

Pemberdayaan Mahasiswa melalui Intervensi Psikoedukasi Berbasis *Self-Efficacy* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Akademik pada Himpunan Mahasiswa Jurusan Ekonomi

Renaldi Ointu¹, Cahyaning Suryaningrum²

^{1,2}Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

*e-mail: renaldiointu135@gmail.com¹, suryaningrumc@gmail.com²

Abstrak

Kepercayaan diri akademik merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam mendukung keberhasilan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Rendahnya kepercayaan diri akademik dapat menyebabkan keraguan terhadap kemampuan diri, kecemasan, dan rendahnya motivasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas psikoedukasi berbasis *self-efficacy* dalam meningkatkan kepercayaan diri akademik mahasiswa. Penelitian menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian berjumlah enam mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Intervensi diberikan melalui tiga sesi psikoedukasi yang berfokus pada pengenalan *self-efficacy*, pengenalan potensi diri, serta strategi meningkatkan kepercayaan diri akademik. Data dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kepercayaan diri akademik meningkat dari 62,50 pada pre-test menjadi 79,50 pada post-test. Hasil uji statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan ($t(5) = -38,013$; $p < 0,001$) dengan ukuran efek yang sangat besar (Cohen's $d = 15,52$). Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis *self-efficacy* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri akademik mahasiswa dan berpotensi diterapkan sebagai program pengembangan mahasiswa di perguruan tinggi.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri Akademik, Mahasiswa, Psikoedukasi, *Self-Efficacy*

Abstract

Academic self-confidence is an important psychological factor that supports students in meeting various academic demands. Low academic self-confidence may lead to self-doubt, anxiety, and reduced learning motivation. This study aimed to examine the effectiveness of self-efficacy-based psychoeducation in improving students' academic self-confidence. A quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design was employed. The participants consisted of six students selected through purposive sampling. The intervention was delivered in three psychoeducational sessions focusing on self-efficacy, self-potential identification, and strategies to enhance academic self-confidence. Data were analyzed using a paired-samples t-test. The results showed that the mean academic self-confidence score increased from 62.50 at the pretest to 79.50 at the posttest. Statistical analysis indicated a significant difference between pretest and posttest scores ($t(5) = -38.013$, $p < .001$) with a very large effect size (Cohen's $d = 15.52$). These findings indicate that self-efficacy-based psychoeducation is effective in improving students' academic self-confidence and has the potential to be implemented as a student development program in higher education.

Keywords: Academic Self-Confident, Psychoeducation, Student, *Self-Efficacy*

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai individu yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang kompleks, seperti penyelesaian tugas, presentasi, hingga penyusunan tugas akhir. Selain tuntutan akademik formal, mahasiswa juga dituntut untuk mampu beradaptasi dengan perubahan sistem pembelajaran, perkembangan teknologi digital, serta meningkatnya tuntutan kemandirian belajar yang menjadikan aspek psikologis sebagai faktor penting dalam keberhasilan studi di perguruan tinggi (Mujica et al., 2022). Tuntutan tersebut menuntut adanya kemampuan psikologis yang baik, salah satunya adalah kepercayaan diri akademik. Holguin (2024) menunjukkan bahwa kepercayaan diri akademik merupakan salah satu konstruk psikologis yang paling konsisten berhubungan dengan motivasi belajar, keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran, serta kemampuan

bertahan ketika menghadapi kesulitan akademik. Kepercayaan diri akademik merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik secara efektif. Menurut Artino, A. R. (2012) Kepercayaan diri akademik merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan berbagai tuntutan akademik, seperti memahami materi perkuliahan, mengerjakan tugas, mengikuti ujian, serta mencapai prestasi belajar yang diharapkan. Konsep ini memiliki keterkaitan erat dengan teori self-efficacy yang dikemukakan oleh Albert Bandura (1997), yaitu keyakinan seseorang mengenai kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Dalam konteks pendidikan, mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri akademik tinggi cenderung lebih optimis, berani menghadapi tantangan, dan yakin bahwa mereka mampu mengatasi kesulitan belajar yang dihadapi. Mahasiswa dengan self-efficacy akademik yang tinggi juga menunjukkan tingkat learning engagement yang lebih baik, memiliki komitmen belajar yang lebih kuat, serta mampu mempertahankan motivasi akademiknya ketika menghadapi tekanan perkuliahan (Wang & Zhang, 2024). Menurut Purnomo et al (2024) self-efficacy akademik berhubungan dengan meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik sehingga mahasiswa cenderung menunda penyelesaian tugas dan mengalami penurunan produktivitas belajar. Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang mengalami rendahnya kepercayaan diri akademik. Kondisi ini sering ditandai dengan rasa takut berbicara di depan kelas, keraguan dalam mengerjakan tugas, serta kecemasan saat menghadapi evaluasi akademik. Penelitian oleh Mayalianti et al. (2024) menemukan bahwa sekitar 62% mahasiswa berada pada kategori *self-efficacy* sedang hingga rendah, yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa belum memiliki keyakinan yang optimal terhadap kemampuan akademiknya. Hal ini tentu menjadi perhatian penting dalam upaya peningkatan kualitas pendidikan tinggi.

Kepercayaan diri akademik berperan penting dalam menentukan motivasi, usaha, dan ketekunan mahasiswa selama proses pembelajaran. Alvarez et al (2024) menunjukkan bahwa academic self-efficacy merupakan prediktor yang signifikan terhadap keberhasilan akademik karena memengaruhi intensitas usaha, ketahanan menghadapi kegagalan, serta kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan performa belajar secara konsisten. Individu yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan akademiknya akan lebih aktif dalam mengikuti kegiatan belajar, tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan, serta mampu mempertahankan usaha hingga tujuan akademiknya tercapai. Sebaliknya, mahasiswa dengan kepercayaan diri akademik rendah cenderung menghindari tugas yang dianggap sulit dan lebih mudah mengalami kecemasan akademik. Oleh karena itu, kepercayaan diri akademik sering dianggap sebagai salah satu prediktor penting keberhasilan belajar dan pencapaian prestasi akademik. Adapun Pembentukan kepercayaan diri akademik menurut Nauvalia, C. (2021) yaitu dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi pengalaman keberhasilan sebelumnya, kemampuan mengelola emosi, dan strategi belajar yang dimiliki individu. Sementara itu, faktor eksternal mencakup dukungan keluarga, teman sebaya, dosen atau guru, serta lingkungan belajar yang kondusif. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan pengalaman keberhasilan akademik dapat meningkatkan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Dengan demikian, lingkungan pendidikan yang positif memiliki peran penting dalam mengembangkan kepercayaan diri akademik mahasiswa.

Kholidin et., al (2020) menjelaskan bahwa selain berpengaruh terhadap proses belajar, kepercayaan diri akademik juga berkaitan dengan pencapaian prestasi akademik. Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri akademik tinggi cenderung menunjukkan performa akademik yang lebih baik karena mereka mampu mengatur strategi belajar, menetapkan tujuan yang jelas, serta mempertahankan komitmen dalam mencapai target akademik. Penelitian menemukan bahwa kepercayaan diri akademik dan efikasi diri akademik memberikan kontribusi positif terhadap hasil belajar mahasiswa. Oleh karena itu, peningkatan kepercayaan diri akademik melalui program pelatihan, psikoedukasi, maupun pengalaman belajar yang positif menjadi salah satu upaya yang penting dalam mendukung keberhasilan akademik mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa, ditemukan bahwa masih banyak

mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri akademik rendah, seperti takut salah saat presentasi, kurang yakin terhadap kemampuan diri, dan merasa cemas menghadapi tugas maupun ujian. Mahasiswa juga cenderung membandingkan diri dengan teman sebaya sehingga menurunkan motivasi dan partisipasi dalam pembelajaran. Kepercayaan diri akademik berkaitan erat dengan konsep *self-efficacy* yang dikemukakan oleh Albert Bandura, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. *Self-efficacy* memengaruhi cara individu berpikir, merasa, dan bertindak dalam menghadapi tantangan. Dalam konteks akademik, mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi akan lebih gigih, tidak mudah menyerah, dan mampu mengatasi hambatan belajar.

Self-efficacy merupakan konsep yang diperkenalkan oleh Albert Bandura (1997) dalam Teori Kognitif Sosial (*Social Cognitive Theory*). *Self-efficacy* didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai hasil tertentu. Keyakinan ini tidak hanya berkaitan dengan keterampilan yang dimiliki seseorang, tetapi juga sejauh mana individu percaya bahwa dirinya mampu menggunakan keterampilan tersebut secara efektif dalam berbagai situasi. Menurut Bandura, individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki motivasi yang lebih besar, lebih optimis dalam menghadapi tantangan, serta lebih mampu mengatasi hambatan yang muncul selama proses pencapaian tujuan. *Self-efficacy* memiliki peran penting dalam menentukan bagaimana seseorang berpikir, merasakan, memotivasi diri, dan berperilaku. Individu yang memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi cenderung memandang tugas yang sulit sebagai tantangan yang perlu dikuasai, bukan sebagai ancaman yang harus dihindari. Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* rendah sering kali meragukan kemampuannya sendiri dan lebih mudah mengalami kecemasan atau stres ketika menghadapi tuntutan tertentu. Penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* berkontribusi terhadap peningkatan motivasi belajar, ketekunan, dan prestasi akademik karena individu lebih yakin terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas yang diberikan (Schunk & DiBenedetto, 2020).

Menurut Bandura (1997), *self-efficacy* berkembang melalui empat sumber utama, yaitu *mastery experiences* (pengalaman keberhasilan), *vicarious experiences* (pengalaman melalui pengamatan terhadap keberhasilan orang lain), *verbal persuasion* (dukungan atau dorongan verbal dari lingkungan), dan *physiological and affective states* (kondisi fisiologis dan emosional individu). Pengalaman keberhasilan dianggap sebagai sumber yang paling kuat dalam membentuk *self-efficacy* karena keberhasilan yang dialami secara langsung dapat meningkatkan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya. Oleh karena itu, lingkungan pendidikan perlu memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk memperoleh pengalaman sukses yang dapat memperkuat *self-efficacy* mereka. Dalam konteks akademik, *self-efficacy* terbukti memiliki hubungan positif dengan pencapaian prestasi belajar, kemampuan mengatur diri (*self-regulated learning*), serta ketahanan dalam menghadapi kesulitan akademik. Mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi cenderung menetapkan tujuan belajar yang lebih menantang, menggunakan strategi belajar yang lebih efektif, dan menunjukkan ketekunan yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah. Oleh karena itu, pengembangan *self-efficacy* menjadi salah satu fokus penting dalam berbagai program pendidikan dan intervensi psikologis untuk meningkatkan keberhasilan akademik mahasiswa (Zimmerman, 2000).

Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah cenderung mengalami kecemasan akademik yang lebih tinggi. Penelitian oleh Hasibuan et al. (2023) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan kecemasan akademik dengan nilai korelasi $r = -0,45$ ($p < 0,05$). Artinya, semakin rendah *self-efficacy* mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami. Kondisi ini dapat berdampak pada penurunan performa akademik serta kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan. Upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri akademik dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan, salah satunya adalah psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan bentuk intervensi yang memberikan pemahaman dan keterampilan kepada individu untuk mengelola kondisi psikologisnya secara adaptif. Pendekatan ini dinilai efektif karena menggabungkan unsur edukasi, refleksi diri, serta latihan praktis yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa. Selain

itu, penelitian oleh Setiani dan Chris (2019) menunjukkan bahwa program psikoedukasi mampu meningkatkan kemampuan adaptasi sosial mahasiswa baru sebesar 35% setelah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga pada aspek sosial dan emosional mahasiswa.

Dengan demikian, pendekatan ini memiliki potensi yang luas dalam pengembangan kapasitas diri mahasiswa. Penelitian lain oleh Jalal et al. (2023) terkait psikoedukasi berbasis self-efficacy dalam perencanaan karir menunjukkan bahwa sebanyak 78% peserta mengalami peningkatan pemahaman dan keyakinan diri setelah mengikuti program intervensi. Temuan ini memperkuat bahwa psikoedukasi berbasis self-efficacy merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan berbagai aspek psikologis, termasuk kepercayaan diri. Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas psikoedukasi, masih terdapat keterbatasan dalam penelitian yang secara khusus mengkaji pemberdayaan mahasiswa melalui intervensi psikoedukasi berbasis self-efficacy untuk meningkatkan kepercayaan diri akademik. Selain itu, penggunaan desain eksperimen sederhana seperti pre-test dan post-test masih perlu diperluas untuk memperoleh bukti empiris yang lebih kuat dan aplikatif dalam konteks pendidikan tinggi.

Penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna mengkaji efektivitas intervensi psikoedukasi berbasis self-efficacy dalam meningkatkan kepercayaan diri akademik mahasiswa. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi praktis dalam bentuk model pemberdayaan mahasiswa yang sederhana, efektif, dan mudah diterapkan, serta kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan, khususnya terkait self-efficacy dan kepercayaan diri akademik. Bagian ini didukung kajian literatur yang dijadikan sebagai penunjang konsep pengabdian. Penulis dituntut menyajikan kajian literatur yang primer (referensi artikel jurnal dan prosiding konferensi) dan mutakhir (referensi yang dipublikasikan dalam selang waktu 10 tahun terakhir). Kajian literatur tidak terbatas pada teori saja, tetapi juga bukti-bukti empiris. Perkaya bagian pendahuluan ini dengan upaya-upaya yang pernah dilakukan pihak lain. Artikel ini merupakan hasil pengabdian yang merupakan hilirisasi dari hasil penelitian, dapat berupa hasil penelitian sendiri maupun peneliti lain.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuasi-eksperimental dengan jenis desain satu kelompok pretest posttest (*One-Group Pretest Posttest Design*) dengan variabel penelitian yaitu psikoedukasi melalui media. Kegiatan ini dilakukan dengan metode pemberian psikoedukasi, dimana sebelum pelaksanaan psikoedukasi peserta mengisi pre-test untuk mengukur sejauh mana pemahaman awal terkait materi yang diberikan, dan setelah diberi psikoedukasi, peserta diminta lagi untuk mengisi post-test untuk melihat ada atau tidaknya perubahan pemahaman. Target yang ingin dicapai dalam kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kepercayaan diri akademik pada mahasiswa yang tergabung dalam Himpunan Mahasiswa Jurusan Ekonomi Pembangunan. Kegiatan ini ditujukan pada mahasiswa yang tergabung dalam HMJ Ekonomi Pembangunan yang kurang percaya diri saat di dalam kelas. Subjek penelitian berjumlah 6 orang anggota Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) Ekonomi yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu mahasiswa yang aktif dalam organisasi kemahasiswaan, bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, dan mengisi kuesioner sebelum serta sesudah intervensi. Karakteristik subjek adalah sebagai berikut: 3 orang laki-laki dan 3 orang perempuan. Untuk rata-rata usia siswa dan siswi yaitu 19 – 22 tahun.

Prosedur dilakukan dalam beberapa tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, peneliti melakukan identifikasi kebutuhan melalui observasi awal dan diskusi dengan pengurus Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ). Selanjutnya peneliti menyusun modul psikoedukasi berbasis self-efficacy, menyiapkan instrumen pengukuran kepercayaan diri akademik, menentukan jadwal pelaksanaan kegiatan, serta meminta kesediaan enam anggota HMJ untuk menjadi peserta penelitian.

Tabel 1. Rincian Program

Tahap	Kegiatan	Tujuan	Metode	Waktu
Pembukaan	Perkenalan, kontrak belajar, penyampaian tujuan kegiatan	Membangun suasana nyaman dan meningkatkan partisipasi peserta	Ceramah	10 menit
Pre-Test	Pengisian kuesioner kepercayaan diri akademik	Mengetahui tingkat kepercayaan diri akademik sebelum intervensi	Pengisian kuesioner	10 menit
Sesi 1	Mengenal <i>self-efficacy</i>		Ceramah interaktif	20 menit
Sesi 2	Mengenal potensi diri dan mengatasi keraguan akademik	Membantu peserta mengenali kemampuan, kelebihan, dan membantu peserta mengidentifikasi pikiran negatif serta cara mengatasinya	Diskusi kelompok dan tanya jawab	40 menit
Sesi 3	Strategi meningkatkan kepercayaan diri akademik	Memberikan strategi meningkatkan keyakinan diri dalam menghadapi tugas, presentasi, dan ujian	Ceramah, diskusi, simulasi	30 menit
Evaluasi	Post-test kepercayaan diri akademik	Mengetahui perubahan setelah mengikuti psikoedukasi	Pengisian kuesioner	10 menit
Penutup	Refleksi dan penyampaian kesan peserta	Mengevaluasi pelaksanaan program dan memberikan motivasi	Diskusi dan refleksi	10 menit

Tahap pelaksanaan, psikoedukasi dilakukan dalam 3 sesi dengan metode presentasi/lekturet dan simulasi. Salah satu bentuk psikoedukasi adalah presentasi atau lekturet. Pengertian dari presentasi atau lekturet adalah suatu bentuk komunikasi atau penyampaian satu arah dari narasumber atau penyaji kepada para peserta dengan tujuan untuk menyampaikan informasi kepada peserta berupa pengetahuan baru dan pandangan baru yang penting (Supratiknya, 2011). Program psikoedukasi diawali dengan kegiatan pembukaan peserta mengisi kuesioner pre-test kepercayaan diri akademik, untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri akademik sebelum diberikan intervensi. Hasil pre-test digunakan sebagai data awal untuk dibandingkan dengan hasil setelah pelaksanaan psikoedukasi.

Pada sesi 1 peserta memperoleh materi mengenai konsep *self-efficacy*, yang mencakup pengertian, faktor-faktor yang memengaruhi *self-efficacy*, serta perannya dalam meningkatkan kepercayaan diri akademik. Penyampaian materi dilakukan melalui ceramah interaktif yang disertai diskusi agar peserta lebih mudah memahami pentingnya keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tuntutan akademik. Selanjutnya, pada sesi 2 peserta diajak untuk mengenali potensi diri sekaligus mengidentifikasi keraguan atau hambatan akademik yang selama ini dihadapi. Kegiatan dilakukan melalui diskusi kelompok, refleksi diri.

Pada sesi 3, pada tahap ini peserta memperoleh materi mengenai strategi meningkatkan kepercayaan diri akademik, seperti membangun pola pikir positif, mempersiapkan diri dalam menghadapi presentasi dan ujian, mengelola kecemasan, serta meningkatkan keberanian dalam

menyampaikan pendapat di lingkungan akademik. Setelah seluruh materi selesai disampaikan, peserta kembali mengisi kuesioner post-test kepercayaan diri akademik menggunakan instrumen yang sama dengan pre-test. Tahap ini bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat kepercayaan diri akademik setelah mengikuti program psikoedukasi.

Pengukuran pre-test dan post-test menggunakan pertanyaan yang dibuat oleh peneliti berdasarkan materi yang sudah dibuat dalam modul. Lembar pre-post test terdiri dari 15 item pertanyaan uraian singkat yang harus dijawab oleh peserta. Contoh item adalah "Saya yakin mampu menyelesaikan tugas kuliah dengan baik." Jawaban peserta akan dinilai berdasarkan indikator penilaian 0-4 yang sudah dibuat oleh peneliti, dimana 0 berarti peserta tidak mengisi sama sekali, sedangkan 1-4 kualitas jawaban meningkat berdasarkan pemahaman peserta tentang materi. Tahap selanjutnya adalah melakukan uji normalitas data sebelum melakukan analisis data hasil pre-test dan post-test. Uji normalitas menggunakan saphiro-wilk karena subjek berjumlah kurang dari 50. Teknik analisis yang digunakan untuk mengukur perubahan pengetahuan dalam pelaksanaan psikoedukasi diukur melalui angket, pretest dan posttest, untuk kemudian dianalisis dengan menggunakan uji paired t-test.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil

Data pada penelitian ini diuji menggunakan t test untuk mengetahui efektifitas psikoedukasi yang dilakukan. Adapun hasil uji t test sebagai berikut:

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	KEPERCAYAAN DIRI (PRE TES)	62.5000	6	3.83406	1.56525
	KEPERCAYAAN DIRI (POST TES)	79.5000	6	3.27109	1.33542

Gambar 1. Hasil Uji t-Test

Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor kepercayaan diri akademik pada saat pre-test sebesar 62,50 (SD = 3,83), sedangkan pada saat post-test meningkat menjadi 79,50 (SD = 3,27). Dengan demikian, terjadi peningkatan rata-rata skor sebesar 17,00 setelah pelaksanaan intervensi.

		Paired Samples Test								
		Paired Differences							Significance	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	KEPERCAYAAN DIRI (PRE TES) - KEPERCAYAAN DIRI (POST TES)	-17.00000	1.09545	.44721	-18.14960	-15.85040	-38.013	5	<,.001	<,.001

Gambar 2. Hasil Uji Paired Sample t-Test

Hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan nilai $t(5) = -38,013$ dengan $p < 0,001$, yang berarti terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara skor pre-test dan post-test. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Dengan demikian, intervensi psikoedukasi berbasis *self-efficacy* terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri akademik mahasiswa.

Paired Samples Correlations					
		N	Correlation	Significance	
				One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	KEPERCAYAAN DIRI (PRE TES) & KEPERCAYAAN DIRI (POST TES)	6	.965	<.001	.002

Gambar 3. Hasil Korelasi Paired Sample

Selain itu, hasil analisis juga menunjukkan korelasi yang sangat kuat antara skor pre-test dan post-test ($r = 0,965$; $p = 0,002$), yang mengindikasikan bahwa perubahan skor terjadi secara konsisten pada seluruh peserta. Selain signifikansi statistik, ukuran efek turut dianalisis untuk menilai kekuatan pengaruh intervensi secara praktis. Ukuran efek (*effect size*), diperoleh nilai Cohen's $d = -15,519$ (nilai absolut = 15,52), yang termasuk dalam kategori efek sangat besar (*very large effect*). Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kepercayaan diri akademik setelah mengikuti psikoedukasi tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki makna praktis yang sangat kuat.

Paired Samples Effect Sizes						
			Standardizer ^a	Point Estimate	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
Pair 1	KEPERCAYAAN DIRI (PRE TES) - KEPERCAYAAN DIRI (POST TES)	Cohen's d	1.09545	-15.519	-24.891	-6.286
		Hedges' correction	1.30294	-13.047	-20.927	-5.285

Gambar 4. Hasil Ukuran Efek

3.2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan psikoedukasi berbasis *self-efficacy* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri akademik mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis *paired sample t-test*, rata-rata skor kepercayaan diri akademik meningkat dari 62,50 pada saat *pre-test* menjadi 79,50 pada saat *post-test*, dengan nilai signifikansi $p < 0,001$, sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri akademik peserta. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memperoleh pemahaman baru mengenai potensi dirinya serta mampu mengembangkan keyakinan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menyelesaikan berbagai tuntutan akademik. Melalui proses psikoedukasi, peserta tidak hanya menerima informasi mengenai konsep kepercayaan diri, tetapi juga diajak untuk merefleksikan pengalaman, mengenali kekuatan diri, dan menyusun strategi menghadapi tantangan akademik secara lebih adaptif. Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa lebih optimis dalam mengikuti proses pembelajaran dan lebih percaya terhadap kemampuan yang dimilikinya.

Temuan penelitian ini selaras dengan Teori *Self-Efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura (1997) yang menjelaskan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan tertentu. Menurut Bandura, individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi akan memiliki motivasi belajar yang lebih baik, lebih tekun ketika menghadapi kesulitan, serta tidak mudah menyerah dalam menyelesaikan tugas. Bandura juga menjelaskan bahwa pembentukan *self-efficacy* dipengaruhi oleh empat sumber utama, yaitu *mastery experiences* (pengalaman keberhasilan), *vicarious experiences* (pengalaman melalui pengamatan terhadap keberhasilan orang lain), *verbal persuasion* (dukungan atau umpan balik positif), serta *physiological and affective states* (kondisi emosional dan fisiologis). Seluruh komponen tersebut diintegrasikan dalam pelaksanaan psikoedukasi melalui pemberian materi, diskusi kelompok, berbagi pengalaman, latihan refleksi diri, dan penguatan positif dari pemateri. Dengan demikian,

peningkatan kepercayaan diri akademik yang terjadi pada peserta dapat dijelaskan melalui meningkatnya keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan akademiknya sebagai hasil dari penguatan *self-efficacy*.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Honicke dan Broadbent (2016) yang menyatakan bahwa *academic self-efficacy* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan prestasi akademik mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan akademiknya cenderung mampu mengatur proses belajar secara mandiri, memiliki motivasi yang lebih tinggi, serta menunjukkan ketekunan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Sejalan dengan itu, Zimmerman (2000) menjelaskan bahwa *self-efficacy* merupakan salah satu faktor penting dalam pembelajaran self-regulated learning, karena individu yang yakin terhadap kemampuannya akan lebih mampu merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi proses belajarnya secara efektif. Oleh karena itu, psikoedukasi berbasis *self-efficacy* tidak hanya berperan dalam meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa, tetapi juga berpotensi meningkatkan kemampuan regulasi diri, motivasi belajar, dan kesiapan menghadapi berbagai tuntutan akademik di perguruan tinggi. Dengan demikian, program ini dapat menjadi salah satu strategi preventif dan promotif dalam mendukung keberhasilan akademik mahasiswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri akademik yang signifikan, penelitian ini masih memiliki keterbatasan. Jumlah responden yang hanya terdiri dari enam orang menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada populasi mahasiswa secara luas. Selain itu, penelitian menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest Design* tanpa kelompok kontrol sehingga peningkatan skor belum sepenuhnya dapat dibandingkan dengan kelompok yang tidak memperoleh intervensi. Namun demikian, peningkatan skor yang cukup besar setelah pelaksanaan psikoedukasi memberikan bukti awal bahwa intervensi berbasis *self-efficacy* memiliki potensi yang kuat dalam meningkatkan kepercayaan diri akademik mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan desain eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol, serta melakukan pengukuran lanjutan untuk mengetahui keberlanjutan efek intervensi terhadap perkembangan kepercayaan diri akademik mahasiswa dalam jangka panjang.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi berbasis *self-efficacy* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri akademik mahasiswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan rata-rata skor kepercayaan diri akademik dari 62,50 pada saat *pre-test* menjadi 79,50 pada saat *post-test*, serta hasil uji *paired sample t-test* yang menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p < 0,001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa pemberian psikoedukasi yang memfasilitasi mahasiswa untuk mengenali potensi diri, memahami konsep *self-efficacy*, serta mengembangkan strategi menghadapi tantangan akademik mampu meningkatkan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan akademik. Dengan demikian, program psikoedukasi berbasis *self-efficacy* dapat menjadi salah satu bentuk intervensi yang efektif dalam mendukung pengembangan aspek psikologis mahasiswa, khususnya kepercayaan diri akademik.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi teoritis dan praktis. Secara teoritis, penelitian ini memperkuat teori *self-efficacy* dari Bandura (1997) yang menyatakan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya merupakan faktor penting dalam menentukan perilaku, motivasi, dan keberhasilan dalam menghadapi tantangan akademik. Secara praktis, temuan ini menunjukkan bahwa program psikoedukasi berbasis *self-efficacy* dapat diterapkan sebagai salah satu program pengembangan mahasiswa oleh perguruan tinggi, seperti melalui kegiatan orientasi, layanan bimbingan dan konseling, maupun program kerja Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ). Implementasi program ini diharapkan dapat membantu mahasiswa meningkatkan kepercayaan diri akademik, memperkuat motivasi belajar, serta mengembangkan

kesiapan dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik sehingga berkontribusi pada peningkatan kualitas proses pembelajaran dan keberhasilan akademik mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvarez, D. G., Lobos, K., & Rendon, R. C. (2024). Character strengths as predictors of general and academic self-efficacy in university students. *Front. Psychol.* 15:1490095. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1490095>
- Artino, A. R. (2012). Academic self-efficacy: From educational theory to instructional practice. *Perspectives on Medical Education*, 1(2), 76–85.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Hasibuan, D. S., et al. (2023). Hubungan *self-efficacy* dan kecemasan akademik. *Indonesian Journal of Psychology and Practice*, 2(2), 67–75.
- Holguin, J. M. S. (2024). Trends in academic self-efficacy among Ibero-American university students: A systematic review. *Revista Tribunal*, 4 (9), 446-465. <https://doi.org/10.59659/revistatribunal.v4i9.88>
- Honick, T., & Broadbent, J. (2016). The influence of academic self-efficacy on academic performance: A systematic review. *Educational Research Review*, 17, 63–84.
- Jalal, N. M., et al. (2023). Psikoedukasi *self-efficacy* dan perencanaan karir. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 9(3), 145–152.
- Kholidin, F. I., Rachmawati, I., & Laksana, E. P. (2020). Kontribusi kepercayaan diri dan efikasi diri akademik terhadap nilai mata kuliah statistik inferensial. *Teacher in Educational Research*, 2(2), 45–54.
- Mayalianti, R. A., et al. (2024). *Self-efficacy academic* pada mahasiswa. *Zona Psikologi*, 6(1), 45–52.
- Mujica, A. D., Delgado, F. S., Rendón, R. C., Tapia, M. D. V., Angulo, Y. L., Villalobos, M. V. P. (2022). Systematic review for the definition and measurement of self-efficacy in university students. *Interdisciplinaria*, 39(2), 37-54. <https://doi.org/10.16888/interd.2022.39.2.3>
- Nauvalia, C. (2021). Faktor eksternal yang mempengaruhi academic self-efficacy: Sebuah tinjauan literatur. *Cognicia*, 9(1), 15–23.
- Purnomo, R. A. A., Susanto, A. R. A., & Oktavianisa, N. A. (2024). The Role of Self Efficacy on Academic Procrastination among University Student. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 15(01), 74–86. <https://doi.org/10.26740/jptt.v15n01.p74-86>
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101832.
- Setiani, T. P., & Chris, H. (2019). Efektivitas psikoedukasi terhadap adaptasi sosial mahasiswa baru. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(2), 101–109.
- Supratiknya, A. (2011). *Merancang program dan modul psikoedukasi (Edisi revisi)*. Penerbit Universitas Sanata Dharma.
- Wang, Y., & Zhang, W. (2024). The Relationship Between College Students Learning Engagement and Academic Self-Efficacy: A Moderated Mediation Model. *Front. Psychol.* 15:1425172. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1425172>
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82–91.

Halaman Ini Dikosongkan