

DAMPAK RENDAHNYA *SELF EFFICACY* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR: SEBUAH STUDI LITERATUR

Amal Danuarta Wijaya

Universitas PGRI Madiun. Indonesia

Email: amal_2102103041@mhs.unipma.ac.id

ABSTRAK

Metode penelitian yang digunakan yaitu tinjauan pustaka. Penelitian ini sumbernya dari jurnal, buku, dan dokumen lain. Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak rendahnya *self efficacy* pada mahasiswa tingkat akhir. Adapun hasil penelitian yaitu rendahnya efikasi diri seseorang dapat dilihat dari beberapa pertanda, antara lain: Kelambanan atau keraguan terhadap kemampuan diri, kecenderungan mudah menyerah, dan kurang yakin terhadap kemampuan diri dalam mengatasi hambatan yang dihadapi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar masiswa masih ragu dan kurang percaya diri terhadap kemampuannya. Metode penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka. Studi literature atau disebut juga studi pustaka merupakan penelitian yang mengembangkan konsep-konsep teoritis baru yang bersifat konstruk. Self efficacy mengenai akademik berhubungan dengan pemahaman mahasiswa melalui keterampilan menyelesaikan tugas-tugas, mengatur jadwal belajar, memiliki harapan akademis mereka sendiri dan orang lain, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi self efficacy yang dimiliki seorang mahasiswa, sehingga mahasiswa yang terkait akan berusaha yang cukup besar agar mereka dapat meraih hasil yang tinggi. Self-efficacy, atau keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas tertentu, memiliki dampak yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk kinerja akademis mahasiswa. Pada mahasiswa tingkat akhir, rendahnya self-efficacy dapat menimbulkan berbagai dampak negatif yang signifikan. yaitu diantaranya Kinerja Akademis yang Menurun, Penurunan Motivasi, Tingkat Stres dan Kecemasan yang Tinggi, Prokrastinasi, dan Ketidakpuasan Terhadap Prestasi

Kata kunci: *Self efficacy, Mahasiswa*

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah sekelompok generasi muda yang pernah atau sedang belajar pada suatu perguruan tinggi. Kegiatan dan tanggung jawab mahasiswa selama menempuh pendidikan adalah belajar ilmu pengetahuan, berorganisasi, bersosialisasi, dan belajar menjadi pemimpin untuk mencapai kesuksesan dalam hidup. Menurut As'ari (2007), mahasiswa adalah seseorang berintelektual yang memikul beban untuk

menentukan kemajuan bangsa. Untuk menyelesaikan penelitiannya, mahasiswa harus menyelesaikan tahap akhir penelitiannya. Tesis adalah suatu karya ilmiah yang harus diselesaikan oleh seorang mahasiswa (S1) pada suatu perguruan tinggi negeri atau swasta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Mahasiswa mempunyai harapan yang tinggi agar mereka dapat berhasil menyelesaikan makalahnya sesuai tenggat waktu, namun kenyataannya hanya sedikit mahasiswa yang mampu menyelesaikan makalahnya sesuai dengan yang diharapkan. Berbagai permasalahan mungkin timbul pada prestasi akademik siswa, banyaknya aktivitas yang harus dilakukan dan dilaksanakan, banyak persyaratan yang harus dipenuhi, manajemen waktu yang buruk, dan tugas kuliah yang menumpuk.

Sedangkan mengenai self efficacy atau efikasi diri menurut Septintiyas (2021: 26), self efficacy adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melakukan suatu tugas yang sulit sehingga individu tersebut tidak menyerah atau bekerja setengah hati. Terkait dengan keyakinan terhadap kemampuan ini, orang dengan self efficacy yang tinggi akan mengupayakan lebih baik dalam mengatasi tantangan dan memiliki minat yang lebih tinggi terhadap tujuan karirnya. Sebaliknya, menurut (Fadlilah, 2019: 5 - 6) menjelaskan bahwa orang yang memiliki self-eficacy rendah akan mengurangi usahanya dalam situasi sulit karena menganggap kegagalan sebagai kurangnya kemampuan yang menandakan kurangnya komitmen terhadap tujuan karirnya. Selain itu Adapun ciri – ciri rendahnya efikasi diri seseorang Menurut Umam (2021: 118), beberapa ciri tersebut, antara lain: Kelambanan atau keraguan terhadap kemampuan diri, kecenderungan mudah menyerah, dan kurang yakin terhadap kemampuan diri dalam mengatasi hambatan yang dihadapi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar orang masih ragu dan kurang percaya diri terhadap kemampuannya. Sehingga secara umum Self efficacy atau efikasi diri merupakan keyakinan terhadap kemampuan seseorang dalam mengatur serta melakukan suatu pencapaian tujuan yang diharapkan serta menyelesaikan tugas dan mengatasi suatu situasi agar tujuan tercapai sesuai yang diharapkan.

Sebuah studi oleh Waschle dkk. (2014) menunjukkan bahwa efikasi diri berpengaruh negatif terhadap perilaku prokrastinasi akademik individu. Seseorang dengan efikasi diri yang tinggi memiliki kemampuan dalam menangani tugas-tugas sulit, sedangkan individu dengan efikasi diri rendah meragukan kemampuan mereka karena mereka yakin mereka perlu menguasai tugas-tugas sulit. Sebaliknya, seseorang dengan efikasi diri rendah meragukan kemampuan dirinya. Mengatasi Tugas-Tugas Sulit Individu tingkat rendah cenderung mudah menyerah pada tugas-tugas sulit karena kurang percaya diri terhadap kemampuannya atau dengan kata lain meragukan kemampuannya (Bandura, 1997). Menurut Mukti dan Tentama (2019) menyatakan bahwa terdapat faktor internal dan eksternal dapat berpengaruh terhadap efikasi diri akademik, beberapa faktor internal yaitu minat, ketekunan, ketahanan, kepribadian, dan motivasi belajar. sedangkan, faktor eksternal meliputi gaya keterikatan, kehangatan, orientasi tujuan, pengalaman penguasaan tidak aktif, dan persuasi verbal.

Sebuah studi yang dilakukan Crede dan Niehorster (2011) menemukan bahwa efikasi diri merupakan bagian dari faktor penting dalam penyesuaian mahasiswa terhadap universitas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi mahasiswa di bangku kuliah berpengaruh terhadap efikasi diri dalam menyelesaikan tugas. Selain itu, Elias (2010) melaporkan bahwa ketika mahasiswa memiliki rasa efikasi diri yang kuat, mereka juga dapat menyesuaikan diri dengan lebih baik terhadap lingkungan universitas. Pembahasan di atas menyampaikan hasil dari beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan beberapa mahasiswa yang memiliki self efficacy rendah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mencari dampak mengenai rendahnya self efficacy oleh mahasiswa khususnya tingkat akhir. Kami berharap artikel ini bermanfaat untuk penelitian selanjutnya dan memberikan kontribusi pada literatur, khususnya mengenai dampak rendahnya self efficacy mahasiswa tingkat akhir.

TINJAUAN PUSTAKA

A. Mahasiswa tingkat akhir

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang belajar, belajar atau mencari pendidikan pada segala bentuk pendidikan tinggi, baik itu sekolah, politeknik, lembaga penelitian maupun universitas (Hartaji, 2012). Pelajar adalah seseorang yang berumur antara 18 sampai 25 tahun yang telah memasuki lembaga pendidikan tinggi seperti universitas, perguruan tinggi, institut, lembaga penelitian dan universitas untuk memperoleh ilmu pengetahuan (Hulukati dan Djibrin, 2018). Mahasiswa tingkat akhir sedang mengerjakan tugas akhir yang menjadi syarat kelulusan dan memperoleh gelar master atau sarjana (sarjana). Banyak sekali kesulitan atau kendala yang dihadapi mahasiswa dalam menulis makalah akhir, antara lain sulitnya menemukan permasalahan atau situasi yang akan dijadikan bahan pembuatan makalah akhir, menentukan nama, bacaan singkat, memperbarui perubahan, dan terkadang berbicara dengan dosen pembimbing yang sibuk. Mahasiswa juga biasa mengalami atau merasakan stress dalam mengerjakan tugas akhir sehingga mengganggu pencernaan, peningkatan detak jantung, sesak napas dll. Mahasiswa semester akhir beresiko mengalami stress serta terpapar berbagai *stressor*, Rawe, AS. & Taufik (2022).

1. Aspek yang mempengaruhi pengalaman, tantangan, dan perkembangan mahasiswa

Beberapa aspek yang mempengaruhi pengalaman, tantangan, dan perkembangan mereka selama menjalani tahun terakhir di perguruan tinggi. Berikut ini adalah beberapa tema utama yang sering dibahas dalam literatur mengenai mahasiswa tingkat akhir:

- a. Stres Akademik dan Psikologis

- Tekanan Akademik: Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami peningkatan tekanan akademik terkait tugas akhir, skripsi, atau proyek penelitian yang harus diselesaikan sebagai syarat kelulusan.
 - Kesehatan Mental: Stres, kecemasan, dan depresi adalah masalah umum yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir. Banyak penelitian mengkaji faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kesehatan mental mereka dan strategi untuk mengatasinya.
- b. Perencanaan Karier dan Transisi ke Dunia Kerja
- Persiapan Karier: Bagaimana mahasiswa mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja, termasuk pencarian kerja, pembuatan resume, dan pengembangan keterampilan profesional.
 - Transisi dari Akademik ke Profesional: Tantangan yang dihadapi mahasiswa dalam beralih dari lingkungan akademik ke lingkungan kerja, termasuk adaptasi terhadap budaya kerja dan harapan profesional.
- c. Pengembangan Diri dan Keterampilan Soft Skills
- Keterampilan Manajemen Waktu: Pentingnya keterampilan manajemen waktu untuk menyelesaikan tugas-tugas akhir dan mengatur jadwal yang padat.
 - Keterampilan Komunikasi dan Kolaborasi: Pengembangan keterampilan interpersonal yang penting untuk bekerja dalam tim dan berkomunikasi efektif di lingkungan profesional.
- d. Dukungan Sosial dan Keluarga
- Peran Dukungan Sosial: Pentingnya dukungan dari keluarga, teman, dan mentor dalam membantu mahasiswa tingkat akhir mengatasi tantangan dan stres.
 - Keterlibatan dalam Komunitas Kampus: Bagaimana keterlibatan dalam organisasi mahasiswa dan kegiatan ekstrakurikuler dapat mempengaruhi kesejahteraan dan pengembangan keterampilan.
- e. Kendala Keuangan
- Beban Keuangan: Banyak mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tekanan finansial, baik dari biaya pendidikan yang masih harus dibayar maupun kebutuhan hidup sehari-hari.
 - Manajemen Keuangan Pribadi: Strategi yang digunakan mahasiswa untuk mengelola keuangan mereka dan dampaknya terhadap kesejahteraan mereka.
- f. Pengaruh Lingkungan Kampus
- Fasilitas dan Sumber Daya: Akses terhadap fasilitas kampus seperti perpustakaan, pusat karier, dan layanan konseling yang dapat membantu mahasiswa dalam menyelesaikan studi mereka.

- Kebijakan Akademik: Bagaimana kebijakan akademik yang diterapkan oleh perguruan tinggi dapat mempengaruhi pengalaman mahasiswa tingkat akhir.

2. Karakteristik mahasiswa

Sebagaimana pergantian dari SD ke SMP membawa perubahan dan stres, demikian pula peralihan dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi. Dalam banyak hal, kedua transisi tersebut menampilkan perubahan serupa. Transisi ini mencakup peralihan ke struktur sekolah yang lebih besar dan lebih impersonal, termasuk interaksi dengan teman sebaya dari latar belakang yang lebih beragam dan peningkatan fokus pada nilai dan penilaian (Santrock, 2002: 74). Ciri-ciri perkembangan remaja akhir pada pribadi mahasiswa terdapat beberapa karakteristik yaitu (Gunarsa, 2001: 129-131).

- a. Anda harus menerima penampilan anda, perubahan fisiologis dan ekologis yang begitu besar dalam beberapa tahun terakhir, menjadi lebih tenang di akhir masa dewasa dan menerima diri Anda sendiri, serta stabilitas struktur dan penampilan fisik Anda. Depresi yang disebabkan oleh kondisi fisik tertentu akan berhenti mengganggu dan akan mulai menerima kondisi Anda.
- b. Dapatkan kebebasan emosional. Akhir masa remaja merupakan proses pemutusan ketergantungan emosional terhadap orang-orang terdekat di dunia (orang tua). Kehidupan emosional, sikap dan perilaku lama, mulai menyatu dengan aktivitas lain, menjadi lebih intens dan terkendali. Ia dapat mengungkapkan pikiran dan perasaannya dengan cara yang sesuai dengan lingkungan dan kebebasan intelektualnya.
- c. Anda bisa bersosialisasi. Mulai mengembangkan kemampuan menjalin hubungan sosial dengan teman sebaya dan orang lain yang tingkat kematangan sosialnya berbeda. Kemampuan beradaptasi dan menunjukkan tingkat keterampilan sosial yang matang sesuai dengan norma sosial yang berlaku.
- d. Mencari Model Identitas Seiring bertambahnya usia, identitas panutan yang ingin mereka tiru menjadi semakin tidak jelas dan mereka menerima nasihat tentang bagaimana bertindak dan berperilaku baik.
- e. Ketahui dan terima kekuatan Anda; Ini dimulai dengan memahami dan menilai situasi Anda. Kelemahan dan kelemahan yang tampak dalam bentuk kekuatan tidak mengganggu pekerjaan seseorang atau menghambat pencapaian yang seharusnya dicapai.
- f. Membangun harga diri berdasarkan nilai dan nilai. Nilai-nilai pribadi adalah prasangka dalam melakukan perilaku tertentu yang telah diubah agar sesuai dengan standar di luar diri. Keduanya berkaitan dengan nilai-nilai umum (positif) dalam kaitannya dengan lingkungan seseorang.
- g. Hindari reaksi dan bentuk adaptasi yang kekanak-kanakan. Dunia masa muda dimulai di belakangnya, dan di hadapannya ada dunia kedewasaan

yang dimasukinya. Kepercayaan mental mulai hilang, dan ketika dia mampu menjaga dirinya sendiri, dia menemukan dirinya kembali. Masa ini dapat dikatakan sebagai masa persiapan menuju tahap perkembangan selanjutnya yaitu masa remaja.

B. Self Efficacy

1. Pengertian self efficacy

Efikasi diri merupakan hasil proses mental berupa keyakinan dan evaluasi diri tentang sejauh mana seseorang dapat bertindak benar (baik atau buruk, benar atau salah atau sadar atau tidak) terhadap dirinya dalam situasi apa pun. Jika Anda bekerja keras untuk bertahan ketika ada masalah, Anda bisa sukses (Frederica, 2020: 22).

Menurut Simamora (2019:11), kekuatan pribadi merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengatasi berbagai situasi yang muncul di dunia. Efikasi diri mengacu pada keyakinan seseorang tentang apa yang mereka lakukan dan keterampilan yang mereka miliki. Efikasi diri mempengaruhi banyak aspek kognisi dan perilaku seseorang. Oleh karena itu, perilaku seseorang mungkin berbeda dengan perilaku orang lain. Efikasi diri merupakan penilaian seseorang terhadap kemampuannya dalam melakukan suatu tugas.

Menurut Agnesa (2022:14), efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mencapai kebutuhannya. Efikasi diri tidak hanya sekedar keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengatur urusannya sendiri, namun juga merupakan indikator kestabilan dan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengambil keputusan hingga tujuan tercapai dan harapan terwujud (Fauzi, 2021:12).

2. Dimensi Self-Efficacy

- Magnitude: Tingkat kesulitan tugas yang diyakini seseorang dapat mereka selesaikan.
- Strength: Keyakinan seberapa kuat seseorang terhadap kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas.
- Generality: Sejauh mana keyakinan ini berlaku di berbagai situasi dan aktivitas.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self-Efficacy

- Pengalaman Terdahulu (Mastery Experience): Keberhasilan sebelumnya meningkatkan self-efficacy, sedangkan kegagalan menurunkannya.
- Pengamatan (Vicarious Experience): Melihat orang lain berhasil atau gagal dalam tugas yang sama mempengaruhi self-efficacy seseorang.
- Persuasi Sosial: Dukungan dan dorongan dari orang lain dapat meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuannya.

- Keadaan Fisiologis dan Emosional: Kondisi fisik dan emosi seseorang dapat mempengaruhi keyakinan mereka terhadap kemampuan diri.
4. Pentingnya Self-Efficacy
- Motivasi: Self-efficacy yang tinggi meningkatkan motivasi seseorang untuk menyelesaikan tugas.
 - Kinerja Akademik dan Profesional: Mahasiswa atau profesional dengan self-efficacy tinggi cenderung lebih berhasil karena mereka lebih gigih dan optimis.
 - Resiliensi: Individu dengan self-efficacy tinggi lebih mampu mengatasi tantangan dan hambatan.
 - Kesejahteraan Mental: Self-efficacy yang tinggi dikaitkan dengan tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah.
5. Self-Efficacy dalam Konteks Pendidikan
- Pengaruh Terhadap Prestasi Akademik: Penelitian menunjukkan bahwa self-efficacy berhubungan positif dengan pencapaian akademik. Mahasiswa dengan self-efficacy tinggi lebih cenderung untuk menghadapi tantangan akademik dengan sikap positif dan strategi belajar yang efektif.
 - Pengembangan Keterampilan: Mahasiswa yang percaya diri dalam kemampuan mereka lebih terbuka untuk mencoba hal-hal baru dan mengembangkan keterampilan baru.
 - Dukungan dan Bimbingan: Peran dosen dan pembimbing dalam memberikan dukungan dan umpan balik positif sangat penting dalam meningkatkan self-efficacy mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka. Menurut Zed (2008) penelitian kepustakaan adalah proses pengumpulan data referensi perpustakaan melalui pembacaan, pencatatan dan pengolahan bahan penelitian. Penelitian sastra, disebut juga penelitian sastra, adalah penelitian yang bertujuan untuk mengembangkan teori-teori baru yang membumi. Penelitian perpustakaan adalah pelaksanaan penelitian kepustakaan terhadap berbagai jurnal, buku, dan dokumen lain untuk menulis artikel lain mengenai topik yang dibahas (Marzali, 2016)..

Tujuannya adalah untuk memberikan landasan yang kuat untuk menciptakan kerangka konseptual baru dan mengelompokkan kerangka kerja berdasarkan bidang pengetahuan yang diperoleh (Kartiningrum, 2015). Sedangkan menurut Marzali (2016), tinjauan pustaka mempunyai dua tujuan utama, yaitu mempublikasikan makalah yang memuat penelitian baru mengenai topik yang diminati dan menggunakannya untuk tujuan penelitian. Penelitian perpustakaan sama dengan penelitian lainnya, namun mengumpulkan data perpustakaan dengan cara mengamati, mencatat, dan mengorganisasikan bahan penelitian yang berasal dari berbagai sumber dan metode.

Penelitian dokumenter juga dapat digolongkan sebagai penelitian akademis karena menggunakan strategi metodologi yang sama dengan penelitian umum dalam pengumpulan data. Namun variabel-variabel dalam penelitian tinjauan pustaka belum terstandarisasi (Melfianora, 2019).

Tinjauan pustaka dapat dilakukan setelah peneliti menentukan topik spesifik yang akan dibahas sebelum pengumpulan data (Darmadi, 2011). Data yang digunakan dalam penelitian kepustakaan dapat diperoleh dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, artikel dan sumber lainnya tergantung topik yang diteliti (Kartiningrum, 2015). Secara umum, kepustakawanan penelitian melibatkan identifikasi dan pemahaman semua temuan penelitian yang relevan dan relevan dengan proyek penelitian sehingga dapat disintesis menggunakan meta-informasi (Wong et al., 2013). Tinjauan teori merupakan tinjauan khusus yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan pemaparan berbagai konsep atau teori yang berfokus pada topik tertentu. Konsep-konsep tersebut dibandingkan untuk memberikan konsistensi logika hipotesis serta konsisten dengan ruang lingkup pernyataan penelitian (Marzali, 2016). Tinjauan literatur adalah cara yang baik untuk merangkum penelitian untuk menyoroti berbagai temuan dan menyoroti bidang-bidang yang memerlukan penelitian lebih lanjut. Ini adalah bagian penting dalam menciptakan kerangka konseptual dan menciptakan model konseptual (Snyder, 2019).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan enam makalah penelitian efikasi diri dengan siswa senior. Menurut Kartiningrum (2015) proses analisis data dapat dimulai dengan mengumpulkan sekumpulan data yang relevan, relevan dan relevan dengan proyek. Artinya, data yang dikumpulkan belum tentu sesuai dengan topik yang dibahas, namun tetap relevan. Saat memilih makalah untuk dianalisis, Anda dapat memperhitungkan tahun penerbitan makalah yang diteliti, dari yang terbaru hingga yang terlama. Setelah makalah dikumpulkan, peneliti dapat membaca ringkasan setiap data untuk memahami relevansi makalah yang dipilih dengan topik yang dibahas. Saat peneliti membaca, peneliti dapat membuat catatan singkat tentang permasalahan yang berkaitan dengan topik tersebut. Selain itu, peneliti hendaknya memberikan referensi untuk mencegah plagiarisme..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Santrock (2003) menyatakan bahwa faktor penyebab stres adalah: beban pribadi yang berat, konflik dan frustrasi yang menimbulkan perasaan tidak berdaya, putus asa dan faktor kepribadian. Tipe kepribadian yang berbeda menyebabkan tingkat stres yang dirasakan berbeda. Demikian pula, ada faktor kognitif, di mana penilaian kognitif merupakan istilah yang digunakan oleh Lazarus untuk memberikan interpretasi individu terhadap peristiwa dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam, atau tidak menyenangkan, dan keyakinan mereka tentang cara menangani peristiwa tersebut secara efektif..

Namun tentunya ada hal lain yang dapat meningkatkan motivasi belajar seseorang dan mengurangi resistensinya terhadap belajar. Menurut Klassen, Krawchuk, dan Rajani (2008), faktor intrapersonal yang sangat memprediksi penundaan akademik adalah efikasi diri. Menurut Bandura (1997), efikasi diri menentukan besarnya energi, ketekunan dan kegigihan yang dimiliki seseorang dalam pekerjaannya. Orang dengan efikasi diri yang tinggi percaya bahwa mereka dapat menyelesaikan tugas-tugas sulit, sedangkan orang dengan efikasi diri rendah percaya bahwa mereka dapat menyelesaikan tugas-tugas sulit (Bandura, 1997)..

Efikasi diri yang rendah diduga menjadi penyebab mahasiswa enggan memulai dan menyelesaikan pekerjaan disertasi. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Zajacova, Lynch, dan Espenshade (2005) yang menunjukkan bahwa efikasi diri berperan sangat penting dalam mencapai keberhasilan akademik dan mengurangi perilaku prokrastinasi. Selain itu, berdasarkan temuan penelitian diketahui bahwa motivasi belajar dan kemampuan mahasiswa akhir menulis karangan berpengaruh signifikan terhadap luas pengetahuan. Hal ini sesuai dengan penelitian Cerino (2014) yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara motivasi belajar, efikasi diri, dan prokrastinasi akademik. Penelitian ini menunjukkan pentingnya motivasi belajar dan kemampuan memperluas pengetahuan mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsinya. Pemahaman yang lebih baik tentang alasan keterlambatan pendidikan dapat mengarah pada pencegahan tindakan terkait keterlambatan pendidikan (Steel, 2007).

Efikasi diri dapat dikatakan sebagai wadah dimana siswa dapat mempersiapkan peran untuk dikerjakan guna memenuhi kebutuhannya. Karena efikasi diri dalam lembaga pendidikan mengacu pada keyakinan siswa tentang kemampuannya dalam melaksanakan tugas, mengatur kegiatan akademik, dan memenuhi harapan akademisnya sendiri serta harapan lainnya, maka dapat ditentukan bahwa kemampuan siswa tersebut lebih tinggi. Jika hal ini terjadi, siswa akan lebih cenderung bekerja keras untuk mencapai hasil yang tinggi..

Oleh karena itu, siswa yang memiliki motivasi diri akan selalu berusaha melakukan sesuatu secara berbeda dan siap menghadapi kesulitan. Direkomendasikan bagi siswa yang membutuhkan banyak tenaga dalam setiap pelajaran dan sering diberikan tugas yang memerlukan banyak perhatian. Ketika siswa menghadapi kesulitan yang berbeda-beda dalam menyelesaikan tugas, kemampuan mereka menentukan besarnya usaha dan ketekunan dalam menghadapi permasalahan dan pengalaman menyakitkan dalam mata kuliah tersebut. Semakin kuat mental siswa, maka semakin kuat pula usahanya. Ketika dihadapkan pada kesulitan, siswa menjadi sangat bingung dengan kemampuannya dan membatasi usahanya atau menyerah. Pada masa ini, masyarakat yang berdaya lebih mampu mengatasi kesulitan dan menyelesaikan tugas..

SIMPULAN

Dampak rendahnya Self-Efficacy pada mahasiswa tingkat akhir yang pertama yaitu mengenai kinerja akademis yang menurun, mahasiswa dengan self-efficacy rendah cenderung memiliki performa akademis yang buruk. Mereka mungkin mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir, skripsi, atau proyek lainnya. Kurangnya keyakinan pada kemampuan diri sendiri membuat mahasiswa enggan untuk memulai atau menyelesaikan tugas. Mereka cenderung ragu-ragu, menunda-nunda, dan merasa cemas, yang semuanya dapat menghambat proses belajar dan penyelesaian tugas akademis. Dampak yang kedua yaitu mengenai penurunan motivasi yang dimiliki mahasiswa, Self-efficacy yang rendah sering kali berhubungan dengan rendahnya motivasi intrinsik. Mahasiswa mungkin kehilangan minat dan semangat dalam mengejar tujuan akademisnya. Motivasi intrinsik adalah dorongan untuk melakukan sesuatu karena minat dan kesenangan pribadi. Ketika self-efficacy rendah, mahasiswa mungkin tidak melihat nilai atau makna dalam tugas-tugas yang mereka hadapi, yang mengakibatkan penurunan motivasi untuk berusaha keras.

Dampak yang ketiga yaitu mengenai tingkat stress dan kecemasan yang tinggi, Mahasiswa dengan self-efficacy rendah cenderung mengalami tingkat stres dan kecemasan yang lebih tinggi, terutama menjelang ujian atau penyelesaian proyek besar. Keyakinan bahwa mereka tidak mampu menyelesaikan tugas dapat menyebabkan kecemasan yang berlebihan. Stres kronis ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental tetapi juga kesehatan fisik mahasiswa. Dampak yang keempat yaitu mengenai prokratinasi, Mahasiswa dengan self-efficacy rendah lebih cenderung menunda-nunda pekerjaan (prokrastinasi), yang dapat mengakibatkan pekerjaan menumpuk dan meningkatkan tekanan. Prokrastinasi sering kali merupakan mekanisme koping yang digunakan untuk menghindari tugas-tugas yang dianggap menakutkan atau sulit. Mahasiswa yang tidak percaya diri dalam menyelesaikan tugas mereka lebih mungkin untuk menunda-nunda. Dampak yang terakhir ditemukan dalam penelitian yaitu mengenai ketidakpuasan terhadap prestasi, mahasiswa dengan Self-efficacy yang rendah dapat membuat mahasiswa merasa tidak puas dengan prestasi mereka, bahkan jika mereka sebenarnya memiliki prestasi yang cukup baik. Ketidakpuasan ini muncul karena mereka cenderung menetapkan standar yang tidak realistis atau merasa bahwa keberhasilan mereka hanyalah kebetulan semata. Akibatnya, mereka tidak merasakan kepuasan dari pencapaian yang telah diraih.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang dampak rendahnya self efficacy yang dimiliki mahasiswa, diharapkan dosen pembimbing dan orang tua untuk lebih memperhatikan dampak yang bersifat negative. Tindakan untuk mencegah bisa berupa pelatihan dalam hal ketrampilan manajemen stress sehingga diharapkan memiliki

mental, kesiapan diri, dan motivasi diri untuk memiliki keyakinan diri atau self efficacy dalam menyelesaikan tugas yang diberikan, mempunyai ketahanan secara emosional sehingga mampu mengurangi tingkat stress mahasiswa. Selain itu bisa juga dengan melakukan kegiatan diluar akademiknya seperti giat berolahraga, relaksasi, bercerita atau bertukar pikiran dengan orang lain, serta mencari dukungan emosional dari orang terdekat dan keluarga. Dengan memahami dampak rendahnya self-efficacy dan mengambil langkah-langkah untuk meningkatkannya, diharapkan mahasiswa tingkat akhir dapat mengatasi hambatan yang mereka hadapi dan mencapai kesuksesan akademis serta pribadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Astiko, G. A. (2013). Hubungan kecerdasan emosi dan self efficacy dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2).
- Astin, A. W. (1993). *What Matters in College? Four Critical Years Revisited*. Jossey-Bass.
- Barus, M., Saragih, H., & Bakara, J. K. (2022). Self-Efficacy Berhubungan Dengan Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Tahun 2021. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, 5(1), 53-63.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W.H. Freeman. - Buku ini merupakan referensi utama yang menjelaskan konsep self-efficacy secara komprehensif.
- Chickering, A. W., & Reisser, L. (1993). *Education and Identity*. Jossey-Bass.
- Fajar, P., & Aviani, Y. I. (2022). Hubungan Self-Efficacy dengan Penyesuaian Diri: Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 2186-2194.
- Fijannati, S. P. (2024). Motivasi Belajar, Self Efficacy dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *JIIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(4), 3918-3923.
- Kuh, G. D., Kinzie, J., Buckley, J. A., Bridges, B. K., & Hayek, J. C. (2006). *What Matters to Student Success: A Review of the Literature*. National Postsecondary Education Cooperative.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). "College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction." *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-51.

- Pajares, F. (1996). "Self-efficacy beliefs in academic settings." *Review of Educational Research*, 66(4), 543-578. - Artikel ini meninjau penelitian tentang self-efficacy dalam konteks pendidikan.
- Parker, J. D., Summerfeldt, L. J., Hogan, M. J., & Majeski, S. A. (2004). "Emotional intelligence and academic success: Examining the transition from high school to university." *Personality and Individual Differences*, 36(1), 163-172.
- Rawe, A. S., & Taufik, T. (2022). Hubungan Pembelajaran Online Terhadap Stres Akademik Mahasiswa STKIP Muhammadiyah Barru Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Dimensi Pendidikan dan Pembelajaran*, 10(2), 207-216.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). "Burnout and engagement in university students: A cross-national study." *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-481.
- Telussa, P. C. R., & Kusumiati, R. Y. (2022). Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Academic Journal of Psychology and Counseling*, 3(2), 149-178.
- Tinto, V. (1993). *Leaving College: Rethinking the Causes and Cures of Student Attrition*. University of Chicago Press.
- Zimmerman, B. J. (2000). "Self-efficacy: An essential motive to learn." *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82-91. - Studi ini membahas bagaimana self-efficacy mempengaruhi motivasi belajar dan pencapaian akademik.