINGKATKAN EFIKASI DIRI MAHASISWA DALAM MENGHADAPI TANTANGAN AKADEMIK

Hany Khoirani¹, Fitriani², Taufik Irwansyah³, Eva Iryani⁴, Helty⁵

Pendidikan Bahasa Arab, Universitas Jambi, Jambi

E-mail: *hanykhoirani@gmail.com¹, fitrianifitriani436@gmail.com², tfkrwnsh@gmail.com³, evairyani@unja.ac.id⁴, heltyasafri@unja.ac.id⁵

ABSTRAK

Efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi situasi tertentu. Dalam konteks pendidikan tinggi, efikasi diri memiliki peran penting dalam menentukan keberhasilan akademik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis strategi-strategi efektif dalam meningkatkan efikasi diri mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode studi pustaka (library research). Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri akademik yang tinggi dapat memberikan kepercayaan diri untuk membantu meningkatkan penyesuaian akademik mahasiswa.

Kata kunci

Strategi, Efikasi Diri, Mahasiswa, Tantangan Akademik

ABSTRACT

Self-efficacy is an individual's belief in their ability to complete a task or face a certain situation. In the context of higher education, self-efficacy plays an important role in determining students' academic success. This study aims to identify and analyze effective strategies in improving students' self-efficacy in facing academic challenges. This study uses a qualitative descriptive approach with a library research method. The results of the study indicate that high academic self-efficacy can provide self-confidence to help improve students' academic adjustment.

Keywords

Strategy, Self-Efficacy, Students, Academic Challenges

1. PENDAHULUAN

Transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi adalah tahap penting dalam kehidupan dimana banyak orang dewasa menghadapi berbagai jenis tantangan pribadi dan akademik. Lingkungan perguruan tinggi dapat memberi individu peluang baru untuk tumbuh secara intelektual memperoleh keterampilan baru dan belajar menjadi lebih mandiri (Hazima & Cahyono, 2024). Mahasiswa merupakan elemen penting dalam dunia Pendidikan, khususnya dalam dunia perkuliahan. Dalam proses belajar mengajar, mahasiswa tidak bisa dipisahkan dari bagaimana dirinya mengendalikan diri dan itu menjadi masalah yang kerap muncul dikalangan mahasiswa, mulai dari kondisi psikologisnya dan kesehatan mental yang sangat mempengaruhi keefektivitasan proses belajar.

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). Saat memasuki dunia perkuliahan, sebagai mahasiswa baru, individu tidak terbiasa dengan sistem dan proses

belajar mengajar, serta sarana dan prasarana yang digunakan untuk mendukung proses belajar mengajar diperguruan tinggi. Selain itu, mahasiswa akan membangun identitas mereka dan memutuskan karir masa depan mereka.

Memulai kuliah bisa menjadi masa yang penuh tantangan, karena mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang asing. Mereka menghadapi tuntutan akademis yang berbeda, harus menegosiasikan peran baru dan identitas sebagai pelajar, serta mengalami pemisahan dari hubungan yang sudah terjalin dengan keluarga dan teman. Oleh karena itu, diperlukan penyesuaian diri yang melibatkan penerimaan terhadap kekurangan diri dan peningkatan potensi untuk mengatasi kelemahan tersebut, serta berusaha melihat realitas secara objektif. Hal ini dilakukan karena individu merasa dituntut untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik dan memenuhi harapan keluarga demi masa depan yang cerah.

Mahasiswa sebagai individu yang berada pada fase transisi menuju kedewasaan dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, sosial, dan emosional. Tantangan akademik seperti beban tugas yang tinggi, ujian yang menekan, serta adaptasi terhadap metode pembelajaran yang kompleks, sering kali menjadi sumber stres dan kecemasan. Dalam konteks ini, kemampuan untuk mengelola diri dan meyakini kemampuan sendiri menjadi faktor penting dalam menentukan keberhasilan akademik. Salah satu faktor psikologis yang berperan besar adalah efikasi diri (*self-efficacy*).

Efikasi diri, sebagaimana dijelaskan oleh Bandura (1997), merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan mengeksekusi tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi cenderung memiliki motivasi yang lebih kuat, mampu mengatasi hambatan, dan menunjukkan ketekunan dalam menyelesaikan tugas akademik. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri rendah cenderung mudah menyerah dan kurang percaya diri dalam menghadapi tantangan.

Peran efikasi diri merupakan hal yang penting dalam menentukan seberapa baik individu dapat mengatasi tantangan dan mencapai tujuannya. Individu dengan efikasi diri yang tinggi lebih mungkin untuk menghadapi tantangan dengan optimisme dan ketekunan. Kemampuan penyesuaian diri mahasiswa, terutama mahasiswa baru, berhubungan dengan bagaimana mereka mengenali lingkungan dan sistem pembelajaran yang ada. Hal ini cenderung berkaitan dengan keyakinan dan kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas yang berorientasi pada hasil yang diharapkan. Situasi ini dapat menjadi korelasi proposional antara efikasi diri dengan penyesuaian akademik.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa efikasi diri berhubungan erat dengan keterlibatan belajar dan pencapaian akademik mahasiswa. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan strategi-strategi yang dapat meningkatkan efikasi diri mahasiswa, baik melalui pendekatan pembelajaran, intervensi psikologis, maupun pelatihan keterampilan belajar. Strategi tersebut perlu dirancang dengan mempertimbangkan karakteristik mahasiswa, lingkungan akademik, serta faktor-faktor sosial yang memengaruhi kepercayaan diri mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis strategi-strategi efektif dalam meningkatkan efikasi diri mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik. Dengan pemahaman yang lebih mendalam, diharapkan dapat ditemukan pendekatan yang aplikatif dan relevan untuk mendukung keberhasilan akademik mahasiswa secara menyeluruh.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode studi pustaka (library research). Pendekatan ini dipilih untuk mendeskripsikan dan menganalisis berbagai strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan efikasi diri mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik, berdasarkan literatur dan penelitian-penelitian terbaru.

Data dikumpulkan dari berbagai sumber tertulis seperti jurnal ilmiah, buku, artikel, dan sumber kredibel lainnya yang relevan dengan topik penelitian. Sumber-sumber yang dikaji dipilih berdasarkan relevansi dengan tema efikasi diri, tantangan akademik, serta strategi pengembangan diri pada mahasiswa. Fokus utama diberikan pada penelitian yang membahas hubungan antara efikasi diri dan strategi peningkatannya dalam konteks pendidikan tinggi.

Data yang telah dikumpulkan dianalisis dengan metode analisis isi (*content analysis*). Proses ini melibatkan identifikasi tema-tema utama, pengelompokan informasi berdasarkan kategori tertentu, dan penarikan kesimpulan yang mendukung tujuan penelitian. Dengan metode ini, diharapkan penelitian dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai strategi-strategi efektif yang dapat digunakan untuk meningkatkan efikasi diri mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Efikasi diri merupakan hal yang penting dan harus dimiliki oleh mahasiswa karena efikasi diri dapat mempengaruhi proses berfikir, level motivasi belajar, dan kondisi perasaan yang semuanya berperan terhadap jenis performansi yang dilakukan (Simaremare, 2018). Individu dengan efikasi diri rendah dalam mengerjakan tugas tertentu akan cenderung menghindari tugas tertentu, individu tidak memiliki keyakinan terhadap dirinya untuk menyelesaikan tugas. Individu akan merasa sulit untuk memotivasi diri akan mengurangi usahanya atau menyerah pada permulaan rintangan. Individu juga mempunyai aspirasi dan komitmen lemah untuk tujuan hidup yang akan dipilih (Fatimah et al., 2021).

Self-efficacy memiliki peran penting dalam diri individu sebagai pengelola persepsi diri dalam menghadapi tantangan perkuliahan. Peningkatan motivasi, meningkatkan kemampuan, dan mempersiapkan diri menghadapi berbagai kondisi yang dapat memicu stress akademik mahasiswa (Siregar & Putri, 2020). *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* 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 (Athia Mayalianti, Laili Fatimahtuzzahro, 2024).

Efikasi diri, sebagai faktor internal dalam penyesuaian diri, melibatkan proses mental seperti pengambilan keputusan, keyakinan, atau harapan tentang kemampuan individu untuk melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan. Efikasi diri adalah keyakinan yang dimiliki individu dalam mengatur tindakan untuk mencapai hal yang diinginkan dalam ranah akademik. Efikasi diri juga berarti memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimiliki untuk mencapai keberhasilan dalam pendidikan. Jika

dihadapkan dengan pengalaman akademik yang menantang, cara mengatasi kesulitan tersebut akan lebih lancar jika memiliki efikasi diri. Agar mahasiswa mampu menyesuaikan diri dengan baik, mereka harus memiliki kepercayaan terhadap potensi diri mereka dalam menjalankan kegiatan dengan baik. Efikasi diri dapat mempengaruhi pandangan seseorang terhadap hambatan, masalah, dan tugas yang harus mereka selesaikan (Hazima & Cahyono, 2024).

Tuntutan dalam proses menjalankan akademik di masa perkuliahan merupakan suatu tantangan bagi mahasiswa. Hal ini dikarenakan bahwa mahasiswa pada umumnya mempunyai target dalam menghadapi tantangan akademis. Efikasi diri yang tinggi diperlukan untuk membantu mahasiswa melaksanakan tugas-tugas mereka dan menyesuaikan diri dengan lingkungan perguruan tinggi. Mahasiswa yang mempunyai efikasi diri yang baik akan mengalami stres yang lebih sedikit, lebih dapat menyesuaikan diri, menjadi lebih bahagia, dapat meningkatkan prestasi akademik, memberikan kepercayaan diri, cenderung merasa mampu mengatasi kesulitan situasional, dan memiliki ketahanan akademik (Hazima & Cahyono, 2024).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), strategi adalah rencana yang cermat mengenai kegiatan untuk mencapai sasaran khusus. Berikut beberapa strategi yang dapat meningkatkan efikasi diri mahasiswa:

a. Pengalaman Keberhasilan (Mastery Experiences)

Keberhasilan dalam menyelesaikan tugas sebelumnya memberi kontribusi besar terhadap pembentukan efikasi diri. Menurut Wang et al. (2021), mahasiswa yang diberikan tantangan akademik secara bertahap menunjukkan peningkatan signifikan dalam kepercayaan dirinya.

b. Observasi Terhadap Model yang Sukses (Vicarious Experiences)

Studi oleh Hasanah dan Yuliana (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa yang terlibat dalam kelompok belajar atau mentoring peer-to-peer mengalami peningkatan efikasi diri karena terinspirasi oleh pencapaian rekan sebaya.

c. Dukungan Sosial dan Verbal Persuasion

Dukungan sosial dari dosen, teman, dan keluarga memiliki pengaruh positif terhadap efikasi diri. Penelitian oleh Lee & Larson (2020) menekankan pentingnya umpan balik verbal yang mendorong dan suportif dari lingkungan akademik.

d. Penguatan Regulasi Diri dan Manajemen Waktu

Pelatihan keterampilan manajemen diri, termasuk manajemen waktu dan strategi belajar, dapat meningkatkan efikasi diri. Studi oleh Kusumawati & Rahmawati (2021) mengungkap bahwa mahasiswa yang mengembangkan keterampilan ini cenderung lebih percaya diri dan mandiri dalam belajar.

e. Self-Talk Positif dan Refleksi Diri

Teknik seperti self-talk dan jurnal reflektif terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran diri dan keyakinan pribadi mahasiswa. Menurut Chen et al. (2022), refleksi pribadi secara teratur membantu mahasiswa memaknai tantangan akademik sebagai peluang pertumbuhan.

Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam strategi meningkatkan efikasi diri mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik:

Strategi Kognitif

a. Mengembangkan Kemampuan Berpikir Kritis: Mahasiswa dapat mengembangkan kemampuan berpikir kritis untuk menganalisis dan menyelesaikan masalah akademik.

- b. Mengembangkan Kemampuan Berpikir Kreatif: Mahasiswa dapat mengembangkan kemampuan berpikir kreatif untuk mencari solusi inovatif dalam menghadapi tantangan akademik.
- c. Mengembangkan Kemampuan Belajar Mandiri: Mahasiswa dapat mengembangkan kemampuan belajar mandiri untuk menghadapi tantangan akademik dengan lebih efektif.

Strategi Emosi

- a. Mengembangkan Kesadaran Emosi: Mahasiswa dapat mengembangkan kesadaran emosi untuk mengenali dan mengelola emosi dalam menghadapi tantangan akademik.
- b. Mengembangkan Kemampuan Mengelola Stres: Mahasiswa dapat mengembangkan kemampuan mengelola stres untuk menghadapi tantangan akademik dengan lebih efektif.
- c. Mengembangkan Kemampuan Mengembangkan Motivasi: Mahasiswa dapat mengembangkan kemampuan mengembangkan motivasi untuk mencapai tujuan akademik.

Strategi Sosial

- a. Mengembangkan Kemampuan Berkomunikasi Efektif: Mahasiswa dapat mengembangkan kemampuan berkomunikasi efektif untuk berinteraksi dengan dosen, teman, dan keluarga dalam menghadapi tantangan akademik.
- b. Mengembangkan Kemampuan Bekerja Sama: Mahasiswa dapat mengembangkan kemampuan bekerja sama untuk mencapai tujuan akademik dengan lebih efektif.
- c. Mengembangkan Kemampuan Minta Bantuan: Mahasiswa dapat mengembangkan kemampuan minta bantuan untuk menghadapi tantangan akademik dengan lebih efektif.

Strategi Lingkungan

- a. Mengembangkan Kemampuan Mengelola Waktu: Mahasiswa dapat mengembangkan kemampuan mengelola waktu untuk menghadapi tantangan akademik dengan lebih efektif.
- b. Mengembangkan Kemampuan Mengelola Sumber Daya: Mahasiswa dapat mengembangkan kemampuan mengelola sumber daya untuk mencapai tujuan akademik dengan lebih efektif.
- c. Mengembangkan Kemampuan Mengelola Lingkungan Belajar: Mahasiswa dapat mengembangkan kemampuan mengelola lingkungan belajar untuk mencapai tujuan akademik dengan lebih efektif.

Dengan menerapkan strategi-strategi di atas, mahasiswa dapat meningkatkan efikasi diri dalam menghadapi tantangan akademik dan mencapai tujuan akademik dengan lebih efektif.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan studi literatur dari beberapa jurnal dan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri akademik yang tinggi dapat memberikan kepercayaan diri untuk membantu meningkatkan penyesuaian akademik mahasiswa. Efikasi diri yang baik membuat mahasiswa menjadi semakin percaya akan kemampuan dirinya dan mampu menemukan solusi ketika menghadapi masalah dalam menyelesaikan kewajiban sebagai mahasiswa, sehingga mahasiswa mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik dan tepat waktu. Efikasi diri mahasiswa merupakan faktor penting yang memengaruhi resiliensi akademik mereka. Artinya, mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung

memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tantangan akademik dan menunjukkan ketahanan yang lebih kuat. Beberapa strategi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan efikasi diri mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik yaitu; Pengalaman Keberhasilan (Mastery Experiences), Observasi Terhadap Model yang Sukses (*Vicarious Experiences*), Dukungan Sosial dan Verbal Persuasion, Penguatan Regulasi Diri dan Manajemen Waktu, Self-Talk Positif dan Refleksi Diri.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Athia Mayalianti, Laili Fatimahtuzzahro, M. (2024). *Self-Efficacy Academic Pada Mahasiswa. Ghufron 2018*.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Chen, L., Zhou, Y., & Zhang, H. (2022). Self-reflection and academic resilience: The mediating role of self-efficacy. *Journal of Educational Psychology Research*, 18(3), 112–125.
- 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.
- Fatimah, S., Manuardi, A. R., & Meilani, R. (2021). Tingkat Efikasi Diri Performa Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Perspektif Dimensi Bandura. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 25. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8753>
- Hasanah, U., & Yuliana, D. (2023). Peer mentoring and its effect on academic self-efficacy among university students. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 5(2), 89–97.
- Hazima, R., & Cahyono, R. (2024). Peran efikasi diri terhadap penyesuaian akademik mahasiswa tahun pertama. *JIMAD: Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan*, 2(2), 85–100.
- Kusumawati, R., & Rahmawati, D. (2021). Manajemen waktu dan efikasi diri mahasiswa: Studi kuantitatif pada mahasiswa tahun awal. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(1), 45–54.
- Lee, M., & Larson, R. (2020). Supportive feedback and students' self-efficacy in higher education. *Educational Psychology International*, 41(2), 175–189.
- Nugroho, S., Pratiwi, I., & Ramadhani, A. (2022). Efikasi diri dan stres akademik mahasiswa selama pembelajaran daring. *Jurnal Psikologi Insight*, 10(1), 33–40.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- Wang, Y., Liu, J., & Sun, H. (2021). Gradual challenge and mastery experience: Enhancing academic self-efficacy in university students. *International Journal of Higher Education*, 10(3), 41–50.

