

PENINGKATAN EFIKASI DIRI (*SELF EFFICACY*) MAHASISWA DALAM PEMBELAJARAN

Oleh :
Nofrion

Dosen Jurusan Geografi Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Padang.

Email : dion_geografi@yahoo.com

Abstrak

Artikel ini ditulis untuk menjelaskan upaya-upaya yang bisa dilakukan oleh seorang pendidik terutama guru dan dosen dalam meningkatkan efikasi diri mahasiswa dalam pembelajaran. Tulisan ini adalah hasil gagasan penulis yang didasari oleh berbagai sumber bacaan/studi pustaka. Terkait dengan peningkatan efikasi diri mahasiswa dalam pembelajaran, upaya yang bisa dilakukan diantara melalui; tugas terstruktur dan terjadwal, penyajian model tugas acuan, penetapan target, multi level task, pengelolaan emosi serta persuasi verbal.

Kata Kunci : Efikasi Diri, Pembelajaran

Abstract

This article is written to explain the efforts that could be made by a teacher educator and lecturer especially in improving self-efficacy of students in learning. This paper is the result of an idea that is based on the author of various sources of reading / study the literature. Associated with an increase in self-efficacy of students in learning, efforts can be made between through; structured and scheduled tasks, presenting a model of reference assignment, target setting, multi-level task, managing emotions and verbal persuasion.

Key Words : *Self Efficacy, Learning*

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah peserta didik di perguruan tinggi yang bisa dikatakan sebagai manusia terdidik (*well educated*). Sebagai manusia terdidik, mahasiswa diharapkan mampu menjadi pembaharu (*agent of change*) di tengah masyarakat sekaligus menjadi motor dalam pembaharuan tersebut (*leader of change*). Mahasiswa dengan keistimewaannya sebagai bagian dari masyarakat yang telah memiliki durasi pendidikan yang lebih lama dengan pengetahuan dan wawasan yang lebih luas diharapkan mampu menjadi pemberi solusi (*solve the problem*) bagi berbagai permasalahan di tengah masyarakat bukan

sebaliknya (*create the problem*). Namun, sebagai manusia remaja/dewasa awal, mahasiswa masih berada dalam proses perkembangan dimana mahasiswa memiliki berbagai permasalahan yang disebabkan oleh perubahan aspek fisik dan psikis serta pemenuhan kebutuhannya (Hurlock, 1993).

Menurut Bahri (2002), diantara permasalahan-permasalahan yang sering dihadapi oleh mahasiswa adalah permasalahan terkait dorongan seksual, pekerjaan, hubungan dengan orang tua, pergaulan sosial, interaksi kebudayaan, emosi, perkembangan kepribadian dan sosial, problema sosial, penggunaan waktu

luang, keuangan, kesehatan dan agama. Berbagai permasalahan tersebut menjadi pemicu atau penyebab timbulnya permasalahan baru atau masalah lanjutan bagi mahasiswa baik dalam dunia akademik/belajar maupun non-akademik. Terkait dengan masalah akademik, gejala yang sering ditemui di kalangan mahasiswa adalah efikasi diri/*self-efficacy* yang rendah dalam pembelajaran.

Pembelajaran sebagai suatu sistem dan proses membelajarkan mahasiswa harus mampu menyediakan ruang dan kondisi serta situasi bagi mahasiswa untuk meningkatkan pemahaman mereka terhadap materi (kognitif), pembentuk sikap (afektif) dan keterampilan (psikomotor) yang pada akhirnya akan mewujudkan kompetensi. Pembelajaran menurut Dimiyati dan Mudjiono (2006:17) adalah kegiatan secara terprogram dalam desain instruksional, untuk membuat siswa belajar secara aktif, yang menekankan pada penyediaan sumber belajar. Sedangkan Coney (dalam Sagala, 2005:61) mengatakan bahwa pembelajaran sebagai suatu proses dimana lingkungan seseorang secara sengaja dikelola untuk memungkinkan ia turut serta dalam tingkah laku tertentu dalam kondisi-kondisi khusus atau menghasilkan respon terhadap situasi tertentu. Keberhasilan peserta didik dalam pembelajaran tidak bisa dilepaskan dari dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal peserta didik. Slameto (2003:54) menyatakan bahwa faktor-faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar adalah faktor jasmaniah, psikologi, dan faktor kelelahan. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi hasil belajar yaitu faktor keluarga, faktor sekolah, dan faktor masyarakat. Salah satu faktor internal yang menjadi fokus pembahasan dalam artikel ini adalah faktor psikologi peserta didik yaitu *self efficacy* atau efikasi diri.

Konsep *self efficacy* pertama kali dikemukakan oleh Albert Bandura dengan

teori belajar sosialnya (*sosial learning theory*) dengan nama *self efficacy*. Bandura dalam Santrock (2008: 523) mengemukakan *self efficacy* yakni keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai situasi dan memproduksi hasil yang positif. Lebih lanjut menurut Bandura (1997) efikasi diri adalah pertimbangan individu terhadap kemampuannya untuk menyusun tindakan yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi. Bandura dalam Baron (2002: 183) menjelaskan *self efficacy* adalah penilaian seseorang terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan dan mengatasi hambatan. Alwisol (2006), menyatakan bahwa efikasi diri (*self efficacy*) sebagai persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Efikasi diri (*self efficacy*) adalah ekspektasi dari keyakinan mengenai seberapa jauh seseorang mampu melakukan suatu perilaku dalam situasi tertentu. Efikasi diri yang positif adalah keyakinan untuk mampu melakukan perilaku yang dimaksud, tetapi apabila efikasi diri negatif maka seseorang akan enggan untuk mencoba suatu perilaku tertentu (Friedman dan Schustak, 2006).

Bandura (1997) menjelaskan, mahasiswa dengan efikasi diri (*self-efficacy*) tinggi, akan cenderung menganggap masalah atau tugas sebagai suatu tantangan bukan sebagai beban. Sedangkan mahasiswa dengan efikasi diri (*self-efficacy*) rendah cenderung menghindari tugas/masalah agar merasa tetap aman serta percaya bahwa tidak ada lagi yang bisa dilakukan selain bersikap pasif.

Dalam observasi pembelajaran mahasiswa pada perkuliahan yang penulis ampu maupun perkuliahan lain di jurusan Geografi, fenomena mahasiswa berefikasi diri rendah sangat mudah ditemukan. Ini

terlihat dari banyaknya mahasiswa yang terlambat menyerahkan tugas, menyerahkan tugas dengan kualitas rendah, mengandalkan teman dalam membuat tugas, hanya melakukan “*copy-paste*” tugas teman, tugas kategori “CPNS” (copy paste nambah sikit), sering mengeluh dengan tugas-tugas yang diberikan dosen, menyerah jika terbentur dengan tugas yang agak sulit, langsung bereaksi negatif dengan mengatakan sulit atau memperlihatkan ekspresi penolakan bahkan beberapa mahasiswa menumpahkan perasaan dan uneg-uneg tentang tugas yang diberikan dosen melalui sosial media dan sebagainya. Jika kondisi seperti ini dibiarkan, tentunya akan berdampak negatif terhadap prestasi belajar mahasiswa tersebut. Hal inilah yang mendasari penulis untuk menuangkan ide, gagasan dan pemikiran dalam artikel kali ini yang berjudul “Peningkatan Efikasi Diri Mahasiswa dalam Pembelajaran”. Dalam artikel ini dijelaskan hakikat efikasi diri, aspek-aspek efikasi diri, faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri serta upaya dalam meningkatkan efikasi diri mahasiswa dalam pembelajaran.

PEMBAHASAN

Sumber Efikasi Diri

Seperti telah diuraikan sebelumnya bahwa hasil belajar atau prestasi akademik seorang peserta didik turut dipengaruhi oleh kondisi psikologi yang disebut efikasi diri. Efikasi diri meliputi keyakinan akan kemampuan diri untuk menyelesaikan suatu tugas atau permasalahan yang ditemui, keyakinan diri untuk mencapai tujuan serta kemampuan mengatasi berbagai hambatan dan rintangan dalam melaksanakan suatu tugas dan mencapai tujuan.

Bandura (1997: 195) menyatakan bahwa efikasi diri dapat diperoleh, dipelajari, dan dikembangkan dari empat sumber informasi. Pada dasarnya, keempat sumber tersebut adalah stimulasi atau kejadian yang dapat memberikan inspirasi atau pembangkit

positif untuk berusaha menyelesaikan tugas atau masalah yang dihadapi. Adapun sumber-sumber efikasi diri tersebut adalah:

- a. *Enactive Attainment and Performance Accomplishment* (Pengalaman Keberhasilan dan Pencapaian Prestasi). Individu yang pernah memperoleh suatu prestasi akan terdorong meningkatkan keyakinan dan penilaian terhadap efikasi dirinya. Pengalaman keberhasilan individu ini meningkatkan ketekunan dan kegigihan dalam berusaha mengatasi kesulitan, sehingga dapat mengurangi kegagalan.
- b. *Vicarious Experience* (Pengalaman Orang Lain), yaitu mengamati perilaku dan pengalaman orang lain sebagai proses belajar individu. Melalui model ini efikasi diri individu dapat meningkat, terutama jika ia merasa memiliki kemampuan yang setara atau bahkan merasa lebih baik dari pada orang yang menjadi subyek belajarnya. Ia akan mempunyai kecenderungan merasa mampu melakukan hal yang sama. Meningkatnya efikasi diri individu ini dapat meningkatkan motivasi untuk mencapai suatu prestasi. Peningkatan efikasi diri ini akan menjadi efektif jika subyek yang menjadi model tersebut mempunyai banyak kesamaan karakteristik antara individu dengan model, kesamaan tingkat kesulitan tugas, kesamaan situasi dan kondisi, serta keanekaragaman yang dicapai oleh model.
- c. *Verbal Persuasion* (Persuasi Verbal), yaitu individu mendapat bujukan atau sugesti untuk percaya bahwa ia dapat mengatasi masalah-masalah yang akan dihadapinya. Persuasi verbal ini dapat mengarahkan individu untuk berusaha lebih gigih untuk mencapai tujuan dan kesuksesan. Akan tetapi, efikasi diri yang tumbuh dengan metode ini biasanya tidak bertahan lama, apalagi

kemudian individu mengalami peristiwa traumatis yang tidak menyenangkan.

- d. *Physiological State and Emotional Arousal* (Keadaan Fisiologis dan Psikologis), yaitu situasi yang menekan kondisi emosional. Gejolak emosi, kegelisahan yang mendalam, dan keadaan fisiologis yang lemah yang dialami individu akan dirasakan sebagai suatu isyarat akan terjadi peristiwa yang tidak diinginkan. Kecemasan dan stress yang terjadi dalam diri seseorang ketika melakukan tugas sering diartikan sebagai suatu kegagalan. Pada umumnya, seseorang cenderung akan mengharapkan keberhasilan dalam kondisi yang tidak diwarnai oleh ketegangan dan tidak merasakan adanya keluhan atau gangguan *somatic* lainnya. Karena itu, efikasi diri biasanya ditandai oleh rendahnya tingkat stress dan kecemasan. Sebaliknya, efikasi diri yang rendah ditandai oleh tingkat stress dan kecemasan yang tinggi pula.

Efikasi diri pada setiap individu berbeda karena dipengaruhi oleh tiga aspek yaitu *magnitude* (tingkat kesulitan tugas), *strength* (kekuatan keyakinan) dan *generality* (generalitas/luas cakupan tingkah laku). Menurut Bandura (1997: 200), proses psikologis dalam Efikasi Diri yang turut berperan dalam diri manusia ada 4 yakni proses kognisi, motivasi, afeksi dan proses seleksi.

- a. Proses kognitif merupakan proses berfikir, di dalamnya termasuk pemerolehan, pengorganisasian, dan penggunaan informasi. Kebanyakan tindakan manusia bermula dari sesuatu yang difikirkan terlebih dahulu. Individu yang memiliki Efikasi Diri yang tinggi lebih senang membayangkan tentang kesuksesan. Sebaliknya individu yang Efikasi Dirinya rendah lebih banyak membayangkan kegagalan dan

hal-hal yang dapat menghambat tercapainya kesuksesan (Bandura, 1997: 202). Bentuk tujuan personal juga dipengaruhi oleh penilaian akan kemampuandiri. Semakin seseorang mempersepsikan dirinya mampu maka individu akan semakin membentuk usaha-usaha dalam mencapai tujuannya dan semakin kuat komitmen individu terhadap tujuannya (Bandura, 1997: 202).

- b. Proses motivasi. Kebanyakan motivasi manusia dibangkitkan melalui kognitif. Individu memberi motivasi/dorongan bagi diri mereka sendiri dan mengarahkan tindakan melalui tahap pemikiran-pemikiran sebelumnya. Kepercayaan akan kemampuan diri dapat mempengaruhi motivasi dalam beberapa hal, yakni menentukan tujuan yang telah ditentukan individu, seberapa besar usaha yang dilakukan, seberapa tahan mereka dalam menghadapi kesulitan-kesulitan dan ketahanan mereka dalam menghadapi kegagalan (Bandura, 1997: 204).
- c. Proses afektif. Proses afeksi merupakan proses pengaturan kondisi emosi dan reaksi emosional. Menurut Bandura (1997: 206), keyakinan individu akan *coping* mereka turut mempengaruhi level stres dan depresi seseorang saat mereka menghadapi situasi yang sulit. Persepsi Efikasi Diri tentang kemampuannya mengontrol sumber stres memiliki peranan penting dalam timbulnya kecemasan. Individu yang percaya akan kemampuannya untuk mengontrol situasi cenderung tidak memikirkan hal-hal yang negatif. Individu yang merasa tidak mampu mengontrol situasi cenderung mengalami level kecemasan yang tinggi, selalu memikirkan kekurangan mereka, memandang lingkungan sekitar penuh

dengan ancaman, membesar-besarkan masalah kecil, dan terlalu cemas pada hal-hal kecil yang sebenarnya jarang terjadi (Bandura, 1997: 207).

- d. Proses seleksi. Kemampuan individu untuk memilih aktivitas dan situasi tertentu turut mempengaruhi efek dari suatu kejadian. Individu cenderung menghindari aktivitas dan situasi yang diluar batas kemampuan mereka. Bila individu merasa yakin bahwa mereka mampu menangani suatu situasi, maka mereka cenderung tidak menghindari situasi tersebut. Dengan adanya pilihan yang dibuat, individu kemudian dapat meningkatkan kemampuan, minat, dan hubungan sosial mereka (Bandura, 1997: 210)

Upaya-upaya Dalam Peningkatan Efikasi Diri Mahasiswa dalam Pembelajaran

Berdasarkan konsep dan teori-teori efikasi diri yang dikemukakan oleh para ahli dan telah diuraikan sebelumnya, maka penulis mencoba memberikan ide dan gagasan sebagai upaya yang bisa dilakukan seorang pendidik dalam menumbuhkan dan meningkatkan efikasi diri peserta didik dalam pembelajaran.

1. Tugas Terstruktur dan Terjadwal

Pada dasarnya, setiap mahasiswa tentu ingin menyelesaikan semua tugas yang diberikan dosen dengan hasil sempurna. Hanya saja, kadang tugas-tugas yang akan dikerjakan oleh mahasiswa tersebut kurang disosialisasikan dengan baik di awal perkuliahan. Sehingga ketika tugas tersebut diberikan, sebagian mahasiswa mengalami “shocking task”. Untuk itu, di awal perkuliahan sangat perlu seorang dosen menjelaskan isi silabus, satuan acara perkuliahan beserta kontrak perkuliahan khususnya penjelasan tentang tugas-tugas yang akan diberikan selama satu jangka

waktu tertentu. Penjelasan tersebut minimal meliputi dua hal yaitu;

- a. *Scope* (ruang lingkup) tugas. Ini mengacu kepada cakupan tugas yang akan diberikan. Hindari memberikan tugas yang terlalu banyak. Idealnya tugas mingguan yang diberikan kepada mahasiswa adalah tugas yang bisa dikerjakan dengan bobot kerja mengikuti deret ukur. Mata kuliah dengan bobot 1 sks, maka tugas mingguannya adalah tugas yang diperkirakan bisa dikerjakan dengan bobot 2 sks. Jika mata kuliah berbobot 2 sks, maka tugas mingguannya diperkirakan dapat dikerjakan dengan bobot 4 sks, demikian seterusnya. Disini tentunya harus memiliki kemampuan memetakan bobot tugas dengan baik dan tepat. Jangan memberikan tugas yang bisa menyita terlalu banyak waktu mahasiswa karena setiap minggu ada tugas lain yang harus dikerjakan.
- b. *Sequence*/urutan. Pemberian tugas oleh dosen juga harus memperhatikan urutannya. Tugas-tugas yang diberikan diupayakan berjenjang mulai dari level rendah, menengah sampai tinggi. Tugas di awal semester, cukuplah tugas-tugas mendasar seperti membaca referensi dan meringkas sebagai upaya penguatan konsep atau teori. Pada pertengahan semester diberikan tugas yang sudah mulai menguji aplikasi dan analisis. Untuk tugas akhir semester diberikan kasus/permasalahan/proyek yang bertujuan mengukur kemampuan mahasiswa secara menyeluruh.

Perlu juga ditegaskan bahwa tugas-tugas yang diberikan bukan hanya sekedar untuk mencari nilai akan tetapi lebih dari itu, setiap tugas yang diberikan merupakan kesempatan bagi setiap mahasiswa untuk membuktikan kualitas dan prestasi. Sugesti yang positif dan apresiasi terhadap perkembangan prestasi mahasiswa selama ini

adalah bentuk pemupukan efikasi diri yang mendasar. Dosen perlu menghargai setiap perolehan atau prestasi mahasiswa selama ini. Berikan penguatan (reinforcement) bahkan reward bagi yang menunjukkan perbaikan dan kemajuan, sekecil apapun. Pengakuan dan penghargaan terhadap keberhasilan mahasiswa adalah upaya nyata seorang dosen dalam membantu meningkatkan efikasi diri mahasiswanya. Hal inilah yang dimaksud oleh Bandura (1997) dengan sumber efikasi diri yang disebut dengan *Enactive Attainment and Performance Accomplishment*. Dosen juga perlu memberikan penghargaan atas keberhasilan mahasiswa sampai pada angkatan atau tahun kuliah saat ini. Hargai itu sebagai sebuah prestasi dan nyatakan kepada mereka bahwa mereka akan mampu mengerjakan semua tugas dan mengikuti perkuliahan selanjutnya dengan baik. Penyajian Model Tugas Terstandar.

2. Penyajian Model Tugas Acuan.

Sedapat mungkin pada awal perkuliahan, dosen memperlihatkan contoh-contoh tugas terbaik selama ini yang pernah dibuat oleh senior mereka serta jelaskan juga karakteristik kelas senior mereka. Yakinkan bahwa dari banyak segi, kelas yang akan berjalan memiliki banyak kelebihan. Ketika seseorang melihat hasil karya orang lain yang dijadikan model/ccontoh dan mengetahui karakteristik pembuat produk tersebut maka hal itu akan menjadi cermin atau perbandingan bagi mahasiswa tersebut. Jika seorang dosen mampu meyakinkan mahasiswanya tentang kemampuan yang mereka miliki lebih baik dari mahasiswa yang dijadikan model atau minimal karakteristik kelas sama, maka inilah yang dikatakan oleh Bandura (1997) sebagai sumber efikasi diri yang disebut *Vicarious Experience*.

3. Penetapan Target.

Langkah ini bisa dilakukan oleh Dosen sebagai “road map” atau peta jalan yang akan menuntun menuju tujuan/target. Setelah dosen menjelaskan tugas-tugas yang akan dikerjakan (terutama bobot dan tingkat kesulitannya) maka dosen bisa meminta mahasiswa untuk menetapkan target raih nilai dari tugas yang dikerjakan. Pada akhir semester, dosen menganalisis bersama-sama dengan mahasiswa tentang relevansi target awal dengan realisasi dan perolehan mahasiswa. Penetapan target adalah cara merangsang mahasiswa untuk berani bekerja dengan target. Bagi pendidikpun, penetapan target ini membantunya untuk memantau perkembangan peserta didik.

4. Multi Level Task (*Sharing, Jumping/Rich Task*).

Pemberian tugas dengan berbagai level kesulitan dan diberikan secara sekuensial adalah upaya memupuk rasa percaya diri mahasiswa. Jika pada soal-soal atau tugas-tugas level standar kurikulum (*sharing task*) mereka sukses, maka kesuksesan tersebut akan menjadi modal besar untuk mengerjakan soal-soal atau tugas-tugas lanjutan. Disinilah letak berbahayanya pemberian tugas-tugas awal yang berat dan hanya sedikit mahasiswa yang mampu mengerjakannya. Jika hal ini dilakukan sama saja dengan membunuh efikasi diri mahasiswa secara perlahan.

Sedangkan pemberian tugas-tugas dengan kategori tinggi (*jumping task/rich task*) bukan hanya sekedar menguji tingkat pemahaman mereka (*the higher level thinking*) tetapi juga merangsang mereka untuk berdiskusi dan berkolaborasi. Diskusi dan kolaborasi itu penting karena disini akan terjadi kegiatan saling belajar dan saling peduli (*learning community and caring*

community). Salah satu karakteristik efikasi diri adalah kemampuan memetakan kemampuan diri. Jika seorang mahasiswa menyadari bahwa ada suatu tugas yang tidak bisa dikerjakannya maka kolaborasi dengan teman lain akan sangat membantunya. Sehingga, mahasiswa yang belum bisa, bukan menjadi pasif saja namun akan berupaya mencari solusi. Salah satunya bertanya atau meminta penjelasan kepada teman lain yang sudah mengerti atau mendapatkan bimbingan pendidik.

Hal ini sejalan dengan pendapat Bandura (1986:68) yang menyatakan bahwa tingkat kualitas soal (*magnitude*) akan memberikan dampak terhadap efikasi diri mahasiswa secara berbeda. Karena kualitas soal yang tinggi akan direspon secara berbeda oleh mahasiswa.

Ketika seorang mahasiswa mendapatkan bimbingan dan dukungan dari mahasiswa atau dosen maka mahasiswa tersebut akan bisa mencapai titik optimal dalam hasil belajarnya. Ketika mahasiswa tersebut sanggup mencapainya maka akan menumbuhkan keyakinan pada kemampuan dirinya. Konsep inilah yang disebut dengan *Zone Proximal Development/ZPD* yang dikemukakan oleh Vygotsky. Konsep *Zone of Proximal Development/ZPD* menjelaskan bahwa seorang anak dapat melakukan dan memahami lebih banyak hal jika mereka mendapat bantuan dan berinteraksi dengan orang lain, termasuk teman sebayanya (Vygotsky). *ZPD* adalah celah antara *actual development* dengan *potential development*. *ZPD* adalah menitikberatkan pada interaksi sosial yang akan dapat memudahkan perkembangan peserta didik. Ketika peserta didik mengerjakan pekerjaannya sendiri, perkembangan mereka kemungkinan akan berjalan lambat. Untuk memaksimalkan perkembangan, peserta didik seharusnya bekerja dengan teman yang lebih terampil yang dapat memimpin secara sistematis dalam memecahkan masalah yang lebih

kompleks. Pendapat Vygotsky ini didasari oleh tiga ide utama:

- a. Intelektual berkembang pada saat individu menghadapi ide-ide baru dan sulit mengaitkan ide-ide tersebut dengan apa yang mereka telah ketahui.
- b. Interaksi dengan orang lain memperkaya perkembangan intelektual.
- c. Peran utama guru adalah bertindak sebagai seorang pembantu dan mediator serta observer pembelajaran. Ketika mahasiswa menerima hak-hak belajarnya maka saat itu guru bisa berganti posisi menjadi observer pembelajaran. Guru mulai mengurangi dominasi dalam pembelajaran/*teacher-dominated teaching* menjadi *students-conducted learning*.

5. Pengelolaan Emosi.

Menurut Bandura (1997) gejala emosi, kegelisahan yang mendalam, dan keadaan fisiologis yang lemah yang dialami individu akan dirasakan sebagai suatu isyarat akan terjadi peristiwa yang tidak diinginkan. Kecemasan dan stress yang terjadi dalam diri seseorang ketika melakukan tugas sering diartikan sebagai suatu kegagalan. Pada umumnya, seseorang cenderung akan mengharapkan keberhasilan dalam kondisi yang tidak diwarnai oleh ketegangan dan tidak merasakan adanya keluhan atau gangguan *somatic* lainnya. Karena itu, efikasi diri biasanya ditandai oleh rendahnya tingkat stress dan kecemasan. Sebaliknya, efikasi diri yang rendah ditandai oleh tingkat stress dan kecemasan yang tinggi pula.

Salah satu pemicu stress bagi mahasiswa di akhir semester adalah tugas yang menumpuk. Salah satu penyebabnya adalah hampir semua dosen memberikan tugas secara bersamaan. Agar mahasiswa tidak stress dalam mengerjakan tugas yang menumpuk maka penjadwalan tugas yang lebih dini disertai aturan yang jelas akan

membantu mengurangi tingkat stress mahasiswa. Tidak hanya itu, dosen juga harus menjaga kestabilan emosi mahasiswa selama proses pembelajaran. Hindari pemberian tugas yang mendadak, pertimbangkan beban kerja pembuatan tugas dengan lama waktu pengerjaan tes, hindari kalimat-kalimat ancaman terkait tugas yang diberikan serta selalulah mengingatkan mahasiswa akan batas-batas waktu penyerahan tugas secara berkelanjutan.

6. *Verbal Persuasion*

Upaya keenam yang bisa dilakukan oleh seorang pendidik untuk menimbulkan efikasi diri mahasiswa adalah melalui ‘*verbal persuasion*’ yaitu individu mendapat bujukan atau sugesti untuk percaya bahwa ia dapat mengatasi masalah-masalah yang akan dihadapinya. Persuasi verbal ini dapat mengarahkan individu untuk berusaha lebih gigih untuk mencapai tujuan dan kesuksesan. Menurut Bandura (1997) nasehat, motivasi dan sugesti verbalis sekalipun akan berpengaruh kepada timbulnya efikasi diri pada mahasiswa. Contoh sederhana adalah dosen di setiap akhir sesi perkuliahan mengingatkan tugas-tugas yang harus dikumpulkan pada minggu selanjutnya.

Tentunya masih banyak upaya yang bisa dilakukan pendidik untuk meningkatkan efikasi diri mahasiswa di dalam pembelajaran. Terkait dengan itu, seorang pendidik juga harus memahami bahwa timbulnya efikasi diri yang ditandai dengan adanya keyakinan akan kemampuan diri, keyakinan untuk mampu melaksanakan tugas sesuai yang diharapkan serta kemampuan mengatasi segala hambatan dalam

melaksanakan tugas melewati empat proses mulai dari proses kognisi, motivasi, afeksi dan seleksi (Bandura, 1997:200).

KESIMPULAN

Efikasi diri mahasiswa meliputi keyakinan akan kemampuan diri dalam mengerjakan tugas, keyakinan untuk mampu berbuat sesuai target dan kemampuan mengatasi berbagai kendala tugas. Sumber efikasi diri berasal dari pengalaman keberhasilan dan kesuksesan serta prestasi masa lalu, keyakinan kemampuan mengerjakan tugas dengan baik, pengalaman/model orang lain, persuasi verbal serta kondisi emosi.

Upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan efikasi diri mahasiswa dalam perkuliahan diantara melalui; tugas terstruktur dan terjadwal, penyajian model tugas acuan, penetapan target, *multi level task*, pengelolaan emosi serta persuasi verbal.

Melalui tulisan ini penulis menyarankan kepada semua pendidik khususnya guru dan dosen agar memperhatikan aspek efikasi diri mahasiswa di dalam pembelajaran. Perhatian dan dukungan serta perlakuan yang positif terhadap efikasi diri mahasiswa akan mampu menciptakan mahasiswa yang memiliki persepsi positif setiap kali diberi tugas, mampu memetakan kemampuan diri/prestasi, serta mampu mengatasi segala halangan/rintangan dalam pembuatan tugas dan belajar. Pada akhirnya, efikasi diri yang tinggi diharapkan akan memberikan pengaruh yang positif terhadap hasil belajar mahasiswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Bandura, A. 1997. *Self Efficacy: The exercise of control*. New York. Freeman
- Bahri, D. S. 2002. *Psikologi Belajar*. Jakarta. PT. Rineka Cipta
- Dimiyati & Sugiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Yogyakarta. Fakultas Psikologi. Universitas Gadjah Mada
- Hurlock, B, Elizabeth. 1990. *Perkembangan Psikologi*. Jakarta. Erlangga
- M. Nur & Risnawati Rini S. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta. PT. Rineka Cipta
- Santrock, John, W. 2003. *Perkembangan Remaja*. Jakarta. Erlangga
- Sri Wahyuni. 2013. *Hubungan Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Motivasi Berprestasi Siswa SMKN 1 Samarinda*. E_Journal Psikologi. Fisip-unmul.ac.id
- Sugiono. 2014. *Hubungan Efikasi Diri dengan Problem Focusing Coping Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di FMIPA UNMUL*. E_journal.psikologi.fisip-unmul.ac.id