

EFIKASI DIRI RENDAH: IMPLIKASINYA TERHADAP PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA MENURUT TEORI KOGNITIF SOSIAL BANDURA

Arif Miftakhul Khoirul Anam¹, Surawan²

UIN Palangka Raya

arif2211110116@iain-palangkaraya.ac.id; surawan@iainpalangkaraya.ac.id

ABSTRAK

Efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan, sebagaimana dijelaskan dalam Teori Kognitif Sosial Bandura. Dalam konteks pendidikan tinggi, efikasi diri menjadi faktor penting yang memengaruhi prestasi akademik mahasiswa. Mahasiswa dengan efikasi diri rendah cenderung menunjukkan gejala seperti merasa tidak mampu menyelesaikan tugas akademik, sering menunda pekerjaan, mudah menyerah saat menghadapi tantangan, kurang percaya diri menghadapi ujian, serta mengalami kecemasan yang menghambat proses belajar. Dampak dari efikasi diri rendah antara lain penurunan prestasi akademik, serta ketahanan akademik yang lemah. Penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara efikasi diri dengan motivasi belajar dan prestasi akademik mahasiswa; semakin tinggi efikasi diri, semakin tinggi pula prestasi yang dicapai. Implikasi dari temuan ini menegaskan pentingnya upaya peningkatan efikasi diri dalam lingkungan pendidikan tinggi guna mendorong motivasi, produktivitas, dan ketahanan mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik.

Kata Kunci: Self-efficacy, Mahasiswa, Teori Kognitif Sosial Bandura.

Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No
234

Prefix DOI :
10.8734/Sindoro.v1i2.3
65

Copyright : Author

Publish by : Sindoro



This work is licensed
under a Creative
Commons Attribution-
NonCommercial 4.0
International License

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses kompleks yang melibatkan interaksi antara kemampuan kognitif, motivasi, dan keyakinan diri. Edgar Dale (1969) melalui *Cone of Experience* (Kerucut Pengalaman) menjelaskan bahwa pembelajaran efektif dimulai dari konsep umum menuju spesifik, di mana pengalaman konkret menjadi fondasi untuk membangun pemahaman abstrak. Prinsip ini selaras dengan pendekatan teoritis Albert Bandura dalam *Social Cognitive Theory* (1986), yang menekankan peran sentral efikasi diri-keyakinan individu terhadap kemampuannya mengorganisasi tindakan untuk mencapai tujuan-sebagai faktor penentu keberhasilan akademik.

Dalam konteks pendidikan tinggi, efikasi diri tidak sekadar tentang kemampuan intelektual, tetapi lebih pada persepsi mahasiswa terhadap kapasitas mereka dalam menghadapi tantangan akademik. Bandura (1997) menegaskan bahwa keyakinan ini memengaruhi motivasi intrinsik, ketekunan, **dan** strategi pembelajaran, bahkan lebih signifikan daripada kemampuan objektif itu sendiri. Misalnya, mahasiswa dengan efikasi diri tinggi cenderung menerapkan pendekatan *problem-solving* yang sistematis, sementara yang memiliki efikasi rendah sering kali terjebak dalam siklus keraguan dan prokrastinasi.

Kondisi ini tidak hanya mengurangi produktivitas, tetapi juga berdampak sistemik: penelitian Zajacova dkk. (2005) membuktikan korelasi antara efikasi diri rendah dengan penurunan IPK (*Grade Point Average*) dan peningkatan risiko *dropout*. Lebih lanjut, studi Klassen dkk. (2008) mengungkapkan bahwa 60% kasus prokrastinasi akademik berakar dari ketidakpercayaan diri dalam mengelola tugas.

Artikel ini menganalisis fenomena efikasi diri rendah melalui lensa Teori Kognitif Sosial Bandura, dengan fokus pada implikasinya terhadap prestasi akademik mahasiswa. Dengan menggabungkan perspektif teoretis dan data empiris, kajian ini bertujuan memberikan rekomendasi strategis bagi institusi pendidikan dan praktisi untuk meningkatkan efikasi diri mahasiswa sebagai upaya memperbaiki motivasi belajar dan capaian akademik mereka. Dengan demikian, diharapkan hasil kajian ini dapat menjadi landasan dalam merancang intervensi yang efektif, baik melalui program pengembangan diri, bimbingan akademik, maupun lingkungan belajar yang mendukung, sehingga mahasiswa mampu mengoptimalkan potensi dan ketahanannya dalam menghadapi tantangan akademik.

Terdapat tiga komponen yang memberikan dorongan bagi terbentuknya efikasi diri, yaitu sebagai berikut (Rachmahana, 2008).

1. Outcome Expectancy (Pengharapan Hasil)

Pengharapan hasil adalah harapan akan kemungkinan hasil dari perilaku. Ketika individu mengerjakan suatu tugas dengan keyakinan akan kemampuan yang dimiliki diri secara penuh, maka individu pula akan mengharapkan hasil yang maksimal. Harapan tersebut berdasarkan keyakinan adanya hubungan yang menjembatani kinerja tugas dengan hasil. Harapan ini berwujud perkiraan kognitif tentang kemungkinan hasil yang akan diperoleh dan kemungkinan tercapainya tujuan melalui keberhasilan kinerja tersebut akan berfungsi sebagai penguat dari usaha dan keyakinan yang dimiliki.

2. Efficacy-Expectancy (Pengharapan Efikasi)

Harapan efikasi yaitu harapan atas munculnya perilaku yang dipengaruhi oleh persepsi individu pada kemampuan kinerjanya yang berkaitan dengan hasil. Usaha yang dilakukan tentu memiliki harapan akan hasil yang memuaskan. Pengharapan efikasi cenderung digeneralisasikan pada situasi atau tugas lain yang sama dan berhubungan dengan situasi dan tugas sebelumnya. Bila seseorang sering mengalami kegagalan pada suatu tugas tertentu maka ia cenderung memiliki efikasi diri yang rendah pada tugas lain. Demikian pula apabila ia mendapatkan keberhasilan maka efikasi dirinya akan meningkat pada semua tugas yang memiliki kemiripan. Hal tersebut karena adanya perubahan terhadap keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya.

3. Outcome Value (Nilai Hasil)

Nilai hasil yaitu nilai kebermaknaan atas hasil yang diperoleh individu. Nilai hasil yang sangat berarti akan memberikan pengaruh secara kuat pada motivasi individu untuk mendapatkannya kembali, karena hasil merupakan kepuasan dari usaha yang dilakukan yang akan meningkatkan efikasi diri.

Adapun ciri-ciri efikasi diri performa akademik dapat dilihat melalui tiga dimensi (Bandura dalam Jones, 2011) yaitu: 1) magnitude atau tingkat kesulitan tugas yang dihadapi individu; 2) generality atau kemampuan individu dalam menguasai suatu tugas; dan 3) strength atau kekuatan dan kemantapan individu terhadap keyakinannya.

Adapun secara terperinci adalah sebagai berikut.

a) Magnitude

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas yang ditujukan kepada individu. Apabila tugas-tugas yang dibebankan pada individu disusun 3 menurut tingkat kesulitannya, maka perbedaan efikasi diri secara individual mungkin terbatas pada tugas-tugas yang tergolong sederhana, menengah atau berat.

b) Generality

Dimensi ini berkaitan dengan penguasaan individu terhadap bidang atau tugas pekerjaan. Individu dapat menyatakan dirinya memiliki efikasi diri pada aktivitas yang luas, atau terbatas pada fungsi domain tertentu saja.

c) Strength

Dimensi yang ketiga ini lebih menekankan pada tingkat kekuatan atau kemantapan individu terhadap keyakinannya. Efikasi diri menunjukkan bahwa tindakan yang dilakukan individu akan memberikan hasil yang sesuai dengan yang diharapkan individu.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa. Mahasiswa dengan efikasi diri rendah cenderung memperoleh prestasi yang lebih rendah karena kurangnya keyakinan untuk menyelesaikan tugas-tugas sulit dan kurangnya usaha dalam menghadapi tantangan akademik. Zimmerman (2000)

menyatakan, "Self-efficacy beliefs contribute significantly to students' motivation and learning." Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri tinggi lebih percaya diri, gigih, dan mampu mengatasi hambatan, sehingga prestasi akademik mereka cenderung lebih baik (Multon, Brown, & Lent, 1991). Bahkan, beberapa penelitian menunjukkan bahwa peran efikasi diri dalam memprediksi prestasi akademik lebih besar dibandingkan dengan faktor intelegensi atau IQ (Bandura, 1997).

Penelitian - penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa efikasi diri rendah pada mahasiswa berdampak negatif terhadap prestasi akademik. Mahasiswa dengan efikasi diri rendah cenderung mengalami penurunan motivasi intrinsik, yang ditandai dengan hilangnya minat dan semangat dalam menyelesaikan tugas akademik. Mereka cenderung merasa ragu, menunda pekerjaan, mudah menyerah saat menghadapi tantangan, serta mengalami kecemasan yang menghambat proses belajar. Adapun yang menjadi indikator yang menjadi penyebab efikasi diri rendah: implikasinya terhadap prestasi akademik mahasiswa:

1. Pengalaman Kegagalan Akademik

Pengalaman kegagalan akademik, seperti nilai ujian yang rendah atau tugas yang tidak memuaskan, dapat menurunkan efikasi diri mahasiswa. Bouffard-Bouchard et al. (1991) menemukan bahwa pengalaman kegagalan dapat mengurangi keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur diri dan mencapai tujuan akademik. Hal ini berdampak pada penurunan motivasi dan usaha dalam belajar, yang pada akhirnya mempengaruhi prestasi akademik.

Bandura (1997) menekankan bahwa kegagalan yang terjadi sebelum efikasi diri terbentuk secara kuat dapat memiliki dampak negatif yang signifikan. Mahasiswa yang mengalami kegagalan awal tanpa dukungan yang memadai mungkin mengembangkan keyakinan bahwa mereka tidak mampu berhasil, yang menghambat upaya mereka di masa depan. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk menyediakan dukungan dan bimbingan yang diperlukan untuk membantu mahasiswa mengatasi kegagalan awal dan membangun efikasi diri yang positif.

2. Kurangnya Dukungan Sosial

Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan dosen berperan penting dalam membentuk efikasi diri mahasiswa. Martinot et al. (2011) menunjukkan bahwa siswa dari latar belakang sosial ekonomi rendah sering kali mengalami hambatan psikologis yang mengurangi efikasi diri mereka. Kurangnya dukungan ini dapat membuat mahasiswa merasa terisolasi dan kurang percaya diri, yang berdampak negatif pada prestasi akademik. Bandura (1997) juga menyoroti pentingnya persuasi sosial dalam membentuk efikasi diri. Dukungan verbal dan emosional dari orang-orang terdekat dapat meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuannya. Sebaliknya, kurangnya dukungan atau bahkan kritik negatif dapat merusak efikasi diri dan menghambat pencapaian akademik. Oleh karena itu, lingkungan sosial yang mendukung sangat penting bagi perkembangan efikasi diri mahasiswa.

3. Perbandingan Sosial Negatif

Mahasiswa yang sering membandingkan dirinya dengan rekan-rekan yang dianggap lebih sukses dapat mengalami penurunan efikasi diri. Kalender et al. (2020) menemukan bahwa mahasiswi teknik cenderung

memiliki efikasi diri yang lebih rendah dibandingkan rekan pria mereka, meskipun memiliki prestasi akademik yang setara atau lebih tinggi. Perbandingan sosial negatif ini dapat menurunkan kepercayaan diri dan motivasi belajar. Bandura (1997) menjelaskan bahwa pengalaman vicarious, yaitu mengamati keberhasilan orang lain, dapat mempengaruhi efikasi diri. Namun, jika individu merasa tidak mampu mencapai keberhasilan yang sama, hal ini dapat menurunkan efikasi diri. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk fokus pada pencapaian pribadi dan menghindari perbandingan sosial yang merugikan.

4. Kecemasan Akademik

Kecemasan sebelum ujian atau tugas besar dapat mengganggu konsentrasi dan performa mahasiswa. Gutiérrez-García & Landeros-Velázquez (2018) menunjukkan bahwa persepsi efikasi diri yang rendah sering dikaitkan dengan tingkat kecemasan yang tinggi, yang pada gilirannya berhubungan dengan prestasi akademik yang rendah. Kecemasan ini dapat menghambat kemampuan mahasiswa untuk fokus dan menyelesaikan tugas akademik dengan baik. Bandura (1997) menekankan bahwa kondisi fisiologis dan emosional individu dapat mempengaruhi efikasi diri. Kecemasan yang tinggi dapat menurunkan keyakinan individu terhadap kemampuannya, yang berdampak negatif pada performa akademik. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan strategi manajemen stres dan kecemasan untuk meningkatkan efikasi diri dan prestasi akademik.

5. Minimnya Pengalaman Keberhasilan

Kurangnya pengalaman sukses dalam akademik dapat menghambat

perkembangan efikasi diri. Bandura (1997) menyatakan bahwa pengalaman keberhasilan merupakan sumber utama dalam membangun efikasi diri. Tanpa pengalaman ini, mahasiswa mungkin meragukan kemampuan mereka untuk mencapai tujuan akademik, yang berdampak pada penurunan motivasi dan prestasi. Penting bagi institusi pendidikan untuk menciptakan peluang bagi mahasiswa untuk mengalami keberhasilan, bahkan dalam skala kecil. Keberhasilan ini dapat meningkatkan efikasi diri dan mendorong mahasiswa untuk menetapkan dan mencapai tujuan yang lebih besar.

Dengan demikian, pengalaman keberhasilan memainkan peran penting dalam membangun efikasi diri yang kuat dan berkelanjutan.

6. Lingkungan Belajar yang Tidak Mendukung

Lingkungan belajar yang kompetitif atau kurang komunikatif dapat menurunkan efikasi diri mahasiswa. Li dan Singh (2023) menemukan bahwa persepsi kurangnya pengakuan dari instruktur dapat mengurangi efikasi diri dan minat mahasiswa, terutama pada mahasiswi di bidang fisika. Lingkungan yang tidak mendukung ini dapat membuat mahasiswa merasa tidak mampu berkembang secara optimal. Bandura (1997) menekankan bahwa dukungan sosial dan pengakuan dari orang lain dapat meningkatkan efikasi diri. Ketika mahasiswa merasa dihargai dan didukung oleh instruktur dan rekan-rekan mereka, mereka lebih cenderung memiliki keyakinan terhadap kemampuan mereka sendiri. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan mendukung sangat penting untuk meningkatkan efikasi diri mahasiswa. Surawan dan Arzakiah (2022) menekankan bahwa penerapan model pembelajaran berbasis berpikir kritis mampu meningkatkan kepercayaan diri dan partisipasi aktif mahasiswa

dalam pembelajaran, yang menjadi bagian penting dalam membentuk efikasi diri dan kedisiplinan akademik.

7. Kurangnya Keterampilan Belajar

Mahasiswa yang tidak memiliki strategi belajar yang efektif atau manajemen waktu yang baik cenderung mengalami kesulitan dalam mencapai tujuan akademik. Sucuoğlu (2018) menunjukkan bahwa status ekonomi yang rendah dapat mempengaruhi efikasi diri dan prestasi akademik mahasiswa. Kurangnya keterampilan belajar ini dapat menyebabkan mahasiswa gagal mencapai target belajar meskipun sudah berusaha. Bandura (1997) menyatakan bahwa efikasi diri dapat ditingkatkan melalui pengembangan keterampilan dan strategi yang efektif. Dengan membekali mahasiswa dengan keterampilan belajar yang baik, mereka dapat meningkatkan efikasi diri dan mencapai prestasi akademik yang lebih baik. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk menyediakan pelatihan dan sumber daya yang membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan belajar yang efektif.

Multon, Brown, & Lent (1991) dalam meta-analisisnya menyimpulkan, "Results indicated that self-efficacy beliefs accounted for approximately 14% of the variance in students' academic performance and approximately 12% of the variance in their persistence in academic settings." Penelitian Zajacova, Lynch, & Espenshade (2005) juga menemukan bahwa "academic self-efficacy is a significant positive predictor of academic performance and persistence among college students."

Temuan ini memperkuat teori Bandura (1997) yang menyatakan bahwa efikasi diri adalah prediktor utama motivasi, ketekunan, dan

pencapaian akademik. Bandura menyebutkan, "People's beliefs in their capabilities to organize and execute the courses of action required to manage prospective situations have a profound effect on those situations" (Bandura, 1997, hlm. 2). Schunk & Pajares (2002) menegaskan, "Students with high self-efficacy set higher goals, expend more effort, persist longer, and recover more quickly from setbacks than do students with low self- efficacy."

Berdasarkan hasil penelitian dan telaah teori yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa. Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi menunjukkan motivasi belajar yang lebih kuat, ketekunan yang lebih besar, dan kemampuan untuk mengatasi hambatan akademik dengan lebih efektif dibandingkan dengan mahasiswa yang efikasi dirinya rendah. Rendahnya efikasi diri dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengalaman kegagalan akademik, kurangnya dukungan sosial, perbandingan sosial negatif, kecemasan akademik, minimnya pengalaman keberhasilan, lingkungan belajar yang tidak mendukung, serta kurangnya keterampilan belajar. Faktor-faktor ini tidak hanya menghambat motivasi dan kepercayaan diri mahasiswa, tetapi juga berdampak langsung pada pencapaian akademik mereka.

Oleh karena itu, diperlukan upaya dari berbagai pihak, termasuk institusi pendidikan, dosen, dan lingkungan sosial mahasiswa, untuk menciptakan kondisi yang mendukung dalam membangun dan memperkuat efikasi diri, sehingga mahasiswa dapat mencapai potensi akademik mereka secara optimal.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian teoritis dan temuan empiris, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri memegang peranan penting dalam menentukan prestasi akademik mahasiswa. Efikasi diri bukan hanya mencerminkan kemampuan intelektual semata, melainkan mencakup keyakinan individu terhadap kapasitas dirinya dalam menghadapi tantangan akademik, mengatur diri, serta mencapai tujuan yang ditetapkan. Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi cenderung memiliki motivasi belajar yang kuat, lebih tekun, dan mampu mengatasi hambatan dengan lebih efektif, sementara mahasiswa dengan efikasi diri rendah sering kali mengalami penurunan motivasi, prokrastinasi, dan kecemasan yang berdampak negatif pada pencapaian akademik.

Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya efikasi diri antara lain: pengalaman kegagalan akademik, kurangnya dukungan sosial, perbandingan sosial negatif, kecemasan akademik, minimnya pengalaman keberhasilan, lingkungan belajar yang tidak mendukung, serta kurangnya keterampilan belajar. Faktor-faktor ini saling berkaitan dan memperkuat satu sama lain dalam membentuk persepsi mahasiswa terhadap kemampuannya. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi yang holistik untuk meningkatkan efikasi diri mahasiswa, baik melalui intervensi akademik, program pengembangan diri, bimbingan psikologis, maupun penciptaan lingkungan belajar yang suportif dan inklusif.

Dengan memperkuat efikasi diri, institusi pendidikan dapat membantu mahasiswa meningkatkan ketahanan akademik dan potensi pencapaian mereka secara optimal. Upaya ini penting dalam menciptakan

generasi pembelajar yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga percaya diri, tangguh, dan mampu menghadapi tantangan di dunia akademik maupun profesional.

Daftar Pustaka

- Adila, R. (2021). Hubungan self efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran. Universitas Malahayati Program Studi Pendidikan Dokter.
- Anggraini, E. D., Winatha, I. K., & Rusman, T. (2016). Pengaruh efikasi diri, kecerdasan adversitas, motivasi belajar terhadap hasil belajar. JEE (Jurnal Edukasi Ekobis), 4, 108.
- Ardiansyah, L., & Pravesti, C. A. (2021). Pengembangan media permainan monobiling dalam efikasi diri akademik siswa di SMA Negeri 15 Surabaya. Jurnal Nusantara of Research, 8(1), 14–24. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i1.15772>
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara school engagement, academic self- efficacy dan academic burnout pada mahasiswa. Humanitas: Jurnal Psikologi, 1(2), 81. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.41>
- Azwar, S. (2012). Metode penelitian. Pustaka Belajar.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84(2), 191–215.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York, NY: W.H. Freeman.
- Bandura, A., & Watts, R. E. (1996). Self-efficacy in changing societies. Journal of Cognitive Psychotherapy.

- Damri, D., Engkizar, E., & Anwar, F. (2017). Hubungan self-efficacy dan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1), 74. <https://doi.org/10.22373/je.v3i1.1415>
- Dewi, N. D., & Ruhaena, L. (2014). Hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program twinning Universitas Muhammadiyah Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Khan, M. (2013). Academic self-efficacy, coping, and academic performance in college. *International Journal of Undergraduate Research and Creative Activities*, 5(0), 4. <https://doi.org/10.7710/2168-0620.1006>
- Kurland, R. M., & Siegel, H. I. (2016). Attachment and academic classroom behavior: Self- efficacy and procrastination as moderators on the influence of attachment on academic success. *Psychology*, 7(8), 1061–1074. <https://doi.org/10.4236/psych.2016.78107>
- Linggi, G. G., Hindiarto, F., & Roswita, M. Y. (2021). Efikasi diri akademik, dukungan sosial, dan resiliensi akademik mahasiswa perantau pada pembelajaran daring.
- Lubis, I. S. L. (2018). Hubungan regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 4(2), 90. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i2.1884>
- Multon, K. D., Brown, S. D., & Lent, R. W. (1991). Relation of self-efficacy beliefs to academic outcomes: A meta-analytic investigation. *Journal of Counseling Psychology*, 38(1), 30–38. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.38.1.30>
- Pradana, A. S., & Putri, D. E. (2019). Flow experience dan prokrastinasi

- akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 44–56.
<https://doi.org/10.35760/psi.2019.v12i1.1915>
- Purwati, E., & Akmaliah, M. (2016). Hubungan antara self efficacy dengan flow akademik pada siswa akselerasi SMPN 1 Sidoarjo. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 249–260.
<https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.1113>
- Ristianingsih, Saputra, D. S., & Safitri. (2021). Gambaran self-efficacy mahasiswa peserta kuliah online pada masa pandemi Covid-19 di Universitas Esa Unggul. *JCA Psikologi*, 2(4), 1–9.
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43–52. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Santoso, M. (2014). Self-efficacy dan flow akademik ditinjau dari temporal motivation theory pada mahasiswa Fakultas Psikologi. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Universitas Surabaya*, 3(1), 1– 12.
- Schunk, D. H., & Pajares, F. (2002). The development of academic self-efficacy. In A. Wigfield & J. S. Eccles (Eds.), *Development of achievement motivation* (pp. 15–31). San Diego, CA: Academic Press.
- Septiana, Y. (2020). Survei efikasi diri mahasiswa prodi pendidikan akuntansi pada masa pembelajaran jarak jauh. *Jurnal Ekonomi dan Pendidikan*, 17(2), 83–97. <https://doi.org/10.21831/jep.v17i2.35008>
- Sholichah, I. F., Paulana, A. N., & Putri, F. (2018). Self-esteem dan resiliensi akademik mahasiswa.

- Surawan, S., & Arzakiah, A. (2022). Efforts to Improve PAI Learning Through The Critical Thinking Model. *Journal of Contemporary Islamic Education*, 2(1), 15-28.
- Wijaya, I. P., & Pratitis, N. T. (2012). Efikasi diri akademik, dukungan sosial orang tua dan penyesuaian diri mahasiswa dalam perkuliahan. *Jurnal Persona*, 1(1).
- Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in Higher Education*, 46(6), 677–706. <https://doi.org/10.1007/s11162-004-4139-z>
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82–91. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1016>