

GAMBARAN SELF-EFFICACY PADA MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ANGKATAN 2023 UNIVERSITAS JAMBI

Sukma Aulia Gustidila

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Jambi
sukmaauliag@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to describe the level of self-efficacy among students of the Guidance and Counseling Study Program, class of 2023, at Universitas Jambi, viewed from three dimensions proposed by Bandura, namely magnitude, strength, and generality. A descriptive quantitative method was used with a sample of 52 students calculated through Slovin's formula from a population of 110 active students. Data were collected using a self-efficacy questionnaire consisting of 14 items rated on a four-point Likert scale, developed from Bandura's (1997) three-dimensional framework. All 14 items were declared valid through corrected item-total correlation, with a Cronbach's Alpha reliability coefficient of 0.877. Data were analyzed descriptively through mean, median, standard deviation, frequency, and percentage, then categorized into high, medium, and low levels based on the mean and standard deviation norm. Results showed that the average total score was 44.73 out of a theoretical maximum of 70, with 65.4 percent of students in the medium category, while high and low categories each accounted for 17.3 percent. At the item level, students showed the strongest belief in completing difficult academic tasks through effort, while the weakest belief was found in adapting to changing lecturing methods and persisting through complex group assignments. These findings indicate that most students already hold a fairly adequate level of confidence in their academic abilities, but this confidence is not yet fully strong or consistent when facing more complex and unfamiliar academic demands. Guidance and counseling services are recommended to strengthen students' generality dimension of self-efficacy through structured mastery experiences and positive verbal persuasion.

Keywords: self-efficacy, students, guidance and counseling

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tingkat self-efficacy pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2023 Universitas Jambi, ditinjau dari tiga dimensi menurut Bandura, yaitu magnitude, strength, dan generality. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan sampel sebanyak 52 mahasiswa yang dihitung menggunakan rumus Slovin dari populasi 110 mahasiswa aktif. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket self-efficacy yang terdiri dari 14 item dengan skala Likert empat pilihan, disusun berdasarkan kerangka tiga dimensi dari Bandura (1997). Seluruh 14 item dinyatakan valid melalui teknik korelasi item-total terkoreksi, dengan koefisien

reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0,877. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa mean, median, standar deviasi, frekuensi, dan persentase, kemudian dikategorikan ke dalam tingkat tinggi, sedang, dan rendah berdasarkan norma mean dan standar deviasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor total sebesar 44,73 dari skor maksimal teoretis 70, dengan 65,4 persen mahasiswa berada pada kategori sedang, sedangkan kategori tinggi dan rendah masing-masing sebesar 17,3 persen. Pada tingkat butir pernyataan, mahasiswa menunjukkan keyakinan paling kuat pada kemampuan menyelesaikan tugas akademik yang sulit melalui usaha, sedangkan keyakinan paling lemah ditemukan pada kemampuan beradaptasi terhadap perubahan metode mengajar dosen dan bertahan menghadapi tugas kelompok yang rumit. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa sudah memiliki keyakinan diri yang cukup memadai terhadap kemampuan akademiknya, namun keyakinan tersebut belum sepenuhnya kuat dan konsisten ketika menghadapi tuntutan akademik yang lebih kompleks dan tidak familier. Layanan bimbingan dan konseling disarankan untuk memperkuat dimensi generalis self-efficacy mahasiswa melalui pengalaman keberhasilan yang terstruktur dan persuasi verbal yang positif.

Kata Kunci: self-efficacy, mahasiswa, bimbingan dan konseling

A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan hak setiap warga negara sebagaimana diamanatkan dalam Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 Pasal 31 ayat (1), dan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menegaskan bahwa pendidikan bertujuan mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, berakhlak mulia, berilmu, kreatif, mandiri, dan bertanggung jawab. Untuk mewujudkan tujuan tersebut, mahasiswa di perguruan tinggi dituntut tidak hanya memiliki kemampuan akademik, tetapi juga keyakinan terhadap kemampuan

dirinya dalam menghadapi berbagai tuntutan perkuliahan. Keyakinan ini, dalam psikologi pendidikan, dikenal dengan istilah self-efficacy, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu (Bandura, 1997).

Mahasiswa dengan self-efficacy tinggi cenderung lebih percaya diri, mampu menyelesaikan tugas akademik, berani menghadapi tantangan, serta tidak mudah menyerah ketika mengalami kesulitan. Sebaliknya, mahasiswa dengan self-efficacy rendah cenderung ragu terhadap kemampuannya, menghindari tugas yang dianggap sulit, mudah mengalami kecemasan

akademik, dan kurang optimal dalam mengembangkan potensi dirinya (Bandura, 1997). Dalam konteks Program Studi Bimbingan dan Konseling, self-efficacy memiliki peran yang semakin penting karena mahasiswa tidak hanya dituntut menguasai materi perkuliahan, tetapi juga dituntut memiliki kemampuan komunikasi, keterampilan konseling, kemampuan memecahkan masalah, serta kesiapan menghadapi praktik lapangan (Schunk, 2012).

Berdasarkan fenomena yang dijumpai di lingkungan perkuliahan, masih terdapat mahasiswa yang merasa kurang percaya diri ketika presentasi, ragu menyampaikan pendapat saat diskusi kelas, menunda penyelesaian tugas, merasa tidak mampu memahami materi yang sulit, serta mudah menyerah ketika memperoleh hasil yang belum sesuai harapan. Di sisi lain, terdapat pula mahasiswa yang menunjukkan keyakinan tinggi terhadap kemampuannya dan mampu menyelesaikan berbagai tuntutan perkuliahan dengan baik. Hasil penyebaran angket awal menunjukkan bahwa dari 52 responden, sebanyak 34 mahasiswa (65,4%) berada pada kategori sedang, 9 mahasiswa (17,3%)

berada pada kategori tinggi, dan 9 mahasiswa (17,3%) berada pada kategori rendah. Perbedaan kondisi ini menunjukkan bahwa tingkat self-efficacy mahasiswa tidak selalu sama, sehingga perlu diketahui gambaran kondisi yang sebenarnya secara lebih menyeluruh.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran self-efficacy mahasiswa angkatan 2023 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi, ditinjau dari tiga dimensi menurut Bandura (1997), yaitu magnitude, strength, dan generality. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi program studi, dosen pembimbing akademik, maupun layanan bimbingan dan konseling dalam merancang program pembinaan yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa, sehingga mahasiswa lebih siap menghadapi tantangan akademik dan mengembangkan potensi dirinya secara optimal.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif, karena bertujuan

menggambarkan tingkat self-efficacy mahasiswa apa adanya, tanpa memberikan perlakuan maupun menguji hubungan sebab akibat antarvariabel (Sugiyono, 2019). Penelitian dilaksanakan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, dengan pengambilan data pada bulan Juni 2026 melalui angket daring (Google Form).

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2023 Universitas Jambi yang berjumlah 110 orang. Jumlah sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 10 persen, sehingga diperoleh sampel sebanyak 52 mahasiswa yang ditentukan melalui teknik simple random sampling.

Data dikumpulkan menggunakan angket self-efficacy yang disusun berdasarkan tiga dimensi menurut Bandura (1997), yaitu magnitude, strength, dan generality, dengan skala Likert empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju. Angket terdiri dari 14 item pernyataan yang diujicobakan kepada 52 responden.

Hasil uji validitas dengan teknik korelasi item-total terkoreksi menyatakan seluruh 14 item valid, dengan nilai r hitung lebih besar dari r tabel sebesar 0,273. Uji reliabilitas dengan teknik Alpha Cronbach menunjukkan koefisien sebesar 0,877, yang tergolong kategori sangat tinggi, sehingga angket tersebut layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa mean, median, standar deviasi, frekuensi, dan persentase. Tingkat self-efficacy mahasiswa dikategorikan ke dalam tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah, menggunakan norma kategorisasi berdasarkan mean dan standar deviasi, yaitu kategori tinggi untuk skor lebih besar atau sama dengan mean ditambah satu standar deviasi, kategori rendah untuk skor lebih kecil dari mean dikurangi satu standar deviasi, serta kategori sedang untuk skor di antara keduanya (Azwar, 2015).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data penelitian ini diperoleh dari 52 mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan 2023 yang

mengisi angket self-efficacy secara lengkap. Angket terdiri dari 14 item valid, dengan skor total yang mungkin diperoleh berkisar antara 14 sampai 70. Hasil pengolahan data terhadap skor total disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1 Statistik Deskriptif Skor Total Self-Efficacy

Statistik	Nilai
N (Jumlah Responden)	52
Mean (Rata-rata)	44,73
Median	43,00
Standar Deviasi (SD)	5,41
Skor Minimum	36
Skor Maksimum	56

Tabel di atas menunjukkan bahwa rata-rata skor total self-efficacy mahasiswa sebesar 44,73 dengan standar deviasi 5,41, dari skor maksimal teoretis 70. Berdasarkan norma kategorisasi mean dan standar deviasi, diperoleh batas kategori tinggi pada skor $\geq 50,14$ dan batas kategori rendah pada skor $< 39,32$. Sebaran kategori tingkat self-efficacy mahasiswa disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2 Kategori Tingkat Self-Efficacy Mahasiswa

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	$\geq 50,14$	9	17,3
Sedang	$39,32 - 50,13$	34	65,4

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	$< 39,32$	9	17,3
Jumlah	-	52	100,0

Tabel di atas menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa, yaitu 34 orang (65,4%), berada pada kategori sedang dalam hal self-efficacy, sedangkan kategori tinggi dan kategori rendah masing-masing berjumlah 9 orang (17,3%). Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum keyakinan diri mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik berada pada tingkat yang cukup baik, namun belum sepenuhnya optimal dan kuat pada seluruh mahasiswa.

Analisis pada tingkat butir pernyataan bertujuan mengetahui aspek self-efficacy yang paling menonjol dan yang paling perlu mendapat perhatian. Rangkuman butir dengan mean tertinggi dan terendah disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3 Butir Pernyataan dengan Mean Tertinggi dan Terendah

No	Pernyataan (ringkasan)	Dimensi	Mean
1	Yakin mampu menyelesaikan tugas kuliah yang sulit jika berusaha mempelajarinya	Magnitude	3,44
2	Percaya nilai akademik adalah	Strength	3,38

No	Pernyataan (ringkasan)	Dimensi	Mean	
3	hasil usaha dan kemampuan diri sendiri Merasa memiliki kapasitas intelektual untuk meraih IP tinggi	Strength	3,38	menunjukkan bahwa mahasiswa sudah memiliki keyakinan diri yang cukup baik, tetapi belum sepenuhnya kuat dan konsisten dalam menghadapi tantangan akademik yang lebih kompleks.
12	Yakin mampu berpartisipasi aktif dan menjawab pertanyaan saat diskusi kelas	Generality	3,10	Ditinjau dari butir pernyataan, aspek yang paling menonjol adalah keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan menyelesaikan tugas sulit melalui usaha belajar yang sungguh-sungguh, yang mencerminkan kekuatan (strength) self-efficacy mahasiswa pada dimensi usaha akademik. Sebaliknya, aspek yang paling rendah adalah keyakinan diri dalam beradaptasi dengan metode pengajaran dosen yang berubah-ubah serta ketahanan menghadapi tugas kelompok yang rumit. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa masih memerlukan penguatan pada dimensi generality self-efficacy, yaitu keyakinan bahwa kemampuan yang dimiliki dapat diterapkan secara fleksibel pada berbagai situasi belajar yang beragam (Bandura, 1997).
13	Tidak mudah putus asa menghadapi tugas kelompok yang rumit	Strength	2,96	
14	Mampu beradaptasi dan tetap percaya diri meski metode mengajar dosen berubah-ubah	Generality	2,96	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-efficacy mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan 2023 secara umum berada pada kategori sedang. Temuan ini sejalan dengan pandangan Bandura (1997) bahwa self-efficacy bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh pengalaman keberhasilan, pengalaman orang lain, persuasi verbal, serta kondisi fisiologis dan emosional individu, sehingga tingkat keyakinan diri seseorang dapat bervariasi tergantung sejauh mana sumber-sumber tersebut telah dialami secara konsisten. Kategori sedang yang mendominasi hasil penelitian ini

Temuan ini juga relevan dengan penelitian Siregar (2020) pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang menemukan korelasi negatif antara self-efficacy dan stres akademik,

sehingga penguatan self-efficacy berpotensi turut menekan tingkat stres mahasiswa dalam menghadapi tuntutan perkuliahan. Sejalan dengan itu, penelitian Fadila dan Khoirunnisa (2021) menemukan hubungan negatif antara self-efficacy dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, sementara penelitian Barus, Saragih, dan Bakara (2022) menemukan kaitan antara self-efficacy dan tingkat stres pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir. Adanya 17,3 persen mahasiswa dengan kategori self-efficacy rendah pada penelitian ini perlu menjadi perhatian, karena keyakinan diri yang rendah berpotensi berdampak pada rendahnya motivasi belajar, kecenderungan menghindari tugas yang menantang, serta kerentanan terhadap kecemasan akademik, sebagaimana juga ditemukan pada mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pekerja paruh waktu (Sagita, Hutahaeen, & Fahrudin, 2023).

Pajares (1996) menegaskan bahwa self-efficacy akademik berperan penting dalam memengaruhi motivasi, usaha, dan ketekunan mahasiswa, sedangkan Schunk (2012) menambahkan bahwa mahasiswa

dengan self-efficacy tinggi cenderung menetapkan target belajar yang lebih menantang serta mampu melakukan regulasi diri dengan lebih baik. Implikasinya, layanan bimbingan dan konseling bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan 2023 perlu diarahkan pada penguatan dimensi generality melalui pemberian pengalaman keberhasilan secara bertahap pada berbagai situasi belajar, tanpa mengabaikan penguatan dimensi magnitude dan strength, agar keyakinan diri mahasiswa dapat berkembang secara lebih menyeluruh dan stabil.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa self-efficacy mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan 2023 secara umum berada pada kategori sedang, dengan proporsi 65,4 persen, sementara kategori tinggi dan rendah masing-masing sebesar 17,3 persen, dan rata-rata skor total sebesar 44,73 dari skor maksimal 70. Pada tingkat butir pernyataan, mahasiswa menunjukkan keyakinan paling kuat pada kemampuan menyelesaikan tugas sulit melalui usaha, sedangkan keyakinan paling lemah ditemukan pada

kemampuan beradaptasi terhadap perubahan metode mengajar dan ketahanan menghadapi tugas kelompok yang rumit. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa sudah memiliki modal keyakinan diri yang cukup memadai, namun keyakinan tersebut belum sepenuhnya kuat ketika menghadapi tuntutan akademik yang lebih kompleks dan tidak familier.

Berdasarkan temuan tersebut, mahasiswa disarankan untuk secara aktif melatih keyakinan diri dalam menghadapi situasi belajar yang beragam, misalnya dengan membiasakan diri menghadapi metode pembelajaran yang berbeda-beda serta berlatih menyelesaikan tugas kelompok yang menantang. Dosen dan program studi disarankan memberikan umpan balik positif dan pengalaman keberhasilan secara bertahap, khususnya bagi mahasiswa dengan kategori self-efficacy rendah, melalui layanan bimbingan kelompok maupun konseling individual. Peneliti selanjutnya disarankan memperluas jumlah sampel dan cakupan program studi agar hasil penelitian lebih representatif, serta mempertimbangkan desain penelitian korelasional untuk menguji hubungan self-efficacy dengan

variabel lain seperti prestasi akademik atau prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2015). Reliabilitas dan Validitas (Edisi 4). Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. W.H. Freeman and Company.
- 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.
- Fadila, N. A., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan Self Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi pada Masa Pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2).
- Pajares, F. (1996). Self-Efficacy Beliefs in Academic Settings. *Review of Educational Research*, 66(4), 543-578.
- Sagita, N. A., Hutahae, E. S. H., & Fahrudin, A. (2023). Academic Self Efficacy pada Mahasiswa yang Sambil Bekerja. *Jurnal Penelitian*

dan Pengembangan Pendidikan,
3(10).

Schunk, D. H. (2012). *Learning Theories: An Educational Perspective* (6th ed.). Pearson Education.

Siregar, I. K. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 7(1).

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.