

Menguatkan Keyakinan Akademik: Telaah Literatur Faktor Pengaruh dan Intervensi Efikasi Diri pada Mahasiswa

Kristin Melliya Benu¹, Heni Trisna Martiani², Elisa Bellyah Masi³

¹ Universitas Nusa Cendana, Kupang, kristin.benu@staf.undana.ac.id

² Universitas Nusa Cendana, Kupang, heni.martiani@staf.undana.ac.id

³ Universitas Nusa Cendana, elimbelyah@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara menyeluruh faktor-faktor yang memengaruhi efikasi diri akademik mahasiswa serta mengidentifikasi berbagai strategi intervensi yang dapat meningkatkan aspek tersebut. Metode yang digunakan adalah Systematic Literature Review (SLR), yaitu metode yang melibatkan peninjauan terstruktur dan sistematis terhadap berbagai penelitian sebelumnya yang relevan dalam bidang pendidikan tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri mahasiswa dipengaruhi oleh kombinasi faktor eksternal dan internal. Faktor-faktor utama yang ditemukan meliputi dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, dan dosen, rasa ketertarikan terhadap lingkungan akademik, kontrol internal terhadap kehidupan, serta pola pikir bertumbuh (growth mindset). Dalam hal strategi penguatan, hasil peninjauan menunjukkan bahwa intervensi psikologis seperti pendekatan Rational Emotive Therapy (RET), konseling dengan pendekatan restrukturisasi kognitif, serta teknik Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dalam bentuk kelompok, secara signifikan berkontribusi pada peningkatan keyakinan akademik. Selain itu, pemberian latihan yang berbasis pada pengalaman penguasaan (mastery experiences) ditemukan sebagai sumber penguatan efikasi diri yang paling penting. Kesimpulan penelitian ini menyatakan bahwa peningkatan keyakinan akademik mahasiswa memerlukan pendekatan yang menyeluruh, yang menggabungkan dukungan psikososial serta intervensi klinis berbasis kognitif-perilaku di lingkungan perguruan tinggi.

Kata Kunci: Efikasi Diri, Mahasiswa, Intervensi, Systematic Literature Review, Keyakinan Akademik.

Keywords:

How to Cite: Benu KM, Martiani HT & Masi EB (2025). Menguatkan Keyakinan Akademik; Telaah Literatur Faktor Pengaruh dan Intervensi Efikasi Diri Pada Mahasiswa. *Prosiding SEMBIONA* (pp. XX–XX). Kupang: Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusa Cendana. DOI: <https://doi.org/10.24036/XXXXX>



PENDAHULUAN

Tidak dapat dipungkiri bahwa setiap manusia akan melewati proses hidup baik yang menyenangkan atau tidak menyenangkan. Keadaan- keadaan sulit ini kemudian membuat mental dan psikis seseorang mengalami guncangan yang membuatnya membutuhkan ketahanan atau daya tangguh serta keyakinan yang kuat untuk dapat menghadapi tantangan yang akan ia temui di depan. Tidak banyak dari sebagian orang justru tidak mampu menghadapi situasi-situasi sulit yang ada. Menyerah, putus asa, berlarut dalam kesedihan dan kemalangan, merasa sendiri, terpuruk, takut gagal, trauma dan beberapa kasus menunjukkan bahwa ada sebagian orang ketika tidak mampu dalam situasi ini kemudian memilih untuk mengambil keputusan yang berakibat fatal dan merugikan.

Dinamika pendidikan di perguruan tinggi saat ini memaksa mahasiswa untuk tidak hanya mampu secara kognitif, tetapi juga kuat secara mental. Di tengah beban tugas yang banyak, harapan akan karier yang semakin ketat, dan perubahan setelah masa pandemi yang sulit, banyak mahasiswa menghadapi tantangan besar seperti meragukan diri sendiri. Terkadang, hal yang menghalangi keberhasilan belajar bukan karena kurang pintar, melainkan karena kurang percaya pada kemampuan diri sendiri. Percaya pada kemampuan sendiri adalah hal yang sangat penting dalam psikologi, yang disebut sebagai efikasi diri.

Self efficacy atau efikasi diri adalah keyakinan seseorang soal sejauh mana ia mampu mengerjakan tugas, mencapai tujuan, dan merencanakan tindakan untuk mencapai suatu target tertentu. Efikasi diri merupakan kepercayaan diri untuk mencapai tujuan atas dasar usaha diri sendiri (Bandura, 1997). Efikasi diri yang berasal dari teori kognitif sosial Albert Bandura, bukan sekadar berpikir positif namun efikasi diri justru merupakan penilaian pribadi yang menunjukkan seberapa baik seorang mahasiswa bisa mengatur dan melakukan tindakan untuk mencapai tujuan akademik tertentu. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri tinggi lebih pantang menyerah ketika menghadapi kegagalan, lebih mampu mengatasi stres, dan kemudian mencapai prestasi yang lebih baik.

Efikasi diri memainkan peran utama dalam bagaimana mahasiswa memandang situasi dan bersikap untuk menanggapi beragam situasi yang berbeda. Oleh karena itu, efikasi diri menjadi bagian yang penting yang menunjang kualitas karakter seseorang. Setiap orang punya potensi untuk menyelesaikan dan menghadapi segala situasi namun tidak banyak yang menyadari potensinya dan merasa tidak yakin dengan kemampuannya.

Efikasi diri dapat terbentuk ketika individu mengalami suatu tantangan yang sulit, sehingga individu akan lebih gigih dan bekerja keras dalam menyelesaikan tantangan

tersebut. Individu yang berhasil menyelesaikan suatu tantangan maka pengalaman berhasil tersebut dapat mendukung berkembangnya efikasi diri, sebaliknya suatu ketidakberhasilan dapat menurunkan efikasi diri (Bandura, 1997). Dalam menghadapi masa penyusunan skripsi, mahasiswa cenderung merasa bahwa keadaan ini merupakan suatu keadaan sulit. Mahasiswa dengan taraf efikasi yang tinggi cenderung percaya kepada kemampuan yang dimiliki dirinya dan akan mengembangkan berbagai respon perilaku seperti tidak mudah putus asa, tekun dan tangguh terhadap berbagai hambatan yang dihadapi. Sedangkan jika mahasiswa merasa malas karena merasa gagal, mudah putus asa, memiliki usaha yang rendah untuk mencapai tujuannya artinya ia ditetapkan memiliki efikasi diri yang cenderung rendah.

Sebuah hasil penelitian oleh Mahesti & Rustika (2020) menunjukkan bahwa efikasi diri berperan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Pada penelitian tersebut pengalaman berhasil dapat menjadi penyebab tingginya taraf efikasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosi dan efikasi diri secara bersama-sama berperan meningkatkan taraf resiliensi pada mahasiswa Universitas Udayana yang sedang menyusun skripsi. Selain itu hasil penelitian Salim dkk (2020) menunjukkan bahwa efikasi diri akademik memiliki peran yang signifikan dalam memprediksi ketahanan pada mahasiswa. Hasil yang didapat pada penelitian lainnya oleh Krismonika dkk (2024) menunjukkan efikasi diri pada mahasiswa memiliki persentase yang sangat tinggi sebesar 43.3%, tinggi sebesar 38.3%, cukup sebesar 15 % dan rendah sebesar 3.3% dan sangat rendah sebesar 0%.

Meskipun banyak penelitian yang telah dilakukan untuk mengeksplorasi faktor-faktor ini, masih banyak literatur yang belum menyajikan gambaran menyeluruh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi efikasi diri serta intervensi yang efektif. Diperlukan upaya lebih lanjut untuk mengetahui: apa saja faktor yang membentuk efikasi diri di bangku perkuliahan? Dan jenis intervensi apa yang benar-benar bisa meningkatkan keyakinan tersebut? Oleh karena peneliti tertarik melakukan penelitian terkait efikasi diri terutama tentang faktor-faktor yang mempengaruhi serta bagaimana mengembangkan dan meningkatkan efikasi diri.

METODE PENELITIAN

Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Systematic Literature Review* (SLR). Metode ini difungsikan untuk membedah faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri mahasiswa serta intervensi yang telah dilakukan untuk mendukung efikasi diri mahasiswa. Penulis memilih SLR karena efektivitasnya dalam memetakan temuan serta celah penelitian (*research gap*) secara luas dan mendalam. Proses pencarian literatur dilakukan secara sistematis pada sumber database dari SINTA / *Science and Technology Index*

(S1, S2, S3), DOAJ (*Directory of Open Access Journals*), Google Scholar, Science Direct, ERIC (*Education Resources Information Center*) dengan kata kunci relevan dalam 10 tahun terakhir. Selain itu pencarian literatur dilakukan pada subyek mahasiswa. Artikel yang memenuhi kriteria seleksi kemudian dianalisis dan disajikan dalam bentuk sintesis naratif untuk menggambarkan faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri mahasiswa serta intervensinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil telaah literatur ini memberikan gambaran komprehensif mengenai kompleksitas efikasi diri mahasiswa. Temuan berikut akan menguraikan bagaimana faktor internal maupun eksternal saling berkelindan dalam memengaruhi keyakinan diri mahasiswa, diikuti dengan pembahasan mengenai intervensi strategis yang dapat memperkuat kapasitas tersebut. Berikut hasil telaah dapat dilihat di tabel 2 berikut ini:

Tabel 1. Hasil Telaah Literatur

No	Author	Tahun	Judul	Hasil
1	Afra Hasna, Mungin Edi Wibowo, Mulawarman Mulawarman	2019	<i>The Relationship Of Self Sefficacy And Social Support On Work-Family Balance</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara self efficacy dengan work-family balance. Kemudian ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan keseimbangan kerja-keluarga berdasarkan aspek signifikan dukungan lain, dukungan keluarga dan dukungan teman, hasil yang diperoleh diperoleh hubungan yang signifikan pada setiap aspek dukungan keluarga dan dukungan teman dengan keseimbangan kerja keluarga. Kemudian ada hubungan simultan yang signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan keseimbangan keluarga. Hal ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara parsial dan simultan antara self efficacy, dukungan sosial, dan work family balance.

2	Afnan, Rahmi Fauzia & Meydisa Utami Tanau	2020	<i>Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan efikasi diri dan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis berkorelasi. Nilai korelasi menunjukkan arah hubungan kedua variabel ialah negatif yang artinya semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stress pada mahasiswa yang berada pada fase quarter life crisis, dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi stress pada mahasiswa yang sedang dalam fase quarter life crisis.
3	Nona Nurfadhila	2020	<i>Upaya Meningkatkan Efikasi Diri Melalui Layanan Bimbingan Konseling</i>	Hasil penelitian menemukan bahwa layanan BK dengan pendekatan RET (<i>Rational Emotive Therapy</i>) mampu mengatasi rendahnya efikasi diri siswa
4	Eka apristian Pantu	2021	<i>Moderasi Usia dalam Pengaruh Semester terhadap Efikasi Diri Akademik pada Pembelajaran Online</i>	Hasil penelitian menemukan bahwa semester berpengaruh terhadap efikasi diri akademik pada pembelajaran online dan usia merupakan variabel moderator dalam pengaruh semester terhadap efikasi diri akademik pada pembelajaran online.
5	Imam Hanapi & Ivan Muhammad Agung	2018	<i>Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Efficacy Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan <i>self efficacy</i> . Hal ini berarti hipotesis yang diajukan oleh peneliti yaitu semakin besar dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin tinggi efikasi diri dalam menyelesaikan skripsi

6	Dian Lati Utami & Dian Ratna Sawitri	2016	<i>Dukungan Dosen Dan Teman Sebaya Dengan Efikasi Diri Akademik Pada Mahasiswa Tahun Pertama Jurusan Teknik Sipil Fakultas Teknik Universitas Diponegoro</i>	Pengujian hipotesis pertama dengan analisis regresi ganda menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan dosen dengan efikasi diri akademik artinya semakin tinggi dukungan dosen maka semakin tinggi efikasi diri akademik. Pengujian hipotesis kedua menemukan bahwa tidak ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan efikasi diri akademik artinya dukungan teman sebaya tidak memberikan pengaruh yang nyata pada efikasi diri akademik. Dukungan dosen memberikan sumbangan efektif terhadap efikasi diri akademik pada penelitian ini.
7	Ardian Renata Manuardi	2021	<i>Konseling Dengan Strategi Restrukturisasi Kognitif Serta Pengaruhnya Terhadap Efikasi Diri Performansi Akademik</i>	Hasil penelitian menemukan bahwa konseling dengan strategi restrukturisasi kognitif memiliki pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan efikasi diri performansi akademik
8	Riana Wibi Pangestuti, Mungin Eddy Wibowo, Muhammad Japar	2020	<i>The effectiveness of psychoeducational Group With group exercises Technique to Improve Students self efficacy</i>	Dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi kelompok dengan teknik latihan efektif untuk meningkatkan efikasi diri siswa dengan memperhatikan durasi intervensi, anggota kelompok, dan waktu interaksi dengan anggota kelompok. Implikasi penelitian ini terhadap layanan bimbingan dan konseling akan dibahas.

9	Ismarini Bekt Setiani, Agus Taufiq, Suherman Suherman	2017	<i>Bimbingan Kelompok dengan Pengajaran Formula ABCDE Pendekatan Rasional Emotif Behavior untuk Meningkatkan Self Efficacy Mahasiswa Calon Guru</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara kuantitatif, bimbingan kelompok dengan pengajaran formula ABCDE pendekatan rasional emotif behavior belum efektif dalam meningkatkan self efficacy mahasiswa calon guru dengan beberapa faktor penyebab. Dari data kualitatif didapatkan bahwa mahasiswa menyadari akan masalahnya, menyadari ada penyebab keyakinan irasional penyebab masalah, memahami dalam mengatasinya sehingga mahasiswa merasa semakin yakin akan kemampuan untuk menjadi guru. Peneliti selanjutnya diharapkan menindaklanjuti penelitian ini dengan menerapkan desain intervensi kepada mahasiswa yang memiliki self efficacy ketegori rendah dan sedang.
10	Khairunnisa Muthmainnah Jaya1, Eva Meizarra Puspita Dewi, Muh. Nur Hidayat Nurdin3	2023	<i>Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Efikasi Diri Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Seni Dan Desain Universitas Negeri Makassar</i>	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap efikasi diri sebesar 35,2%. Individu yang memiliki dukungan sosial tinggi, akan cenderung memiliki efikasi diri yang tinggi.
11	Dhimas Arya Wahyukencan, Narastri Insan Utami	2024	<i>Growth Mindset dan Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa</i>	Hasil penelitian menunjukkan <i>Growth mindset</i> berhubungan positif dengan efikasi diri akademik dengan kontribusi sebesar 25,7 artinya semakin tinggi <i>growth mindset</i> maka efikasi diri akademik pada mahasiswa juga akan cenderung tinggi. Sebaliknya semakin rendah <i>growth mindset</i> maka cenderung semakin rendah juga efikasi diri akademik pada mahasiswa.

12	Eunike Adelya Elaina Sahertian, Marchya Carina Exaudy Rikumahu, Venessya Manuhutu	2024	<i>Efikasi Diri Akademik Sebagai Mediator Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau</i>	Penelitian ini membuktikan bahwa dukungan sosial secara signifikan meningkatkan efikasi diri akademik mahasiswa rantau. Dukungan sosial sebagai faktor eksternal akan dapat mempengaruhi penurunan tingkat stres akademik jika dimediasi atau dibantu dengan efikasi diri akademik sebagai faktor internal yang ada pada diri individu. Sehingga dalam menjalankan proses perkuliahan yang jauh dari keluarga (merantau, mahasiswa harus dapat membangun pola pikir positif, memiliki karakter yang baik serta dapat memiliki keyakinan atas diri sendiri dalam menghadapi berbagai tantangan yang dapat berubah menjadi stressor.
13	Dzikra, et al	2025	<i>Eksplorasi Persepsi dan faktor yang mempengaruhi efikasi diri pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati</i>	Penelitian ini mengidentifikasi tiga faktor tambahan selain faktor akademik, sosial, dan emosional juga ada faktor <i>sense of belonging</i> , <i>locus of control internal</i> , dan dukungan sosial dari dosen. Ketiganya berperan sebagai penguat konteks sosial dan akademik dalam pembentukan efikasi diri mahasiswa
14	Gunawan, A., & Orazi	2023	<i>Fisibilitas Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dalam Setting Kelompok untuk Meningkatkan Self-Efficacy pada Mahasiswa dengan Kecemasan Sosial</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Acceptance and Commitment Therapy (ACT) merupakan intervensi berbasis mindfulness dan acceptance yang efektif menurunkan kecemasan sosial serta meningkatkan self-efficacy. Kohesivitas dalam kelompok membantu partisipan untuk lebih terbuka dan berdampak positif. Peneliti menduga terdapat faktor lain yang mempengaruhi kecemasan sosial

Melalui proses penelaahan sistematis terhadap berbagai studi terdahulu, penelitian ini berhasil mengidentifikasi dua aspek utama: faktor-faktor kunci yang memengaruhi dinamika efikasi diri di kalangan mahasiswa serta ragam strategi intervensi yang telah diimplementasikan dalam lingkungan akademik. Berdasarkan hasil telaah literatur dari

beberapa jurnal dapat diidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri dan upaya untuk meningkatkan efikasi diri. Efikasi diri dapat dipengaruhi beberapa kondisi yang paling utama yaitu adanya dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga ataupun dosen, lalu juga terkait dengan faktor *sense of belonging*, *locus of control internal*, serta *growth mindset* dan sebagai intervensi dalam penguatan efikasi diri beberapa riset menemukan intervensi yang dapat digunakan seperti pendekatan RET (*Rational Emotive Therapy*), konseling dengan strategi restrukturisasi kognitif, dan teknik *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* dalam setting kelompok juga dapat meningkatkan efikasi diri pada mahasiswa. Selain itu latihan seperti kursus untuk memberikan penguasaan terhadap pengalaman adalah sumber efikasi diri yang paling kuat.

Efikasi diri juga dapat dipengaruhi dalam lingkungan terkecil yaitu keluarga selain lingkungan sosial masyarakat yang lebih luas. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Hasna, Wibowo, Mulawarman (2019) bahwa dukungan sosial baik dari keluarga maupun teman mempengaruhi efikasi diri dan tidak hanya dukungan sosial namun juga dipengaruhi dengan keseimbangan pekerjaan keluarga. Faktor lain yang dapat mempengaruhi efikasi diri adalah kecerdasan emosi yang ditemukan oleh penelitian yang dilakukan oleh Aliza & Lia Oktafiani (2021) bahwa kecerdasan emosi memiliki kontribusi terhadap perkembangan efikasi diri. Hal ini berbeda dengan hasil penelitian lainnya bahwa efikasi diri dapat dipengaruhi oleh hal lainnya yaitu stress. Penelitian ini dilakukan oleh Afran, Fauzia & Utami Tanau (2020) menunjukkan adanya hubungan yang negatif dari stress mahasiswa dan efikasi diri artinya bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stress pada mahasiswa namun sebaliknya, semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi stress pada mahasiswa sehingga menunjukkan bahwa stress pada mahasiswa dapat mempengaruhi efikasi diri.

Hasil penelitian lain yang berbeda seperti yang dilakukan oleh Eka apristian Pantu (2021) menemukan bahwa usia dan semester juga turut berpengaruh terhadap efikasi diri akademik pada mahasiswa. Tidak hanya itu namun penguasaan terhadap pengalaman dan pemahaman tentang karier juga menjadi faktor yang mempengaruhi efikasi diri pada mahasiswa. Hal di atas didukung oleh hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Nguyen Xuan Hong & Nga Thi Tuyet Phan (2020) dan Akhsania, Basuki, dyp Sugiharto & Muhammad Japar (2020). Pendapat ini atau hasil penelitian ini juga berbeda dengan hasil penelitian oleh Herdi, Kartadinata & Taufiq, 2019. Herdi dkk yang menemukan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi efikasi namun pengaruhnya dalam perspektif pendidik konselor prajabatan, yaitu: (1) faktor spesifik, seperti: pendekatan dan teknik konseling dan kompetensi konseling multikultural; dan (2) faktor umum, seperti: orang konselor (kebijaksanaan) dan aliansi konseling.

Efikasi diri juga mempunyai pengaruh terhadap hal lain seperti resiliensi diri. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Oktaningrum & Heru Santhoso (2018) yang menemukan bahwa efikasi diri memberikan pengaruh terhadap meningkatnya resiliensi. Tidak hanya resiliensi namun efikasi diri juga dapat mempengaruhi aktivitas mahasiswa. Hal ini senada dengan hasil penelitian yang dilakukan Alfaiz, Zulffikar & Yulia (2017) yang menunjukkan bahwa efikasi diri yang dimiliki

mahasiswa berpengaruh terhadap kapabilitas diri dan aktivitas individu atau mahasiswa. Efikasi diri yang rendah akan turut mempengaruhi berbagai aktivitas, perilaku dan karakter mahasiswa terutama saat pengerjaan skripsi. Berdasarkan hasil telaah literatur ini ditemukan beberapa upaya yang dapat digunakan untuk meningkatkan efikasi diri.

Beberapa penelitian menemukan bahwa efikasi diri dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan konseling namun dengan teknik dan pendekatan yang berbeda. Nona Nurfadhila (2020) menemukan bahwa layanan BK dengan pendekatan REBT dapat digunakan untuk meningkatkan efikasi diri. Hasilnya menunjukkan bahwa layanan BK dengan pendekatan RET (*Rational Emotive Therapy*) mampu mengatasi rendahnya efikasi diri siswa. Ardian Renata Manuardi (2021) pada penelitiannya menemukan bahwa melalui layanan BK namun menggunakan konseling dengan strategi restrukturisasi kognitif memiliki pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan efikasi diri. Hal ini tak sejalan dengan temuan Pangestuti, Wibowo & Japar (2020) yang menemukan bahwa psikoedukasi kelompok dengan teknik latihan efektif untuk meningkatkan efikasi diri siswa dengan memperhatikan durasi intervensi, anggota kelompok, dan waktu interaksi dengan anggota kelompok. Intervensi berbasis *mindfulness* dengan teknik *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* juga terbukti dapat membantu meningkatkan efikasi diri pada individu yang mengalami kecemasan sosial (Gunawan, A., & Orazi, 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan yang sudah disampaikan di atas maka kesimpulan yang dapat diambil dari hasil telaah literatur ini sebagai berikut :

1. Efikasi diri pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh dukungan lingkungan sosial di sekitar yakni lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Dukungan dari orangtua, keluarga, teman sebaya dan juga dari tenaga pendidik atau dosen dapat mempengaruhi efikasi diri pada mahasiswa. Faktor lain yang dapat mempengaruhi efikasi diri pada mahasiswa adalah faktor dari diri sendiri yang terdiri dari stress, kecerdasan emosinya, pemahamannya tentang karier dan juga penguasaannya terhadap pengalaman. Efikasi diri juga turut mempengaruhi kemampuan individu atau mahasiswa untuk bangkit dari situasi sulit atau resiliensi dan mempengaruhi aktivitas serta kapabilitas diri pada mahasiswa.
2. Untuk meningkatkan efikasi diri dapat dilakukan melalui tiga strategi intervensi yaitu melalui layanan BK dengan Pendekatan REBT, Konseling dengan strategi restrukturisasi kognitif serta melalui Psikoedukasi kelompok dengan teknik latihan efektif

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang

telah berkontribusi dalam penelitian ini. Tanpa dukungan dan kontribusi mereka, penelitian ini tidak akan dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Dzikra, A. F. A., Lestari, S. M. P., Mustofa, F. L., & Hermawan, D. (2025). Eksplorasi Persepsi Dan Faktor Yang Mempengaruhi Efikasi Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 12(10), 2235-2244. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan>
- Gunawan, A., & Oriza, I. I. D. (2023). Fisibilitas Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dalam Setting Kelompok untuk Meningkatkan Self-Efficacy pada Mahasiswa dengan Kecemasan Sosial. *Jurnal Empati*, 12(2), 94-102.
- Hanapi, I., & Agung, I. M. (2018). Dukungan sosial teman sebaya dengan self efficacy dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa. *Jurnal Rap UNP*, 9(1), 37-45.
- Hasna, A., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2020). The Relationship of Self-Efficacy and Social Support on Work-Family Balance. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 3(1), 18-25. <https://doi.org/10.25217/igcj.v3i1.662>
- Hong, N. X., & Phan, N. T. T. (2020). Students' Self-Efficacy Beliefs and TOEIC Achievements in the Vietnamese Context. *International Journal of Instruction*, 13(4), 67-86. <https://doi.org/10.29333/iji.2020.1345a>
- Khairunnisa Muthmainnah Jaya, Eva Meizarra Puspita Dewi, & Muh. Nur Hidayat Nurdin. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Efikasi Diri Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Seni Dan Desain Universitas Negeri Makassar. *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(3), 461-480. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i3.1508>
- Krismonika, D. W., & Satwika, Y. W. (2024). Profil Efikasi Diri pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(3), 1411-1419. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n3.p1411-1419>
- Nurfadhilla, N. (2020). Upaya Meningkatkan Efikasi Diri Melalui Layanan Bimbingan Konseling. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 48-59. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v3i1.1495>
- Pantu, E. A. (2021). Moderasi usia dalam pengaruh semester terhadap efikasi diri akademik pada pembelajaran online. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 78. DOI: 10.30872/psikostudia
- Sahertian, E. A. E., Rikumahu, M. C. E., Manuhutu, V., Sopaheluwakan, J. E., & Huwae, A. (2024). Efikasi diri akademik sebagai mediator pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa rantau. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(2).
- Salim Frensen & Fakhurrozi Muhammad (2020). Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, Volume 16 Nomor 2. Diakses dari

- <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/9718/pdf>
- Septian, M. R., & Manuardi, A. R. (2021). KONSELING DENGAN STRATEGI RESTRUKTURISASI KOGNITIF : PENGARUHNYA TERHADAP EFIKASI DIRI PERFORMANSI AKADEMIK MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI MALANG. *QUANTA: Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 5(2), 46–55. <https://doi.org/10.22460/q.v5i2p46-55.2422>
- Setiani, Ismarini Bekti., Taufiq, Agus., & Suherman, Suherman (2024). Bimbingan Kelompok dengan Pengajaran Formula ABCDE Pendekatan Rasional Emotif Behavior untuk Meningkatkan Self Efficacy Mahasiswa Calon Guru. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. Vol. 2. No. 1. <https://citeus.um.ac.id/jkbk/vol2/iss1/12>
- Utami, D. L., & Sawitri, D. R. (2016). DUKUNGAN DOSEN DAN TEMAN SEBAYA DENGAN EFIKASI DIRI AKADEMIK PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA JURUSAN TEKNIK SIPIL FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS DIPONEGORO. *Jurnal EMPATI*, 5(1), 14-18. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.14939>
- Wahyukencana., Dhimas Arya., Narastri Insan Utami.(2024). Growth Mindset dan Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Edukatif*. 10 (1),18-28. <https://doi.org/10.37567/jie.v10i1.2759>