

Urgensi Self-Efficacy Mahasiswa pada Pembelajaran Jarak Jauh

Raden Iqbal Hibatullah*, Dede Nurhalizah, Sudaryat Nurdin Akhmad

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia.

*Korespondensi: radeniqbalthibatullah@upi.edu

Abstract

Self-efficacy is an important motivational variable that has been shown to have a considerable influence on a number of academic outcomes, such as an individual's interest, their task performance, and the amount of effort and persistence they are willing to expend when faced with adversity. The development of research related to self-efficacy shows that there is an urgency to continue to improve self-efficacy in the learning process. The purpose of this study was to deepen the understanding of the importance of student self-efficacy in the process or distance learning. This study uses a literature review method with data collection techniques from articles, books, and proceedings. The results of the study indicate that there is urgency in an effort to improve learning outcomes through increasing students' self-confidence that they are able to complete assignments and participate in online learning activities without feeling excessive anxiety, stress, and academic burnout. The urgency of self-efficacy in students is supported by various studies that show a positive relationship between self-efficacy and psychological aspects of students, and a negative relationship between self-efficacy and student psychological disorders.

Keywords: Albert Bandura; Literature Review; Online Learning; Self-efficacy.

Abstrak

Self-efficacy adalah variabel motivasi penting yang telah terbukti memberikan pengaruh yang cukup besar pada sejumlah hasil akademik, seperti minat individu, kinerja tugas mereka, dan jumlah usaha dan ketekunan yang bersedia mereka curahkan ketika menghadapi kesulitan. Perkembangan riset terkait self-efficacy menunjukkan adanya urgensi untuk terus meningkatkan self-efficacy yang dimiliki dalam proses pembelajaran. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperdalam pemahaman pentingnya self-efficacy mahasiswa dalam proses atau pembelajaran jarak jauh. Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka (literature review) dengan teknik pengumpulan data dari artikel, buku, dan prosiding. Hasil penelitian menunjukkan adanya urgensi dalam upaya untuk meningkatkan hasil belajar melalui peningkatan keyakinan diri mahasiswa bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas dan mengikuti kegiatan pembelajaran daring tanpa adanya perasaan akan cemas berlebih, stress, dan academic burnout. Adapun urgensi self-efficacy pada mahasiswa didukung dengan berbagai penelitian yang menunjukkan adanya hubungan positif antara self-efficacy dengan aspek-aspek psikologis mahasiswa, dan adanya hubungan negatif antara self-efficacy dengan gangguan-gangguan psikologis mahasiswa.

Kata Kunci : Albert Bandura; Literature Review; Pembelajaran Jarak Jauh; Self-efficacy.

How To Cite : Hibatullah, R. I., Nurhalizah, D., & Akhmad, S. N. (2022). Urgensi Self-Efficacy Mahasiswa pada Pembelajaran Jarak Jauh. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 5(1), 1-13. DOI : <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v5i1.8866>



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2021 by author

PENDAHULUAN

Self-efficacy dapat diartikan sebagai keyakinan diri. Sedangkan dalam arti yang lebih spesifik, *self-efficacy* mengacu pada keyakinan diri terhadap kemampuan individu untuk dapat mengatur dan melaksanakan tindakan yang dianggap perlu dalam mencapai suatu hasil yang sesuai dengan harapan (Bandura, 1995). Selanjutnya, *self-efficacy* dapat diartikan juga sebagai keyakinan pada diri terhadap kemampuan yang dimiliki yang akan mempengaruhi cara individu dalam bereaksi terhadap situasi dan kondisi tertentu (Bandura, 1995). Situasi dan kondisi yang dimaksud mengacu pada serangkaian aktivitas atau tugas yang dihadapi oleh individu tersebut. Selain itu, *self-efficacy* merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri individu atau kemampuan individu dalam memperkirakan kemampuan dirinya meliputi kepercayaan diri, kemampuan menyesuaikan diri, kapasitas kognitif, kecerdasan, dan kapasitas bertindak pada situasi yang penuh tekanan (Oktariani, 2018). Teori *self-efficacy* dikembangkan dari teori kognitif sosial oleh presiden APA tahun 1974 sekaligus seorang profesor dari Universitas Stanford, yaitu Albert Bandura yang mengembangkan teori *self-efficacy* pertama kali pada tahun 1997. Berdasarkan teori tersebut, individu dapat membuat dan mengembangkan persepsi diri atas kemampuan yang dimiliki pada tujuan yang dikejar dan kontrol atas peristiwa yang memengaruhi kehidupan mereka (Bandura, 1995).

Self-efficacy memegang peran yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, seseorang akan mampu menggunakan potensi dirinya secara optimal apabila efikasi diri mendukungnya. Salah satu aspek kehidupan yang dipengaruhi oleh efikasi diri adalah prestasi (Rustika, 2016). Dalam teori sosial kognitif, rendahnya efikasi diri akan menyebabkan meningkatnya kecemasan dan perilaku menghindar. Individu akan menghindari aktivitas-aktivitas yang dapat memperburuk keadaan, hal ini bukan disebabkan oleh ancaman tapi karena merasa tidak mempunyai kemampuan untuk mengelola aspek-aspek yang berisiko (Bandura, 1997). Aspek-aspek yang mempengaruhi tingkat *self-efficacy* tiap individu adalah tingkat kesulitan tugas ketika individu mampu mengerjakan tugasnya, tingkat kekuatan dari keyakinan individu tentang kemampuannya, dan luas bidang tingkah laku individu yakin terhadap kemampuannya (Fatima et al., 2021).

Dunia pendidikan di masa pandemi Covid-19 saat ini mengalami banyak perubahan terutama dalam pembelajaran yang dilakukan secara daring. Sistem pembelajaran daring merupakan sistem pembelajaran tanpa tatap muka secara langsung antarguru dan peserta didik, yaitu secara *online* yang menggunakan jaringan internet (Asmuni, 2020). Secara interaktif pembelajaran daring selama ini dapat dilakukan melalui beberapa aplikasi pembelajaran online, seperti *Zoom Meeting*, *Google Meet*, *Google Classroom*, *YouTube*, dan yang lainnya. Penggunaan media *online/e-learning* dalam pembelajaran daring ini guna menunjang proses pembelajaran agar berjalan dengan baik (Prodjo, 2020). Pelaksanaan pembelajaran daring yang berlangsung di universitas mengharuskan mahasiswa untuk aktif dan mandiri, serta mampu mendalami tujuan belajar dengan baik. Maka, mahasiswa salah satunya harus mempunyai *self-efficacy* yang tinggi/baik agar tercapai prestasi belajar sesuai harapan (Pamungkas, 2020).

Riset-riset yang telah dilakukan mengenai peran penting *self-efficacy* di dalam pembelajaran yaitu dengan kemampuan *self-efficacy*, individu menjadi lebih mudah dalam menyelesaikan masalah atau tugas yang diberikan bahkan dapat meningkatkan prestasi belajar (Afifah & Kusuma, 2021). Hal ini didukung oleh pernyataan Jatisunda (2017) yaitu keberhasilan individu dalam menyelesaikan masalah dapat dipengaruhi oleh kemampuan

self-efficacy. Penelitian lainnya mengungkapkan bahwa hasil belajar tidaklah cukup karena banyak peserta didik yang tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya (Rizkiana, 2017). *Self-efficacy* menjadi faktor internal yang diduga paling kuat. Untuk itu, menanamkan *self-efficacy* pada pelajar menjadi suatu keharusan (Indirwan et al., 2021).

Melihat *self-efficacy* dalam dunia pendidikan, khususnya dalam pembelajaran dan perkembangan riset terkait dengan peran *self-efficacy*, menunjukkan adanya urgensi untuk memperdalam pentingnya *self-efficacy* pada mahasiswa dalam pembelajaran jarak jauh, sehingga jika diperlukan adanya bantuan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi dapat disesuaikan dengan kebutuhan mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ialah literature review. Literature review merupakan survei artikel ilmiah, buku, dan sumber lain yang relevan dengan masalah tertentu, bidang penelitian, atau teori, dan dengan demikian, memberikan deskripsi, ringkasan, dan evaluasi dari berbagai karya (Ramdhani et al., 2014). Kajian pustaka ini dilakukan bertujuan untuk membangun konsep atau teori yang menjadi dasar studi dalam penelitian yang dilakukan dengan menghimpun buku, artikel-artikel jurnal, dan prosiding seputar pertanyaan penelitian yang terkait pada fokus topik urgensi *self-efficacy* mahasiswa dalam pembelajaran jarak jauh. Sebagian besar artikel diperoleh dari jurnal Bimbingan dan Konseling, Psikologi, dan Pendidikan baik dari jurnal nasional maupun internasional dengan kriteria dari tahun 2011-2021 dengan menggunakan kata kunci Albert Bandura, Literature Review, Pembelajaran Jarak Jauh, dan *Self-efficacy*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan mengumpulkan artikel, buku, dan prosiding terkait melalui pencarian di pangkalan artikel jurnal seperti ScienceDirect, SAGE Journal, Google Scholar, Directory of Open Access Journal (DOAJ), Harzing's Publish or Perish, Mendeley, serta Libgen.is.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini berisi hasil temuan penelitian yang didapatkan dari berbagai literatur yang telah dikaji yang berkaitan dengan topik dan bagian pembahasan yang berisi diskusi hasil penelitian dan kaitannya dengan teori atau penelitian sejenis.

Hasil

Dari hasil pencarian literatur ditemukan beberapa artikel jurnal dari tahun 2011-2021 yang pembahasannya relevan dengan fokus topik urgensi *self-efficacy* mahasiswa dalam pembelajaran daring. Adapun hasil dari penelitian-penelitian tersebut disajikan pada tabel 1 berikut ini.

Pembahasan

Bagian pembahasan penelitian berisi diskusi hasil penelitian dan perbandingan dengan teori dan atau penelitian sejenis yang meliputi pembahasan mengenai *self-efficacy*, permasalahan mahasiswa, pembelajaran daring, dan urgensi *self-efficacy* mahasiswa dalam pembelajaran daring.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Kajian Literatur

No.	Judul	Penulis	Hasil
1.	<i>Perceived Self-Efficacy and Its Effect on Online Learning Acceptance and Student Satisfaction</i>	Lee, J.W., & Mendlinger, S. (2011)	Terdapat urgensi atau peran penting <i>self-efficacy</i> dalam sistem pembelajaran online. Jika pelajar percaya bahwa mereka memiliki tingkat kompetensi yang wajar untuk menggunakan sistem pembelajaran online, maka persepsinya terhadap sistem pembelajaran daring berubah menjadi sistem pembelajaran yang mudah digunakan serta memiliki kontrol sistem..
2.	<i>Distance education: the role of self-efficacy and locus of control in lifelong learning</i>	Severino, S., Aiello, F., Cascio, M., Ficarra, L., & Messina, R. (2011)	Hasil survey meunjukkan bahwa kinerja belajar secara mandiri dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pendaftaran mata kuliah, konteks penelitian, dan tingkat kesulitan pelajaran. Dalam pembelajaran jarak jauh (<i>distance learning</i>) <i>self-efficacy</i> dan <i>locus of control</i> memiliki peran penting untuk mewujudkan pembelajaran jarak jauh yang efektif. Dalam hal lain, harapannya mahasiswa lebih termotivasi untuk belajar, karena pencapaian pembelajaran mahasiswa tergantung pada keinginan dan keyakinan dirinya.
3.	<i>Level of students` self-efficacy based on gender</i>	Ifdil, Apriani, R., Yendi, F.M., & Rangka, I. B. (2016)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada <i>self-efficacy</i> yang dimiliki oleh siswa laki-laki dan perempuan. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa siswa perempuan cenderung memiliki <i>self-efficacy</i> pada kategori tinggi, sedangkan siswa laki-laki cenderung memiliki <i>self-efficacy</i> pada kategori moderat. <i>Self-efficacy</i> membantu mengembangkan bakat individu dengan keterlibatannya dalam kegiatan belajar. Melalui kegiatan tersebut, tingkat prestasi dan motivasi biasanya meningkat dan berpengaruh positif.
4.	Hubungan <i>Self-Efficacy</i> dengan Perilaku Menyontek Mahasiswa	Faisaludin & Itsna (2016)	Salah satu permasalahan yang banyak ditemukan dalam dunia pendidikan saat ini adalah perilaku menyontek, dimana salah satu penyebab yang mendorong mahasiswa untuk melakukan perilaku menyontek adalah dikarenakan ketidakpercayaan akan kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas maupun ujian secara baik.

5.	<i>Online Learning Self-Efficacy in Students With and Without Online Learning Experience</i>	Zimmerman, W. A., & Kulikowich, J. (2016)	<i>Online learning self-efficacy</i> yang cenderung tinggi pada mahasiswa menunjukkan bahwa mahasiswa dapat mengembangkan perspektif dan opini yang positif terhadap pembelajaran daring serta menjadi lebih tertarik untuk mengikuti pembelajaran daring kedepannya.
6.	<i>Psychological Engagement of Students in Distance and Online Learning: Effects of Self-Efficacy and Psychosocial Processes</i>	Vayre & Vonthron (2017)	Metode pembelajaran apapun yang digunakan, <i>self-efficacy</i> yang dirasakan memainkan peran utama dalam keberhasilan penyelesaian suatu program studi.
7.	<i>The Influence of Self-Efficacy Beliefs in the Academic Performance of Latina/o Students in the United States: A Systematic Literature Review</i>	Manzano-Sanchez H., Outley, C., Gonzalez, J. E., & Cascante, D. M. (2018)	Kontribusi <i>self-efficacy</i> yang luar biasa pada kinerja akademik pelajar di semua tingkat pendidikan memiliki dampak positif pada prestasi akademik. Pelajar harus mempertimbangkan lingkungan disekitar dan program pembelajaran yang mendorong <i>self-efficacy</i> agar sukses dalam akademik.
8.	<i>Adding Self-Efficacy Features to an Online Statistics Lesson</i>	Huang, X., & Mayer, R. E. (2019)	<i>Self-efficacy</i> adalah variabel motivasi penting yang telah terbukti memberikan pengaruh yang cukup besar pada sejumlah hasil akademik, seperti minat individu, kinerja tugas mereka, dan jumlah usaha dan ketekunan yang bersedia mereka curahkan ketika menghadapi kesulitan.
9.	Analisis Efikasi Diri dan Hasil Belajar Berbasis E-Learning pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Matematika	Seto, S. B., Suuryani, L., & Bantas, M. G. D. (2020)	Melihat hubungan antara variabel efikasi diri bersifat positif maka dapat dinyatakan bahwa semakin baik efikasi diri maka akan meningkatkan hasil belajar mahasiswa menjadi lebih baik dengan hasil yang memuaskan.
10.	Hubungan Efikasi Diri Terhadap Tingkat Kejenuhan Akademik: Studi Empiris Pembelajaran Daring Semasa COVID-19	Permatasari, N., Sutanto, L., & Ismail, N. S. (2021)	Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa mengalami <i>academic burnout</i> yang cenderung rendah dan memiliki <i>online learning self-efficacy</i> yang cenderung tinggi. Hal ini dapat terjadi karena <i>online learning self-efficacy</i> dapat memengaruhi perilaku dan <i>outcome</i> mahasiswa dalam konteks perkuliahan daring, termasuk memengaruhi <i>burnout</i> atau tidaknya mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan daring.

11	<i>Students' Self-efficacy in Learning Foreign Language during the COVID-19 Pandemic</i>	Afifah, L. & Indriwardhani, S. P. (2021)	Mahasiswa memiliki <i>self-efficacy</i> yang tinggi dibangun di atas kemampuan mahasiswa yang baik dalam menyelesaikan tugas yang diberikan dengan tingkat kesulitan (level) yang berbeda-beda, keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya (<i>strength</i>), dan kemampuan mahasiswa untuk melakukan aktivitas yang berbeda dengan berbagai situasi (<i>generality</i>)
12.	<i>Joy of distance learning? How student self-efficacy and emotions relate to social support and school environment</i>	Tannert, S., & Gröschner, A. (2021)	Pembelajaran daring atau pembelajaran jarak jauh hubungan antara kenyamanan belajar dengan <i>self-efficacy</i> yang diyakini oleh mahasiswa dipengaruhi oleh predictor lingkungan seperti dukungan dari keluarga dan sekolah serta hubungan antara dosen dan mahasiswa.

Self-Efficacy

Self-efficacy adalah keyakinan individu mengenai kemampuannya untuk tampil pada tingkat tinggi atau untuk mencapai keberhasilan suatu kegiatan dalam dominan tertentu. Keberfungsian *self-efficacy* terjadi melalui empat proses utama, diantaranya yaitu proses kognitif, motivasi, afektif, dan seleksi. Berikut penjelasan keempat proses *self-efficacy* (Bandura, 1995):

- 1) Proses Kognitif (*Cognitive Process*). *Self-efficacy* yang dimiliki individu akan mempengaruhi pola pikirnya baik yang bersifat membantu maupun yang bersifat menghambat. Asumsi yang timbul pada aspek kognitif ini adalah semakin efektifnya kemampuan individu dalam menganalisis dan berlatih mengungkapkan ide-ide atau gagasan-gagasan pribadi, yang akan mendukung individu bertindak dengan tepat untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai.
- 2) Proses motivasi (*Motivational Process*). *Self-efficacy* memiliki peran penting dalam membentuk motivasi seseorang. Motivasi yang dimiliki individu timbul melalui pemikiran optimis dari dalam diri untuk mewujudkan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Individu berusaha memotivasi dirinya sendiri dengan menetapkan tujuan dan target yang akan dilakukan kemudian dilanjutkan dengan merealisasikannya dalam sebuah tindakan. Individu dengan *self-efficacy* tinggi akan berusaha dengan sekuat tenaga ketika akan menghadapi suatu tantangan, sehingga mampu menguasai tantangan tersebut.
- 3) Proses Afektif (*Affective Process*). *Self-efficacy* yang tinggi ditunjukkan oleh individu yang dapat mengontrol kecemasan dan perasaan depresif yang menghalangi pola pikir dan tindakan dalam mencapai tujuan. Proses afeksi berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengatasi dan mengontrol emosi-emosi negatif yang timbul dari dalam diri. Individu yang tidak memiliki *self-efficacy* akan mengalami kecemasan yang tinggi karena merasa tidak memiliki keyakinan diri dalam mengontrol dan mengelola pengalaman yang mengancam, dan sebaliknya individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan dapat mengontrol situasi yang mengancam dan menjadikannya sebuah tantangan.
- 4) Proses seleksi (*Selection Process*). Proses seleksi berkaitan erat dengan kemampuan yang dimiliki individu untuk melakukan seleksi pola pikir, perilaku, dan lingkungan yang tepat guna mencapai tujuan dan sasaran yang diharapkan. *Self-efficacy* yang dimiliki setiap individu akan membentuk dan mempengaruhinya dalam memilih tips aktivitas dan lingkungannya, apakah menghindari aktivitas dan lingkungannya apakah menghindari

aktivitas atau lingkungan tertentu atau menghadapi tantangan aktivitas dan lingkungannya tersebut.

Terdapat empat sumber utama informasi berpartisipasi dalam pembangunan kompetensi pribadi. Yang pertama mengacu pada pengalaman sukses dan gagal yang menginformasikan individu tentang keterampilan yang dia miliki (dengan keberhasilan yang mengkonsolidasikan keyakinan pada *self-efficacy*). Sumber kedua adalah keadaan fisiologis dan emosional seseorang, sumber ketiga adalah pengalaman individu, serta sumber keempat yaitu persuasi verbal yang dapat berupa evaluasi positif, dorongan, atau umpan balik yang menyoroti kinerja dan kemajuan yang dicapai (Vayre & Vonthron, 2017).

Di dalam pendidikan, *self-efficacy* membantu mengembangkan bakat individu dengan keterlibatannya dalam kegiatan belajar. Melalui kegiatan tersebut, tingkat prestasi dan motivasi biasanya meningkat dan berpengaruh positif (Ildil et al., 2016). Sejalan dengan penelitian tersebut, menurut Manzano-Sanchez et al. (2018) menegaskan kontribusi *self-efficacy* yang luar biasa pada kinerja akademik pelajar di semua tingkat pendidikan memiliki dampak positif pada prestasi akademik. Pelajar harus mempertimbangkan lingkungan disekitar dan program pembelajaran yang mendorong *self-efficacy* agar sukses dalam akademik. Mahasiswa memiliki *self-efficacy* yang tinggi dibangun di atas kemampuan mahasiswa yang baik dalam menyelesaikan tugas yang diberikan dengan tingkat kesulitan (level) yang berbeda-beda, keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya (*strength*), dan kemampuan mahasiswa untuk melakukan aktivitas yang berbeda dengan berbagai situasi (*generality*) (Afifah & Indriwardhani, 2021).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* memiliki keberfungsian melalui empat proses yaitu proses kognitif, motivasi, afektif, dan seleksi. Dari keempat proses tersebut dapat berpengaruh terhadap keyakinan seseorang terutama pada pelajar dalam kegiatan pembelajaran. Maka dari itu, *self-efficacy* penting untuk dimiliki oleh seseorang terutama dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan motivasi belajarnya sehingga prestasi akademik yang dicapai sesuai dengan yang diharapkan.

Permasalahan Mahasiswa

Banyak individu yang memandang bahwa masa-masa mereka belajar di perguruan tinggi sebagai masa yang lebih berpengaruh di dalam kehidupan mereka. Hal ini dapat terjadi karena perguruan tinggi menjadi waktu bagi mahasiswa untuk menuangkan perhatian penuh dalam mengeksplorasi berbagai nilai, peran, dan perilaku. Untuk memfasilitasi eksplorasi ini, perguruan tinggi menghadapkan mahasiswa pada suatu "*culture shock*", yaitu mahasiswa belajar untuk menghadapi gagasan dan keyakinan baru, kebebasan dan peluang baru, dan tuntutan akademik dan sosial yang baru pula (Berk, 2017). Hadirnya berbagai gagasan, keyakinan, kebebasan, peluang, dan tuntutan yang baru di perguruan tinggi dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres. Stres akademik berkepanjangan yang dialami mahasiswa dapat memicu mahasiswa untuk mengalami *academic burnout* (Shin et al., 2012).

Selain itu, baik kemampuan intrapersonal maupun kemampuan interpersonal yang baik dapat membantu perkembangan mahasiswa yang dituntut untuk beradaptasi pada lingkungan-lingkungan baru seperti menemukan kelompok sosial yang sesuai, memasuki lingkungan kerja, ataupun memulai hidup berkeluarga (Yusuf, 2017). Mahasiswa memiliki banyak kegiatan yang dilakukan baik akademik maupun non-akademik menimbulkan rasa

cemas ketika tugas yang diterimanya belum selesai dikerjakan, hal itu membuat mereka merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya (Husetiya, 2010).

Permasalahan mahasiswa lainnya menurut penelitian Faisaludin & Itsna (2016) yaitu perilaku menyontek. Perilaku menyontek, pada dasarnya merupakan perilaku yang cukup meresahkan khususnya bagi para pengajar dalam memberikan penilaian secara obyektif, serta mahasiswa lain yang melakukan pekerjaannya secara jujur. Rendahnya *self-efficacy* dapat menyebabkan mahasiswa menjadi tidak percaya pada kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi sehingga mahasiswa menunjukkan perilaku yang negatif, seperti mencontek dan prokrastinasi (Pudjiastuti, 2012; Wibowo, 2014). Maka dari itu, mahasiswa yang mengalami stress, *academic burnout*, hingga melakukan perilaku menyontek merupakan akibat adanya tuntutan baru dalam menghadapi gagasan dan keyakinan baru, kebebasan dan peluang baru, dan tuntutan akademik dan sosial yang baru, sehingga memerlukan keyakinan pada diri mahasiswa bahwa dirinya dapat menguasai situasi yang dihadapi dan menghasilkan kinerja yang diharapkan.

Pembelajaran Jarak Jauh

Pendidikan online adalah istilah yang paling banyak digunakan untuk menggambarkan pembelajaran berbasis teknologi informasi dalam segala bentuknya, meskipun "*e-learning*", "pembelajaran jarak jauh" atau "pendidikan daring", dan "pembelajaran online" juga telah digunakan. Pendidikan *online* didefinisikan sebagai bentuk pendidikan yang difasilitasi oleh teknologi informasi, dan dipromosikan dengan bentuk pembelajaran sosial yang menciptakan konektivitas dan interaksi antara pengajar dan siswa (Lee & Mendlinger, 2011).

Berlangsungnya pembelajaran jarak jauh saat ini sebagai alternatif yang dilakukan oleh pemerintah agar proses pembelajaran tetap dilaksanakan di masa pandemi Covid-19. Interaksi dalam pembelajaran berbasis internet dapat dilakukan secara *synchronous* dan *asynchronous* dengan memanfaatkan berbagai platform digital yang ada, dari yang sederhana seperti WhatsApp hingga platform yang membutuhkan penguasaan teknologi yang baik seperti penggunaan Zoom, Google Classroom, Edmodo, dan sebagainya (Afifah & Indriwardhani, 2021). Dalam belajar daring, baik guru maupun siswa perlu melakukan penyesuaian. Hal itu terjadi karena belajar daring merupakan suatu kebiasaan baru bagi sistem pendidikan di Indonesia. Akibatnya dari hal tersebut tentunya menimbulkan tantangan termasuk kesulitan belajar bagi mahasiswa. Kesulitan belajar merupakan ketidakmampuan mahasiswa dalam memahami konsep, prinsip dan keterampilan baik ditinjau dari faktor internal maupun eksternal (Hadiprasetyo et al., 2020).

Pelaksanaan PJJ tentunya telah memengaruhi proses pembelajaran yang dijalani mahasiswa di perguruan tinggi. Hasil survei menunjukkan bahwa mahasiswa terindikasi mengalami *academic burnout* di tengah situasi pandemi yang ditandai dengan kelelahan emosional akibat studi, menjauhi hal-hal berkaitan dengan studi, dan perasaan tidak mampu sebagai mahasiswa (Permatasari et al., 2021). Selain itu, menurut penelitian Tannert & Gröschner (2021) dalam pembelajaran daring atau pembelajaran jarak jauh hubungan antara kenyamanan belajar dengan *self-efficacy* yang diyakini oleh mahasiswa dipengaruhi oleh prediktor lingkungan seperti dukungan dari keluarga dan sekolah serta hubungan antara dosen dan mahasiswa.

Urgensi *Self-Efficacy* Mahasiswa dalam Pembelajaran Jarak Jauh

Self-efficacy adalah variabel motivasi penting yang telah terbukti memberikan pengaruh yang cukup besar pada sejumlah hasil akademik, seperti minat individu, kinerja tugas mereka, dan jumlah usaha dan ketekunan yang bersedia mereka curahkan ketika menghadapi kesulitan (Huang & Mayer, 2019). Berdasarkan hasil penelitian, *general self-efficacy* memiliki korelasi positif dengan *task-specified self-efficacy* seperti efikasi diri emosional dan efikasi diri konseling (Sevindi, 2013; Ümmet, 2017). Selain itu juga mahasiswa yang memiliki *general self-efficacy* yang tinggi akan cenderung lebih memiliki kepuasan dan kesejahteraan bagi dirinya, karena *general self-efficacy* berkorelasi positif dengan kualitas hidup, *life satisfaction*, *subjective well-being*, *psychological well-being*, dan *existential well-being* (Capri et al., 2012; Azizli et al., 2015). Adapun korelasi positif antara *general self-efficacy* dengan kemampuan intrapersonal dan interpersonal, maka individu dengan *general self-efficacy* yang tinggi akan lebih mampu memiliki pemahaman dan berkomunikasi dengan baik terhadap orang lain maupun dirinya sendiri (Sevindi, 2013; Chen & Starobin, 2017; Karaman et al., 2018; Morales-Rodríguez & Pérez-Mármol, 2019). Selain memiliki korelasi dengan aspek psikologis individu, kondisi *general self-efficacy* yang tinggi pun memiliki korelasi positif pada aspek kognitif seperti kemampuan perencanaan dan prestasi akademik (Azizli et al., 2015; Bouih et al., 2021). Contohnya seperti ketika seorang mahasiswa memiliki *general self-efficacy* yang tinggi, maka mahasiswa tersebut cenderung memiliki kemandirian dalam belajar yang lebih baik daripada mahasiswa yang memiliki *general self-efficacy* yang lebih rendah (Wibasuri & Lilyana, 2014). *General self-efficacy* memiliki korelasi negatif dengan beberapa hal seperti tekanan psikologis, penarikan sosial, prokrastinasi, dan *state and trait anxiety* (Kumar et al., 2013; Tan et al., 2015; Morales-Rodríguez & Pérez-Mármol, 2019).

Pembelajaran jarak jauh yang sedang dilaksanakan pada saat ini sangat berpengaruh pada hasil belajar. Pembelajaran dari jaringan atau *learning from home* dengan menggunakan *e-learning* sudah digunakan oleh para dosen atau pengajar sebelum adanya pandemi Covid-19 ini. Perolehan hasil belajar yang memuaskan dalam pembelajaran daring dengan menggunakan *E-Learning* ini sangat tergantung dari diri mahasiswa itu sendiri. Bagaimana ia mampu menyesuaikan dengan masa pembelajaran ini, dan bagaimana ia mampu mengatur dirinya untuk lebih bersikap aktif dan kreatif dalam pembelajaran daring ini (Seto et al., 2020).

Penelitian tentang *self-efficacy* dalam pembelajaran online sebagian besar berfokus pada determinan atau efek dari *self-efficacy* yang dirasakan. Dalam hal ini, penelitian oleh Shen et al. (2013) menunjukkan bahwa penilaian diri siswa tentang keyakinan mereka dalam menyelesaikan tugas online secara signifikan terdapat kaitannya dengan kepuasan belajar. Sejalan dengan penelitian Vayre et al. (2014) yang menemukan bahwa *self-efficacy* akademik mempromosikan keterlibatan akademik (seperti afektif, kognitif, dan perilaku), retensi, dan prestasi pada pelajar. Selain itu, menurut penelitian Permatasari et al. (2021) dapat diketahui bahwa tingkat *online learning self-efficacy* mahasiswa Universitas Hasanuddin berada pada kategori sedang mendekati tinggi. Hal ini berarti sebagian besar mahasiswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini memiliki penilaian atau persepsi yang cukup baik terhadap kemampuan dirinya untuk dapat berhasil dalam mengikuti perkuliahan daring. Mahasiswa menilai bahwa dirinya mampu untuk menyelesaikan tugas atau tanggung jawabnya dalam lingkungan perkuliahan daring. *Online learning self-efficacy* yang cenderung tinggi pada mahasiswa menunjukkan bahwa mahasiswa dapat mengembangkan perspektif dan opini yang positif terhadap pembelajaran daring serta menjadi lebih tertarik untuk mengikuti pembelajaran daring kedepannya (Zimmerman & Kulikowich, 2016). Maka *self-efficacy*

mahasiswa dalam pembelajaran daring atau pembelajaran jarak jauh memiliki urgensi karena dapat meningkatkan hasil belajar melalui keyakinan dirinya bahwa mahasiswa mampu menyelesaikan tugas dan mengikuti kegiatan pembelajaran daring tanpa adanya rasa cemas berlebih, stress, dan *academic burnout*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian yang telah dilakukan diketahui bahwa self-efficacy memiliki keberfungsian melalui empat proses yaitu proses kognitif, motivasi, afektif, dan seleksi. Dari keempat proses tersebut dapat berpengaruh terhadap keyakinan seseorang terutama pada mahasiswa dalam kegiatan pembelajaran. Melalui hasil dari berbagai penelitian mengenai hubungan self-efficacy dengan aspek-aspek lainnya, self-efficacy mahasiswa dalam pembelajaran daring atau pembelajaran jarak jauh memiliki urgensi karena dapat meningkatkan hasil belajar melalui keyakinan dirinya bahwa mahasiswa mampu menyelesaikan tugas dan mengikuti kegiatan pembelajaran daring tanpa adanya rasa cemas berlebih, stress, dan *academic burnout*. Dengan meningkatnya self-efficacy yang dimiliki, mahasiswa diharapkan dapat memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi dalam mengikuti kegiatan pembelajaran secara daring, sehingga pencapaian hasil belajar dapat lebih optimal sesuai dengan yang diharapkan.

REFERENSI

- Afifah, L., & Indriwardhani, S. P. (2021). Students' self-efficacy in learning foreign language during the COVID-19 pandemic. *KnE Social Sciences*, 235–241. <https://knepublishing.com/index.php/KnE-Social/article/view/8545>
- Afifah, S. N., & Kusuma, A. B. (2021). Pentingnya kemampuan self-efficacy matematis serta berpikir kritis pada pembelajaran daring matematika. *JURNAL MathEdu (Mathematic Education Journal)*, 4(2), 313–320. <https://doi.org/10.37081/mathedu.v4i2.2642>
- Asmuni, A. (2020). Problematika pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 dan solusi pemecahannya. *Jurnal Paedagogy*, 7(4), 281–288. <https://doi.org/10.33394/jp.v7i4.2941>
- Azizli, N., Atkinson, B. E., Baughman, H. M., & Giammarco, E. A. (2015). Relationships between general self-efficacy, planning for the future, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 82, 58-60. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.006>
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in Changing*. Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy in Changing Societies*. Cambridge University Press.
- Berk, L. E. (2017). *Development through the lifespan*. Amerika Serikat: Pearson.
- Bouih, A., Nadif, B., & Benattabou, D. (2021). Assessing the effect of general self-efficacy on academic achievement using path analysis: a preliminary study. *Journal of English Language Teaching and Applied Linguistics*, 3(4), 18-24. <https://doi.org/10.32996/jeltal.2021.3.4.3>

- Capri, B., Ozkendir, O. M., Ozkurt, B., & Karakus, F. (2012). General self-efficacy beliefs, life satisfaction and burnout of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 47, 968-973. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.765>
- Chen, Y., & Starobin, S. S. (2017). Measuring and examining general self-efficacy among community college students: a structural equation modeling approach. *Community College Journal of Research and Practice*, 42(3), 171–189. <https://doi.org/10.1080/10668926.2017.1281178>
- Faisaludin, F., & Itsna, I. T. A. N. U. R. (2016). Hubungan self efficacy dengan perilaku menyontek mahasiswa. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 7(2). <http://ojs.stikesbhamadaslawi.ac.id/index.php/jik/article/view/9>
- Fatima, Y. M., Nafisah, A., Lusiana, T. V., Dewi, S. S., & Marmoah, S. (2021). Efikasi diri mahasiswa peserta kegiatan pertukaran pelajar melalui perkuliahan jarak jauh. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 35(1), 25–36. <https://doi.org/10.21009/PIP.351.3>
- Hadiprasetyo, K., Exacta, A. P., & Maharani, A. (2020). Matematika dengan pembelajaran dalam jaringan (daring) selama masa darurat covid-19 pada siswa kelas VIII SMP negeri 2 Ngadirojo tahun ajaran 2019/2020. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial Dan Agama*, VI (2), 6–12.
- Huang, X., & Mayer, R. E. (2019). Adding self-efficacy features to an online statistics lesson. *Journal of Educational Computing Research*, 57(4), 1003–1037. <https://doi.org/10.1177/0735633118771085>
- Husetiya, Y. (2010). *Hubungan asertivitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang* [Disertasi, Universitas Diponegoro]. Semarang.
- Ildil, I., Apriani, R., Yendi, F. M., & Rangka, I. B. (2016). Level of students self-efficacy based on gender. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 1(1), 29–33. <https://doi.org/10.23916/29-33.0016.11-i41b>
- Indirwan, I., Suarni, W., & Priyatmo, D. (2021). Pentingnya self-efficacy terhadap prestasi belajar matematika. *Jurnal Sublimapsi*, 2(1), 61–70. <http://dx.doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i1.13055>
- Jatisunda, M. G. (2017). Hubungan self-efficacy siswa SMP dengan kemampuan pemecahan masalah matematis. *Jurnal Theorems*, 1(2), 24-30. DOI: [10.31949/th.v1i2.375](https://doi.org/10.31949/th.v1i2.375)
- Karaman, M.A., Kumaran, A.C., Haktanir, A. & Lenz, S. (2018). Predictors of Counselor-in-Training Students' General Self-Efficacy. *Akdeniz Egitim Arastirmalari Dergisi*, 12(25), 136-149. <https://doi.org/10.29329/mjer.2018.153.8>
- Kumar, V., Talwar, R., & Raut, D. K. (2013). Psychological distress, general self-efficacy and psychosocial adjustments among first year medical college students in New Delhi, India. *South East Asia Journal of Public Health*, 3(2), 35-40. <https://doi.org/10.3329/seaiph.v3i2.20038>

- Lee, J.-W., & Mendlinger, S. (2011). Perceived self-efficacy and its effect on online learning acceptance and student satisfaction. *Journal of Service Science and Management*, 4(03), 243-252. DOI: [10.4236/jssm.2011.43029](https://doi.org/10.4236/jssm.2011.43029)
- Manzano-Sanchez, H., Outley, C., Gonzalez, J. E., & Matarrita-Cascante, D. (2018). The influence of self-efficacy beliefs in the academic performance of Latina/o students in the United States: A systematic literature review. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 40(2), 176–209. <https://doi.org/10.1177/0739986318761323>
- Morales-Rodríguez, F. M., & Pérez-Mármol, J. M. (2019). The role of anxiety, coping strategies, and emotional intelligence on general perceived self-efficacy in university students. *Frontiers in psychology*, 10, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01689>
- Oktariani, O. (2018). Peranan self efficacy dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 3(1), 45–54. <http://dx.doi.org/10.22303/kognisi.3.1.2018.41-50>
- Pamungkas, H. P. (2020). Self-regulated learning bagi mahasiswa: pentingkah? *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 13(1), 69–75. <https://dx.doi.org/10.17977/um014v13i12020p069>
- Permatasari, N., Sutanto, L., & Ismail, N. S. (2021). Hubungan efikasi diri terhadap tingkat kejenuhan akademik: studi empiris pembelajaran daring semasa COVID-19. *Jurnal Sosio Sains*, 7(1), 36–50. <http://journal.lldikti9.id/sosiosains>
- Pudjiastuti, E. (2012). Hubungan “self efficacy” dengan perilaku mencontek mahasiswa psikologi. *MIMBAR: Jurnal Sosial Dan Pembangunan*, 28(1), 103–111.
- Ramdhani, A., Ramdhani, M. A., & Amin, A. S. (2014). Writing a Literature Review Research Paper: A step-by-step approach. *International Journal of Basic and Applied Science*, 3(1), 47–56. [http://insikapub.com/Vol-03/No-01/08JBAS\(3\)\(1\).pd](http://insikapub.com/Vol-03/No-01/08JBAS(3)(1).pd)
- Rizkiana, A. (2017). Pengaruh self efficacy terhadap hasil belajar mahasiswa berprestasi (mawapres) STKIP PGRI Bangkalan. *EQUILIBRIUM: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Pembelajarannya*, 5(2), 117–122. <http://doi.org/10.25273/equilibrium.v5i2.1538>
- Rustika, I. M. (2016). Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*, 20(1–2). <https://doi.org/10.22146/bpsi.11945>
- Seto, S. B., Suryani, L., & Bantas, M. G. D. (2020). Analisis Efikasi Diri Dan Hasil Belajar Berbasis E-Learning Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Matematika. *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 1(2), 147–152. <https://doi.org/10.37478/jpm.v1i2.472>
- Severino, S., Aiello, F., Cascio, M., Ficarra, L., & Messina, R. (2011). Distance education: The role of self-efficacy and locus of control in lifelong learning. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 28, 705–717. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.132>
- Sevindi, T. (2013). The relationship between general self-efficacy belief and burnout level among Turkish academicians. *Educational Research and Reviews*, 8(24), 2255-2259. <https://doi.org/10.5897/ERR2013.1649>

- Shen, D., Cho, M.-H., Tsai, C.-L., & Marra, R. (2013). Unpacking online learning experiences: Online learning self-efficacy and learning satisfaction. *The Internet and Higher Education*, 19, 10–17. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2013.04.001>
- Shin, H., Lee, J., Kim, B., & Lee, S. M. (2012). Students' perceptions of parental bonding styles and their academic burnout. *Asia Pacific Education Review*, 13(3), 509–517. <https://doi.org/10.1007/s12564-012-9218-9>
- Tan, J. F., Ma, Z. W., & Li, X. T. (2015). Global self-esteem mediates the effect of general self-efficacy on Chinese undergraduates' general procrastination. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 43(8), 1265-1271. <https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.8.1265>
- Tannert, S., & Gröschner, A. (2021). Joy of distance learning? How student self-efficacy and emotions relate to social support and school environment. *European Educational Research Journal*, 20(4), 498–519. <https://doi.org/10.1177/14749041211024784>
- Ümmet, D. (2017). Structural relationships among counselling self-efficacy, general self-efficacy and positive-negative affect in psychological counsellor candidates. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 17(6), 1875-1892. <https://doi.org/10.12738/estp.2017.6.0180>
- Vayre, E., & Vonthron, A.-M. (2017). Psychological engagement of students in distance and online learning: Effects of self-efficacy and psychosocial processes. *Journal of Educational Computing Research*, 55(2), 197–218. <https://doi.org/10.1177/0735633116656849>
- Wibasuri, A., & Lilyana, B. (2014). *Determinan self efficacy dalam kemandirian belajar mahasiswa pada perguruan tinggi swasta di Bandar Lampung*. L4PM IBI Darmajaya.
- Wibowo, R. F. (2014). Self efficacy dan prokrastinasi pada mahasiswa fakultas psikologi universitas surabaya. *CALYPTRA*, 3(1), 1–11. <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/1894>
- Yusuf, S. (2017). *Bimbingan dan konseling perkembangan suatu pendekatan komprehensif*. PT Refika Aditama.
- Zimmerman, W. A., & Kulikowich, J. M. (2016). Online learning self-efficacy in students with and without online learning experience. *American Journal of Distance Education*, 30(3), 180–191. <https://doi.org/10.1080/08923647.2016.1193801>