

FAKTOR - FAKTOR YANG MEMPENGARUHI SELF-EFFICACY PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA

Salsabila¹, Eridha Putra², Mohd. Rizal Fahmi Adha³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan, Fakultas Sains, Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena, Banda Aceh, Aceh, Indonesia.

* Corresponding Author: salsasalwana@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received: September 15 2026
Revised: September 19 2026
Accepted: September 24 2026
Available online : September 24 2026

Kata Kunci:

Kondisi Emosional, Self-efficacy, Skripsi, Verbal Persuasion, Mahasiswa Tingkat Akhir.

Keywords:

Emotional Condition, Self-efficacy, Thesis, Verbal Persuasion, Final Year Students.

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir menghadapi beban akademik yang berat, terutama dalam penyelesaian skripsi, yang berpotensi menurunkan keyakinan diri (*self-efficacy*). Faktor psikologis seperti kondisi emosional dan dukungan sosial berperan penting dalam mempertahankan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh kondisi emosional dan verbal persuasif terhadap *self-efficacy* mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Bina Bangsa Getsempena. Desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi terjangkau adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir Pendidikan Jasmani angkatan 2022 sebanyak 108 orang, dengan sampel 73 responden yang diambil menggunakan teknik *purposive*

sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *General Self-efficacy Scale* (GSES), *Perceived Stress Scale* (PSS), dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS). Analisis data menggunakan uji *Chi-Square* dengan taraf signifikansi 5%. Distribusi *self-efficacy* responden didominasi oleh kategori sedang (52,1%), namun proporsi signifikan berada pada kategori tinggi (41,1%). Mayoritas responden memiliki verbal persuasif tinggi (65,8%) dan kondisi emosional sedang (50,7%). Uji bivariat menunjukkan hubungan signifikan antara verbal persuasif dengan *self-efficacy* ($p=0,000$) serta antara kondisi emosional dengan *self-efficacy* ($p=0,001$). Terdapat pengaruh signifikan antara kondisi emosional dan verbal persuasif terhadap *self-efficacy* mahasiswa. Dukungan verbal positif dari lingkungan serta kemampuan mengelola emosi terbukti meningkatkan keyakinan diri mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Peningkatan pendampingan akademik dan dukungan psikologis dari program studi sangat diperlukan untuk mengoptimalkan kepercayaan diri mahasiswa.

ABSTRACT

Final year students face a heavy academic burden, especially in completing their thesis, which has the potential to reduce self-efficacy. Psychological factors such as emotional state and social support play an important role in maintaining students' confidence in their abilities. This study aims to analyze the influence of emotional and verbal persuasion conditions on the self-efficacy of final year students of the Physical Education Study Program, FKIP University of Bina Bangsa Getsempena. Design quantitative research with a cross-sectional approach. The affordable population is all final year students of Physical Education class of 2022 as many as 108 people, with a sample of 73 respondents taken using purposive sampling techniques. The research instrument used the General Self-efficacy

Scale (GSES), Perceived Stress Scale (PSS), and Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) questionnaires. Data analysis used the Chi-Square test with a significance level of 5%. The distribution of self-efficacy of respondents was dominated by the medium category (52.1%), but a significant proportion was in the high category (41.1%). The majority of respondents had high verbal persuasion (65.8%) and moderate emotional state (50.7%). Bivariate tests showed a significant relationship between verbal persuasion and self-efficacy ($p=0.000$) as well as between emotional states and self-efficacy ($p=0.001$). There is a significant influence between emotional and verbal persuasion on student self-efficacy. Positive verbal support from the environment and the ability to manage emotions have been proven to increase students' self-confidence in completing their final projects. Increased academic assistance and psychological support from study programs is needed to optimize student confidence.

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.

Copyright © 2026 by Author. Published by Cv. Teewan Solutions



PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan salah satu tahap penting dalam pembentukan sumber daya manusia yang memiliki pengetahuan, keterampilan, dan kesiapan menghadapi tuntutan kehidupan profesional maupun sosial Păduraru et al., (2024). Tuntutan tersebut dapat berupa penyelesaian tugas akademik, ujian, kegiatan praktik, interaksi sosial, serta persiapan menghadapi dunia kerja Djahati et al., (2024). Permasalahan kesehatan mental pada kelompok usia produktif, termasuk mahasiswa, menjadi salah satu isu kesehatan yang mendapat perhatian global. World Health Organization (WHO, 2024) melaporkan bahwa sekitar 1 dari 8 orang di dunia atau 12,5% populasi global hidup dengan gangguan mental. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kualitas hidup, kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari, serta produktivitas individu.

Di Indonesia, masalah kesehatan mental pada mahasiswa terbaru menunjukkan bahwa prevalensi gejala depresi pada mahasiswa mencapai 24,7%, sedangkan gejala kecemasan sebesar 19,7%, yang berkaitan dengan tingginya tekanan psikologis dan rendahnya dukungan sosial selama menjalani pendidikan tinggi. Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan akademik karena berada pada tahap penyelesaian berbagai tuntutan pendidikan secara bersamaan Nabilah & Dewi, (2025). Penyusunan skripsi sebagai salah satu persyaratan kelulusan dapat menjadi sumber tekanan ketika mahasiswa mengalami hambatan dalam menentukan topik, mengumpulkan data, melakukan analisis, maupun menyelesaikan revisi (Tiyas & Anggara, 2025).

Tekanan akademik juga dapat muncul ketika mahasiswa merasa bahwa tuntutan yang dihadapi lebih besar dibandingkan dengan kemampuan yang dimilikinya untuk menyelesaikan tuntutan tersebut (Djahati et al., 2024).

Salah satu faktor psikologis yang berperan dalam kemampuan individu menghadapi berbagai tuntutan adalah *self-efficacy* (Bandura, 1997). *Self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasikan dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Bandura menjelaskan bahwa *self-efficacy* dapat berkembang melalui empat sumber utama, yaitu pengalaman keberhasilan atau *mastery experiences*, pengalaman vikarius, persuasi verbal, serta kondisi fisiologis dan emosional. Selain faktor *self-efficacy*, dukungan sosial juga dapat mempengaruhi mahasiswa dalam menghadapi tuntutan tekanan penyelesaian tugas akhir Nabilah & Dewi, (2025). Dukungan dari keluarga dapat memberikan rasa aman dan motivasi, sedangkan dukungan dari teman sebaya dapat membantu mahasiswa memperoleh informasi dan berbagi pengalaman mengenai proses akademik yang dihadapi (Hendri et al., 2024).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif analitik dan desain *cross-sectional study*. Penelitian bertempat di Universitas Bina Bangsa Getsempena, Kota Banda Aceh, dan telah dilaksanakan pada bulan Juli 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Jasmani angkatan tahun 2022 sebanyak 108 mahasiswa. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh sampel sebesar 85 responden. Teknik pengambilan sampel yang telah digunakan adalah purposive sampling.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah kondisi emosional (tingkat stres) dan dukungan sosial, sedangkan variabel dependen adalah *self-efficacy*. Instrumen penelitian yang telah digunakan adalah kuesioner adaptasi dari General *Self-efficacy* Scale (GSES) oleh Schwarzer & Jerusalem (1995) untuk mengukur *self-efficacy*, Perceived Stress Scale (PSS) oleh Cohen dkk. (1983) untuk mengukur kondisi emosional, dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) oleh Zimet dkk. (1988) untuk mengukur dukungan sosial. Seluruh instrumen menggunakan skala Likert 1-5 dan telah dinyatakan valid serta reliabel dengan nilai Cronbach's Alpha masing-masing sebesar 0,85; 0,85; dan 0,88. Analisis data yang telah dilakukan meliputi analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan taraf signifikansi 5% ($p \leq 0,05$). Penelitian ini telah mempertimbangkan prinsip etika penelitian meliputi *respect for persons*, *beneficence*, *nonmaleficence*, *justice*, serta *balancing harms and benefits*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini mayoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 47 orang (54,7%) dan perempuan sebanyak 39 orang (45,3%). Berdasarkan usia, sebagian besar responden berusia 22 tahun sebanyak 31 orang (36,0%), diikuti usia 21 tahun sebanyak 30 orang (34,9%), dan usia 23 tahun sebanyak 25 orang (29,1%). Seluruh responden berasal dari Program Studi Pendidikan Jasmani sebanyak 86 orang (100,0%).

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa dari 86 responden, sebagian besar memiliki *self-efficacy* pada kategori sedang yaitu 47 orang (54,7%), diikuti kategori tinggi sebanyak 34 orang (39,5%), dan kategori rendah sebanyak 5 orang (5,8%). Untuk variabel dukungan sosial, mayoritas responden berada pada kategori tinggi yaitu 58 orang (67,4%), kategori sedang 26 orang (30,2%), dan kategori rendah 2 orang (2,3%). Adapun kondisi emosional responden sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu 45 orang (52,3%), kategori rendah 23 orang (26,7%), dan kategori tinggi 18 orang (20,9%).

Tabel 1 Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Self-efficacy Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena

Self-Efficacy	Dukungan Sosial						Total		p-value
	Rendah		Sedang		Tinggi				
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
1. Rendah	2	40,0%	3	60,0%	0	0,0%	5	100,0%	0,000
2. Sedang	0	0,0%	20	42,6%	27	57,4%	47	100,0%	
3. Tinggi	0	0,0%	3	8,8%	31	91,2%	34	100,0%	
Total	2	2,3%	26	30,2%	58	67,4%	86	100,0%	

Pada tabel 1 Hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *self-efficacy* pada mahasiswa tingkat akhir ($p = 0,000$; $p < 0,05$). Pada kelompok mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi, mayoritas memiliki dukungan sosial tinggi yaitu 31 orang (91,2%), sedangkan pada kelompok *self-efficacy* rendah, sebagian besar memiliki dukungan sosial sedang yaitu 3 orang (60,0%).

Tabel 2 Pengaruh Kondisi Emosional Terhadap Self-efficacy Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena

Kondisi Emosional	Self-efficacy						Total		p-value
	Rendah		Sedang		Tinggi				
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>F</i>	%	<i>f</i>	%	
1. Rendah	4	17,4%	5	21,7%	14	60,9%	23	100,0%	0,000
2. Sedang	0	0,0%	33	73,3%	12	26,7%	45	100,0%	
3. Tinggi	1	5,6%	9	50,0%	8	44,4%	18	100,0%	
Total	5	5,8%	47	54,7%	34	39,5%	86	100,0%	

Selain itu, pada tabel 2 menggunakan uji Chi-Square terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi emosional dengan *self-efficacy* ($p = 0,000$; $p < 0,05$). Responden dengan kondisi emosional rendah sebagian besar memiliki *self-efficacy* tinggi yaitu 14 orang (60,9%), sedangkan responden dengan kondisi emosional sedang mayoritas memiliki *self-efficacy* sedang yaitu 33 orang (73,3%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Jasmani memiliki *self-efficacy* pada kategori sedang (54,7%). Temuan ini sejalan dengan penelitian Aulia dan Rahmawati (2022) yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir memiliki *self-efficacy* pada kategori sedang karena masih menghadapi berbagai tekanan selama proses penyusunan skripsi. Penelitian Putri et al. (2021) juga melaporkan bahwa *self-efficacy* mahasiswa berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang dipengaruhi oleh pengalaman keberhasilan, dukungan akademik, dan lingkungan belajar yang kondusif. Dominannya *self-efficacy* pada kategori sedang menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki kepercayaan terhadap kemampuan diri, namun belum sepenuhnya optimal dalam menghadapi berbagai tantangan akademik seperti penyelesaian skripsi, proses bimbingan, revisi penelitian, dan persiapan kelulusan.

Terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi emosional dengan *self-efficacy* mahasiswa ($p = 0,000$). Hasil ini sejalan dengan penelitian Lestari et al. (2021) yang menemukan bahwa kondisi emosional memiliki hubungan yang signifikan dengan *self-efficacy* mahasiswa selama proses penyusunan skripsi. Mahasiswa yang mampu mengelola emosi, kecemasan, dan tekanan akademik cenderung memiliki keyakinan diri yang lebih tinggi dalam menyelesaikan tugas akhir.

Penelitian Pratama dan Fitriani (2022) juga melaporkan bahwa tingkat stres akademik berpengaruh terhadap *self-efficacy*, di mana semakin rendah tingkat stres yang dialami mahasiswa maka semakin tinggi pula *self-efficacy* yang dimiliki. Temuan ini mendukung teori Bandura (1997) bahwa physiological and affective states (kondisi fisiologis dan emosional) merupakan salah satu sumber utama pembentukan *self-efficacy*. Individu yang mampu mengendalikan kondisi emosionalnya akan lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan, lebih gigih ketika mengalami kesulitan, serta lebih optimis dalam mencapai tujuan.

Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *self-efficacy* mahasiswa ($p = 0,000$). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pratama et al. (2022) yang menekankan pentingnya dukungan lingkungan sosial terhadap tingkat efikasi diri mahasiswa bidang Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan. Lingkungan yang suportif, baik berupa umpan balik konstruktif maupun bantuan praktis, terbukti mampu meningkatkan optimisme mahasiswa ketika menghadapi tantangan akademik.

Penelitian Hidayat dan Nurhayani (2023) juga memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan akademik dan *academic self-efficacy* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Mahasiswa yang memperoleh dukungan emosional dari keluarga dan rekan sejawat memiliki daya tahan stres yang lebih baik serta tidak mudah putus asa saat menghadapi kendala dalam penyelesaian tugas akhir. Temuan ini mendukung Teori Kognitif Sosial dari Bandura yang menjelaskan bahwa persuasi sosial merupakan salah satu sumber pembentukan *self-efficacy*. Melalui dukungan, dorongan, dan umpan balik positif dari orang-orang di sekitar, individu dapat memperkuat keyakinan terhadap kemampuannya (Chen et al., 2025).

Berdasarkan asumsi peneliti, dukungan sosial memiliki peran yang sangat vital dalam membentuk serta memperkuat *self-efficacy* mahasiswa tingkat akhir, khususnya pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani yang menghadapi tekanan akademis ganda (*double burden*), yaitu tuntutan intelektual dalam penyusunan skripsi dan tuntutan fisik dalam praktik keolahragaan. Beban ganda ini menuntut adanya keseimbangan antara ketahanan fisik dan psikologis yang optimal, sehingga keberadaan faktor pendukung dari luar diri mahasiswa menjadi sangat krusial. Dukungan dari dosen pembimbing, keluarga, dan teman sebaya membantu mahasiswa untuk tetap optimis, tidak mudah menyerah, dan yakin terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan studi.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu menggunakan desain cross-sectional sehingga hanya menggambarkan kondisi *self-efficacy* pada satu waktu tertentu dan belum dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat. Selain itu, pengumpulan data menggunakan kuesioner self-report yang berpotensi menimbulkan bias informasi, serta penelitian hanya dilakukan pada satu program studi sehingga hasilnya belum dapat

digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Jasmani memiliki *self-efficacy* dalam kategori sedang (54,7%), diikuti kategori tinggi (39,5%) dan rendah (5,8%). Terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi emosional dengan *self-efficacy* ($p = 0,000$) serta antara dukungan sosial dengan *self-efficacy* ($p = 0,000$). Hal ini menunjukkan bahwa kondisi emosional yang baik dan dukungan sosial yang memadai berperan dalam meningkatkan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan akademik.

Mahasiswa disarankan meningkatkan kemampuan mengelola emosi, motivasi diri, dan memanfaatkan dukungan sosial. Fakultas dan dosen diharapkan memperkuat pendampingan akademik dan psikososial melalui bimbingan, konseling, serta dukungan selama penyelesaian tugas akhir. Peneliti selanjutnya dapat mengkaji faktor lain yang memengaruhi *self-efficacy* dengan sampel dan desain penelitian yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized *self-efficacy* scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio: Causal and control beliefs* (pp. 35–37). NFER-NELSON.

Jurnal :

- Chen, C., Zhu, Y., & Xiao, F. (2025). Research on the relationship between social support and academic *self-efficacy* among college students: A multivariate empirical analysis. *Frontiers in Public Health*, 13, 1507075. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1507075>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Djahati, M. T. M., Pandang, A., & Umar, N. F. (2024). Pengaruh *self-efficacy* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa di Universitas Negeri Makassar. *PINISI Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 4(5), 283–300.
- Hossain, M. U., Arefin, M. S., & Yukongdi, V. (2024). Personality traits, social self-efficacy, social support, and social entrepreneurial intention: The moderating role of gender. *Journal of Social Entrepreneurship*, 15(1), 119–139.
- Nabiilah, N. A., & Dewi, D. K. (2025). Hubungan antara *self-efficacy* dan *perceived social support* dengan *academic stress* pada mahasiswa semester akhir. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 518–531.
- Păduraru, A. E., Soponaru, C., Dîrţu, C., Gavrilovici, O., & Bucuţă, M. D. (2025). What do I need from myself as a student but also from others to reduce the impact of stress on academic performance? *Self-efficacy* and social support. *Frontiers in Education*, 9, 1469865. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1469865>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2