



SEMINAR NASIONAL : KEAMANAN PSIKOLOGI DI ERA DIGITAL
Fakultas Psikologi , Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Jakarta, 28 Juli 2026

Gambaran Tingkat Efikasi Diri Mahasiswa Berdasarkan Semester Perkuliahan

Zefanya Muri Putri Kristyanti¹, Dona Sephia Selawati², Agrefina Damayanti Siahaan³

¹Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

²Fakultas psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

³Fakultas psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Corresponding Author: 202310515023@mhs.ubharajaya.ac.id,
202310515014@mhs.ubharajaya.ac.id, 202310515001@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstrak: Efikasi diri merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam menentukan kemampuan mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Seiring bertambahnya semester perkuliahan, mahasiswa memperoleh pengalaman belajar yang beragam sehingga diduga memengaruhi tingkat efikasi diri yang dimiliki. Namun, gambaran tingkat efikasi diri berdasarkan semester perkuliahan masih belum banyak dikaji secara deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat efikasi diri mahasiswa berdasarkan semester perkuliahan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Sampel penelitian berjumlah 121 mahasiswa yang terdiri atas mahasiswa semester 2, 4, 6, 8, dan di atas semester 8. Data dikumpulkan menggunakan skala efikasi diri dan dianalisis dengan statistik deskriptif menggunakan perangkat lunak JASP, meliputi nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, nilai maksimum, serta visualisasi data melalui dot plot. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor efikasi diri mengalami peningkatan dari semester 2 (100,30), semester 4 (102,50), semester 6 (105,70), hingga mencapai nilai tertinggi pada semester 8 (111,20). Selain itu, mahasiswa semester 8 memiliki variasi skor efikasi diri yang lebih besar dibandingkan kelompok semester lainnya, yang ditunjukkan oleh nilai standar deviasi tertinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa efikasi diri cenderung berkembang seiring bertambahnya pengalaman akademik, meskipun terdapat

perbedaan tingkat keyakinan diri antar mahasiswa pada semester yang sama. Oleh karena itu, perguruan tinggi perlu mengembangkan program pendampingan akademik secara berkelanjutan untuk mendukung peningkatan efikasi diri mahasiswa sejak semester awal hingga menjelang kelulusan

Kata Kunci: *Efikasi Diri, Mahasiswa, Semester Perkuliahan*

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan individu yang sedang berada pada tahap perkembangan dewasa awal dan dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang semakin kompleks seiring bertambahnya semester perkuliahan. Tuntutan tersebut meliputi penyelesaian tugas, ujian, praktikum, kegiatan organisasi, hingga penyusunan tugas akhir. Dalam menghadapi berbagai tuntutan tersebut, mahasiswa memerlukan keyakinan terhadap kemampuan dirinya agar mampu menyelesaikan setiap tantangan akademik secara optimal. Keyakinan individu terhadap kemampuannya tersebut dikenal sebagai efikasi diri (self-efficacy). Efikasi diri menjadi salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam menentukan bagaimana seseorang berpikir, mengambil keputusan, menghadapi hambatan, serta mempertahankan motivasi ketika mengalami kesulitan. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki optimisme yang lebih baik, lebih gigih dalam menyelesaikan tugas, dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kegagalan. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah lebih mudah merasa ragu terhadap kemampuan dirinya sehingga berpotensi mengalami penurunan motivasi belajar dan prestasi akademik. Penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri akademik merupakan salah satu prediktor penting dalam keberhasilan proses belajar mahasiswa dan berkontribusi terhadap pencapaian akademik serta perkembangan psikologis mahasiswa (Muchtar et al., n.d.). Oleh karena itu, efikasi diri menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan dalam dunia pendidikan tinggi guna mendukung keberhasilan mahasiswa selama menjalani proses perkuliahan (Affandi, 2024).

Perjalanan akademik mahasiswa pada setiap semester menunjukkan karakteristik yang berbeda. Mahasiswa semester awal umumnya masih berada pada tahap penyesuaian terhadap lingkungan perguruan tinggi, metode pembelajaran, serta tuntutan akademik yang lebih mandiri dibandingkan ketika berada di sekolah menengah. Sementara itu, mahasiswa semester menengah mulai menghadapi mata kuliah yang lebih kompleks serta dituntut untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan penyelesaian masalah. Pada semester akhir, mahasiswa tidak hanya menyelesaikan mata kuliah, tetapi juga menghadapi penyusunan skripsi, persiapan memasuki dunia kerja, serta berbagai tekanan akademik lainnya. Perbedaan pengalaman akademik tersebut memungkinkan munculnya variasi tingkat efikasi diri pada setiap kelompok semester. Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa efikasi diri mahasiswa dapat berkembang melalui pengalaman keberhasilan, pembelajaran sosial, dukungan lingkungan, dan kemampuan mengelola kondisi emosional selama proses belajar (Maricu & Sulea, 2019). Semakin banyak pengalaman akademik yang berhasil dilalui mahasiswa, semakin besar kemungkinan meningkatnya keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan berbagai tugas akademik. Dengan demikian, semester perkuliahan diduga menjadi salah satu karakteristik yang berkaitan dengan gambaran efikasi diri mahasiswa (Rochmah, 2024).

Berbagai penelitian mengenai efikasi diri mahasiswa di Indonesia sebagian besar berfokus pada hubungan efikasi diri dengan prestasi akademik, stres akademik, resiliensi, penyesuaian diri, maupun kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi tekanan akademik, mempertahankan motivasi belajar, serta mencapai prestasi akademik yang lebih optimal. Selain itu, efikasi diri juga terbukti memberikan kontribusi terhadap kesiapan mahasiswa menghadapi dunia kerja maupun penyelesaian studi tepat waktu (Barus, 2022). Namun demikian, penelitian yang secara khusus menggambarkan tingkat efikasi diri berdasarkan semester perkuliahan masih relatif terbatas. Padahal, informasi mengenai perbedaan karakteristik efikasi diri pada setiap semester dapat menjadi dasar dalam merancang program pengembangan mahasiswa sesuai dengan tahap perkembangannya. Oleh sebab itu, penelitian deskriptif mengenai efikasi diri berdasarkan semester masih memiliki relevansi dan penting untuk dilakukan sebagai bahan evaluasi dalam meningkatkan kualitas layanan akademik di perguruan tinggi (Musyafirah, 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat efikasi diri mahasiswa berdasarkan semester perkuliahan, yaitu semester 2, semester 4, semester 6, semester 8, dan di atas semester 8. Gambaran tersebut diharapkan dapat menunjukkan kecenderungan tingkat efikasi diri pada setiap kelompok semester sehingga dapat menjadi dasar bagi perguruan tinggi dalam menyusun strategi pembinaan akademik yang lebih tepat sasaran. Selain memberikan informasi mengenai kondisi efikasi diri mahasiswa, hasil penelitian ini juga diharapkan mampu menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang membahas faktor-faktor psikologis dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi. Dengan adanya informasi mengenai tingkat efikasi diri berdasarkan semester, institusi pendidikan dapat merancang program pendampingan akademik maupun pengembangan keterampilan yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa pada setiap tahap perkuliahan. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi baik secara teoretis maupun praktis dalam pengembangan ilmu psikologi pendidikan dan pendidikan tinggi.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif, yang bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat efikasi diri mahasiswa berdasarkan semester perkuliahan. Populasi penelitian adalah mahasiswa yang berasal dari berbagai tingkat semester, sedangkan sampel penelitian berjumlah 121 responden, yang terdiri atas mahasiswa semester 2 sebanyak 4 orang, semester 4 sebanyak 27 orang, semester 6 sebanyak 59 orang, semester 8 sebanyak 30 orang, dan di atas semester 8 sebanyak 1 orang. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala efikasi diri yang disusun dalam bentuk kuesioner dengan model skala Likert, di mana responden diminta memberikan penilaian terhadap setiap pernyataan sesuai dengan kondisi yang dialami. Skor setiap butir dijumlahkan sehingga menghasilkan skor total efikasi diri masing-masing responden. Selanjutnya, data dikelompokkan berdasarkan semester perkuliahan untuk mengetahui gambaran tingkat efikasi diri pada setiap kelompok. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan perangkat lunak JASP, meliputi perhitungan jumlah responden (N), nilai rata-rata (mean), standar deviasi, nilai minimum, nilai maksimum, serta visualisasi data melalui dot plot. Nilai rata-rata digunakan untuk menggambarkan

kecenderungan tingkat efikasi diri pada masing-masing semester, sedangkan standar deviasi digunakan untuk menunjukkan tingkat penyebaran data dalam setiap kelompok. Hasil analisis kemudian diinterpretasikan secara deskriptif untuk membandingkan kecenderungan tingkat efikasi diri antarsemester dan memberikan gambaran mengenai perubahan efikasi diri mahasiswa berdasarkan tingkat semester perkuliahan.

Hasil dan Pembahasan

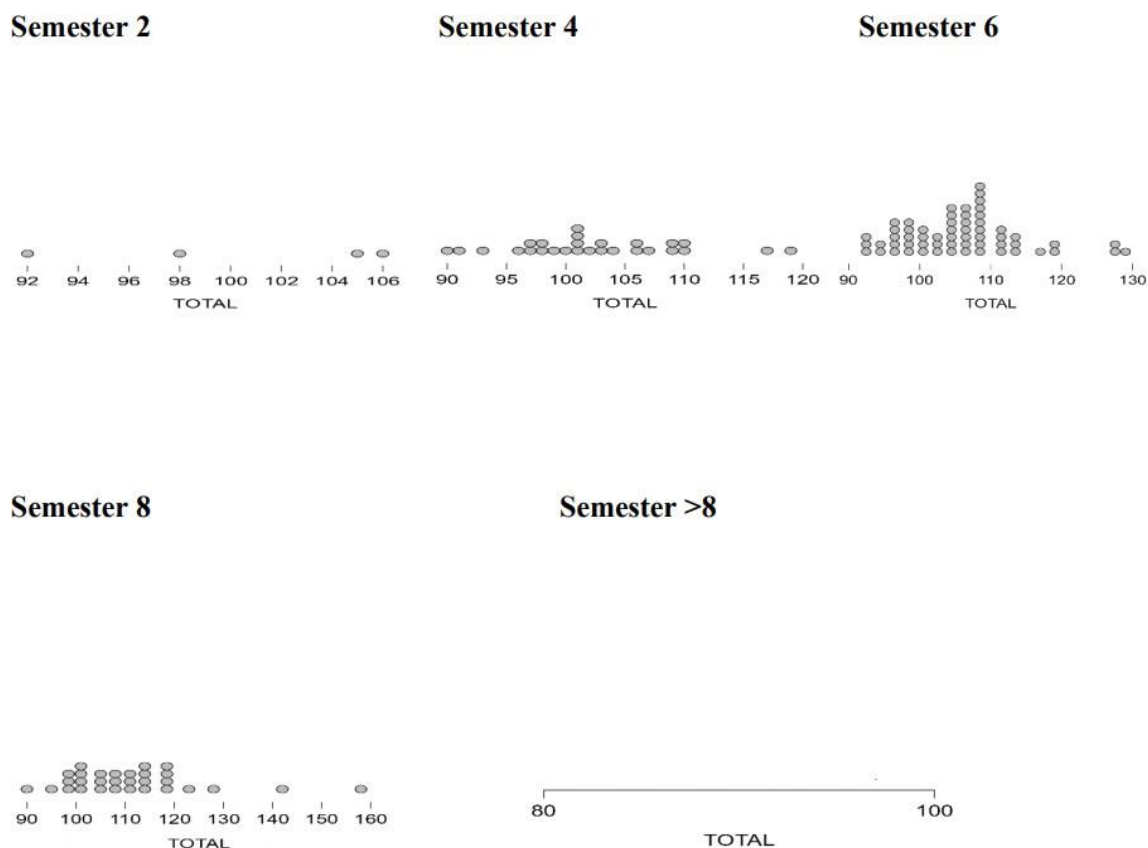
Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif terhadap variabel efikasi diri berdasarkan semester, diperoleh jumlah responden pada semester 2 sebanyak 4 orang, semester 4 sebanyak 27 orang, semester 6 sebanyak 59 orang, semester 8 sebanyak 30 orang, dan di atas semester 8 sebanyak 1 orang, tanpa terdapat data yang hilang (missing = 0). Rata-rata (mean) skor efikasi diri pada semester 2 sebesar 100,30, semester 4 sebesar 102,50, semester 6 sebesar 105,70, semester 8 sebesar 111,20, dan di atas semester 8 sebesar 97,00. Hasil tersebut menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan rata-rata efikasi diri dari semester 2 hingga semester 8, di mana mahasiswa semester 8 memiliki rata-rata skor efikasi diri paling tinggi dibandingkan kelompok semester lainnya. Sementara itu, responden yang berada di atas semester 8 hanya berjumlah satu orang sehingga nilai rata-ratanya tidak dapat dijadikan dasar untuk menggambarkan kondisi kelompok secara umum. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi semester yang ditempuh, semakin tinggi pula kecenderungan tingkat efikasi diri mahasiswa.

Tabel.1 *Descriptive Statistics berdasarkan semester perkuliahan*

	TOTAL				
	2	4	6	8	>8
Valid	4	27	59	30	1
Missing	0	0	0	0	0
Mean (arithmetic)	100.3	102.5	105.7	111.2	97.00
Std. Deviation	6.551	7.008	8.240	13.86	
Minimum	92.00	90.00	92.00	90.00	97.00
Maximum	106.0	119.0	129.0	158.0	97.00

Ditinjau dari penyebaran data, standar deviasi skor efikasi diri pada semester 2 sebesar 6,551, semester 4 sebesar 7,008, semester 6 sebesar 8,240, semester 8 sebesar 13,860, dan di atas semester 8 sebesar 0 karena hanya terdiri atas satu responden. Nilai minimum dan maksimum pada semester 2 berada pada rentang 92–106, semester 4 90–119, semester 6 92–129, semester 8 90–158, sedangkan di atas semester 8 memiliki skor

97. Berdasarkan dot plot, distribusi skor efikasi diri pada semester 4, 6, dan 8 cenderung terkonsentrasi pada rentang 100–110, meskipun pada semester 8 terlihat variasi data yang lebih besar serta terdapat beberapa skor yang relatif tinggi hingga mencapai 158. Sebaliknya, semester 2 memiliki sebaran data yang lebih sempit karena jumlah responden lebih sedikit. Secara keseluruhan, hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri mahasiswa cenderung meningkat seiring bertambahnya semester, namun variasi skor juga semakin besar terutama pada mahasiswa semester 8, yang mengindikasikan adanya perbedaan tingkat keyakinan diri yang lebih beragam pada kelompok tersebut.



Gambar 1. Dot Plots Efikasi Diri Berdasarkan Semester Perkuliahan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor efikasi diri mahasiswa cenderung meningkat seiring bertambahnya semester perkuliahan. Mahasiswa semester 2 memiliki rata-rata skor efikasi diri sebesar 100,30, kemudian meningkat pada semester 4 menjadi 102,50, semester 6 sebesar 105,70, dan mencapai nilai tertinggi pada semester 8 sebesar 111,20. Temuan ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semakin lama mahasiswa menjalani proses perkuliahan, semakin tinggi keyakinan mereka terhadap kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan tuntutan akademik. Hal tersebut sejalan dengan teori efikasi diri yang menyatakan bahwa pengalaman keberhasilan (mastery experience) merupakan sumber utama pembentukan efikasi diri sehingga individu yang lebih banyak memperoleh pengalaman akademik akan memiliki keyakinan diri yang lebih kuat. (Pratiwi et al., 2026) juga menunjukkan bahwa mahasiswa pada semester yang lebih

tinggi cenderung memiliki tingkat efikasi diri yang baik karena telah memperoleh pengalaman belajar yang lebih beragam. Selain itu, (Affandi, 2024) menjelaskan bahwa efikasi diri berperan penting dalam membantu mahasiswa menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik di perguruan tinggi. Oleh karena itu, peningkatan rata-rata efikasi diri pada penelitian ini dapat dipahami sebagai hasil dari akumulasi pengalaman belajar yang diperoleh mahasiswa selama menempuh pendidikan tinggi.

Meskipun rata-rata efikasi diri meningkat berdasarkan semester, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa penyebaran skor semakin besar pada semester yang lebih tinggi. Hal ini terlihat dari nilai standar deviasi semester 8 yang mencapai 13,860, lebih tinggi dibandingkan semester lainnya. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa semester akhir memiliki tingkat efikasi diri yang lebih beragam. Sebagian mahasiswa memiliki keyakinan diri yang sangat tinggi karena telah berhasil melewati berbagai tantangan akademik, sedangkan sebagian lainnya masih mengalami keraguan akibat meningkatnya tuntutan akademik, seperti penyusunan skripsi, penyelesaian penelitian, maupun persiapan memasuki dunia kerja. Kondisi tersebut didukung oleh penelitian mengenai mahasiswa tingkat akhir yang menyatakan bahwa efikasi diri menjadi faktor penting dalam menghadapi tekanan akademik menjelang kelulusan (Affandi, 2024). Dengan demikian, semakin tinggi semester tidak selalu menunjukkan bahwa seluruh mahasiswa memiliki efikasi diri yang sama tinggi, melainkan terdapat variasi kemampuan dalam memaknai dan menghadapi tantangan akademik yang berbeda-beda.

Hasil penelitian ini juga memperlihatkan bahwa mahasiswa semester 2 memiliki rata-rata efikasi diri paling rendah dibandingkan semester lainnya. Kondisi tersebut dapat dijelaskan karena mahasiswa pada semester awal masih berada pada tahap transisi dari pendidikan menengah menuju pendidikan tinggi sehingga masih membutuhkan proses adaptasi terhadap lingkungan akademik yang baru. Mahasiswa baru umumnya masih mempelajari strategi belajar yang efektif, membangun hubungan sosial, serta menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran yang lebih mandiri. (Affandi, 2024) menjelaskan bahwa proses penyesuaian akademik mahasiswa baru sangat dipengaruhi oleh tingkat efikasi diri yang dimiliki. Selain itu, penelitian mengenai profil efikasi diri mahasiswa juga menunjukkan bahwa pengalaman belajar yang semakin banyak akan memperkuat keyakinan individu dalam menghadapi tugastugas akademik (Pratiwi et al., 2026). Oleh karena itu, rendahnya rata-rata efikasi diri pada semester awal merupakan kondisi yang wajar karena mahasiswa masih berada pada tahap membangun pengalaman keberhasilan yang nantinya menjadi dasar terbentuknya efikasi diri yang lebih kuat.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan gambaran bahwa semester perkuliahan berkaitan dengan kecenderungan tingkat efikasi diri mahasiswa. Walaupun penelitian ini hanya menggunakan analisis deskriptif sehingga tidak dapat menyimpulkan adanya hubungan sebabakibat maupun perbedaan yang signifikan antarsemester, hasil yang diperoleh tetap memberikan informasi penting mengenai perkembangan efikasi diri mahasiswa selama menjalani proses pendidikan tinggi. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa efikasi diri merupakan aspek psikologis yang berkembang secara bertahap melalui pengalaman belajar, keberhasilan akademik, dukungan sosial, serta kemampuan mengatasi berbagai tantangan selama perkuliahan (Syukur et al., 2024). Oleh karena itu, perguruan tinggi perlu menyediakan program pendampingan akademik, bimbingan belajar, serta pengembangan keterampilan bagi mahasiswa sejak semester awal agar efikasi diri dapat berkembang secara optimal hingga menjelang kelulusan. Hasil

penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya untuk menguji perbedaan efikasi diri antarsemester menggunakan analisis inferensial atau mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi perkembangan efikasi diri mahasiswa (Permatasari et al., 2021).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tingkat efikasi diri mahasiswa menunjukkan kecenderungan meningkat seiring dengan bertambahnya semester perkuliahan. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata efikasi diri yang mengalami peningkatan mulai dari semester 2, semester 4, semester 6, hingga mencapai nilai tertinggi pada semester 8. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa pengalaman akademik yang semakin banyak, kemampuan beradaptasi terhadap lingkungan perkuliahan, serta keberhasilan dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik berkontribusi terhadap berkembangnya keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya. Meskipun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan adanya variasi skor efikasi diri yang lebih besar pada mahasiswa semester akhir, yang mengindikasikan bahwa setiap mahasiswa memiliki pengalaman dan kemampuan yang berbeda dalam menghadapi tantangan akademik. Penelitian ini memberikan gambaran bahwa efikasi diri merupakan aspek psikologis yang berkembang secara bertahap selama proses perkuliahan dan menjadi modal penting dalam mendukung keberhasilan akademik mahasiswa. Oleh karena itu, perguruan tinggi diharapkan dapat memberikan pendampingan, pembinaan, serta program pengembangan diri yang berkelanjutan sejak semester awal hingga semester akhir guna membantu mahasiswa meningkatkan efikasi diri sehingga mampu menghadapi tuntutan akademik secara lebih optimal dan mencapai keberhasilan dalam proses studinya.

Daftar Pustaka

- Affandi. (2024). Unleashing Academic Excellence through Self-Efficacy among New Global Scholars. *Indonesian Journal of Education Methods Development*, 19. <https://doi.org/https://doi.org/10.21070/ijemd.v19i1.811>
- Barus. (2022). Self-Efficacy Berhubungan Dengan Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi DI tAHUN 2021. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, 5(1), 53–63.
- Maricu, P., & Sulea, C. (2019). *Learning and Individual Differences Evolution of self-efficacy, student engagement and student burnout during a semester. A multilevel structural equation modeling approach*. 76(September). <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2019.101785>
- Muchtar, D. Y., Wahyuni, Z. I., Murniasih, F., & Rasaki, A. F. (n.d.). *Academic Self-Efficacy as a Predictor of College Student 's Mental Health and Study Progress* CC-BY-SA license.

Musyafirah. (2024). *Validitas Konstruk Alat Ukur College Academic Self-efficacy Scale pada Mahasiswa*. 4(10), 504–510. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v4i102024p504-510>

Permatasari, D., Latifah, L., Pambudi, P. R., & Artikel, S. (2021). *Studi Academic Burnout dan Self-Efficacy Mahasiswa*. 4(2).

Pratiwi, A. S., Embun, A., & Salsabila, B. (2026). *Academic Self-Efficacy Profile of Fifth-Semester Students*. 1(2), 35–40.

Rochmah. (2024). Kesiapan Kerja Mahasiswa Tingkat Akhir Ditinjau dari Self Efficacy. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1), 253–260.

Syukur, Y., Herdian, A., Ardi, Z., & Mardian, V. (2024). *The Relationship among Academic Self-Efficacy , Academic Resilience , and Academic Flow : The Mediating Effect of Intensity Using Learning Management System*. 8(May), 1010–1016.