



Growth Mindset dan Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa

Dhimas Arya Wahyukencana¹, Narastri Insan Utami²

^{1,2}Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia

E-Mail; narastri@mercubuana-yogya.ac.id

Abstract

This research aims to determine the relationship between growth mindset and academic self-efficacy in students. The hypothesis in this research is that a positive relationship exists between growth mindset and academic self-efficacy in students. This research method uses quantitative research. The type of research used is descriptive. The primary data source used is students. The data collection technique uses a questionnaire with a Likert scale. The data analysis used a correlation between variables. The research results obtained a correlation coefficient (r_{xy}) = 0.507 ($p = 0.000$), meaning a positive relationship exists between growth mindset and academic self-efficacy in students. The coefficient of determination (R^2) is 0.257, which shows that work enthusiasm contributes to work discipline only 25.7%. At the same time, the rest is influenced by other factors not examined in this research.

Keywords: *Academic Self-Efficacy; Growth Mindset; Students*

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara growth mindset dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara growth mindset dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan menggunakan deskriptif. Sumber data primer yang digunakan adalah mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan skala likert. Analisis data yang digunakan adalah menggunakan korelasi antar variabel. Hasil penelitian diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,507 ($p = 0,000$) yang berarti terdapat hubungan positif antara growth mindset dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa. Adapun koefisien determinasi atau (R^2) sebesar 0,257 yang menunjukkan bahwa sumbangan semangat kerja terhadap disiplin kerja hanya sebesar 25,7%, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci: Efikasi Diri Akademik; Growth Mindset; Mahasiswa

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan populasi yang paling sering mengalami peningkatan dalam tekanan psikologis mengakibatkan banyak mahasiswa meninggalkan bangku perkuliahan tanpa menyelesaikan studi mahasiswa (Goertzen & Whitaker, 2015). Hal ini didukung dengan adanya penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa menjadi tidak berkembang karena merasa lelah, kelebihan beban, depresi dan tidak memiliki waktu yang cukup untuk kehidupan pertemanan dan keluarga (Slavin, Hatchett, Chibnall, Schindler, & Fendell, 2011). Adanya beban dan juga kelelahan pada mahasiswa akan menjadi suatu dampak yang tidak baik dalam diri mahasiswa (Goertzen & Whitaker, 2015). Maka dari itu, menjadi seorang mahasiswa merupakan sebuah identitas yang tidak mudah untuk dijalani. Ada banyak tekanan, beban dan juga mudah menjadi Lelah dalam menjalankan aktivitas sebagai mahasiswa. Tekanan dan juga beban pada mahasiswa terjadi dikarenakan adanya suatu

tuntutan akademik dalam proses menjalankan akademiknya sebagai seorang mahasiswa (Goertzen & Whitaker, 2015).

Tuntutan dalam proses menjalankan akademik di masa perkuliahan merupakan suatu tantangan bagi mahasiswa. Hal ini dikarenakan bahwa mahasiswa pada umumnya mempunyai target dalam menghadapi tantangan akademis. Mahasiswa memerlukan keyakinan bahwa dirinya mampu melakukan hal-hal yang diperlukan hingga target tercapai dan tantangan dapat dihadapi. Dengan kata lain, mereka membutuhkan keyakinan diri yang baik. Dalam hal ini, keyakinan diri dalam diri individu dapat mempengaruhi pilihan perilaku, besar usaha yang dikeluarkan dan seberapa lama bertahan ketika mengalami hal yang tidak menyenangkan, pola pikiran, dan reaksi emosi. Seseorang yang memiliki keyakinan diri yang tinggi cenderung memilih kegiatan menantang, terus berusaha keras dan tetap bertahan dalam usahanya walaupun mengalami hal tidak menyenangkan. Perilaku tersebut terpolakan dalam pikiran dan tercerminkan dalam reaksi emosinya (Nugraheni, 2016). Hal ini menunjukkan efikasi diri dalam diri individu yang dialami oleh mahasiswa. Dalam hal ini, konsep efikasi diri juga berlaku dalam konteks akademis sehingga dapat disebut juga sebagai efikasi diri akademik (Nugraheni, 2016). Beberapa penelitian dipaparkan dalam Zimmerman (Nugraheni, 2016) mendukung pernyataan (A. Bandura, 1962) yaitu efikasi diri akademik dapat memprediksi pilihan aktivitas, tingkat usaha, seberapa lama bertahan dalam usahanya, dan reaksi emosi.

Efikasi diri akademik merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan menyelesaikan tugas-tugas akademik yang didasarkan atas kesadaran diri tentang pentingnya pendidikan, nilai dan harapan pada hasil yang akan dicapai dalam kegiatan belajar. Sehingga efikasi diri dapat dipahami sebagai kekuatan bahwa seseorang mampu melakukan sesuatu yang diinginkan (Snyder & Lopez, 2007). (Albert Bandura, 1997) efikasi diri akademik adalah sebuah keyakinan yang dimiliki seseorang tentang kemampuan, keterampilan, kapasitas, atau ilmu untuk mengerjakan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi tantangan akademik. Selain itu, menurut (Alwisol, 2009) efikasi diri akademik merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan menyelesaikan tugas-tugas akademik yang dilakukan atas kesadaran diri tentang bagaimana pentingnya pendidikan, nilai dan harapan pada hasil yang akan dicapai dalam proses belajar.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rachmawati & Budiningsih, 2017) dengan subjek penelitiannya yaitu mahasiswa tentang efikasi diri mahasiswa yayang saat ini dalam proses pengerjaan tugas akhir (skripsi) menunjukkan sebanyak 54 % atau 125 dari 241 mahasiswa memiliki efikasi akademik rendah. Penelitian yang dilakukan oleh (Honicke & Broadbent, 2016) menunjukkan bahwa efikasi diri akademik pada individu rendah dengan persentase yang diperoleh sebesar 27,08%. Hal ini dikarenakan bahwa banyaknya tuntutan akademik yang membuat pelajar tidak yakin dengan dirinya. Penelitian yang dilakukan oleh Hidayanti dan Sawitri (2010) menunjukkan bahwa fenomena yang sedang terjadi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Semarang pada angkatan 2010 menunjukkan terdapat beberapa mahasiswa memiliki efikasi diri akademik yang rendah dan hal itu berkaitan dengan cara berpikir yang negatif terhadap kemampuan individu sendiri.

Peneliti melakukan wawancara kepada 5 mahasiswa yang sedang kuliah di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Peneliti melakukan wawancara dengan menggunakan dimensi

dari (Sagone & De Caroli, 2014). Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa 4 dari 5 mahasiswa memiliki permasalahan mengenai efikasi diri akademik. Subjek pada awalnya mengalami tekanan dalam kuliah dikarenakan banyaknya tuntutan tugas dan juga praktikum. Subjek merasa bahwa dirinya tidak sanggup dalam menjalankan masa kuliahnya dikarenakan semester yang naik dan juga membuatnya merasa lelah. Tuntutan dari orangtua menginginkan anaknya untuk cepat menyelesaikan kuliah tetapi disisi lain, subjek merasa kurang mampu dikarenakan tugas yang banyak. Hal ini terjadi dikarenakan subjek kurang yakin terhadap dirinya. Keyakinan diri dalam akademik membuat subjek turun dan juga tidak membuatnya stres dan IPK menurun.

Dimensi pertama self engagement, subjek merasa kurang mampu dalam menemukan jati dirinya ketika sedang menghadapi permasalahan perkuliahan. Permasalahan perkuliahan menjadikan suatu beban dalam dirinya untuk tidak bisa mengerjakan semua tugas kuliahnya. Pada dimensi kedua self oriented decision making, subjek merasa belum mampu dalam menemukan suatu solusi untuk dirinya sendiri (Nugraheni, 2016).

Hal ini menunjukkan bahwa tuntutan akademik merupakan suatu beban dalam diri subjek untuk tidak bisa berkembang. Pada dimensi ketiga *others-oriented* problem solving, subjek tidak memiliki kemampuan dalam memecahkan suatu masalah. Permasalahan yang dialami subjek menjadikannya kelemahan dalam dirinya untuk tidak mendapatkan kemampuannya. Pada dimensi terakhir interpersonal climate, subjek tidak mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan barunya. Lingkungan kampus merupakan suatu beban dalam dirinya dan tidak maju. Subjek tidak menyukai lingkungan kampus. Berdasarkan uraian diatas dapat menunjukkan bahwa 4 dari 5 subjek memiliki permasalahan pada efikasi diri akademik. Hal ini sesuai dengan dimensi efikasi diri akademik yang menunjukkan bahwa adanya permasalahan secara akademik yang menjadi suatu tuntutan dan beban dalam diri subjek.

Mahasiswa yang mempunyai efikasi diri akademik yang baik akan senantiasa bertahan dalam menghadapi atau menyelesaikan tugas yang dihadapi sesuai perkembangan zaman. Maka, setiap individu diharapkan mempunyai efikasi diri akademik yang baik sebagai salah satu poin tujuan Pendidikan (Supriatna & Manuardi, 2022). Hal ini dikarenakan bahwa menurut Bandura (Alwisol, 2009) bahwa individu yang memiliki efikasi diri akademik yang tinggi akan berpatokan pada keyakinan individu yang berkaitan dengan kemampuan serta kesanggupan individu untuk mencapai dan menuntaskan tugas akademik yang mempunyai waktu dan hasil yang telah ditentukan sebelumnya. Seseorang yang memiliki efikasi diri akademik akan berfokus pada pendidikan dan hasil belajar yang baik serta tidak memiliki stres ketika menghadapi tugas akademik (Alwisol, 2009).

Efikasi diri akademik memiliki nilai penting untuk menjawab tantangan keadaan ataupun tugas-tugas yang diberkaitan dengan bidang akademiknya karena dengan memiliki efikasi diri akademik yang baik individu tidak mudah putus asa sampai tercapainya tujuan yang diharapkan (Supriatna & Manuardi, 2022). Maka dari itu, efikasi diri akademik dibutuhkan agar mahasiswa mampu meraih keberhasilan dalam memenuhi tuntutan-tuntutan tersebut. Efikasi diri akademik mahasiswa akan mempengaruhi keberhasilan mahasiswa dalam memenuhi tuntutan akan kemandirian dan tanggung jawab, tuntutan

akademik dan pada akhirnya menentukan kemampuan penyesuaian diri akademik mahasiswa (Gore Jr, 2006).

Hasil penelitian dari (Mukti & Tentama, 2019) menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri akademik ada dua yaitu faktor internal yang mempengaruhi efikasi diri akademik, yaitu: Minat, Kesabaran, Resiliensi, Karakter, Motivasi belajar. Sedangkan, faktor eksternal yang mempengaruhi efikasi diri akademik, yaitu Gaya kelekatan, Rasa hangat, Goal orientasi, Enactive mastery experiences, Persuasi verbal.

Motivasi belajar merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi efikasi diri akademik. Hal ini dikarenakan bahwa intensitas belajar dalam diri individu dipengaruhi oleh motivasi belajar. Motivasi belajar diperlukan oleh individu dalam meningkatkan prestasi belajar dan mencapai hasil prestasi belajar individu. Individu yang terdorong akan meningkatkan motivasi belajar dapat mencapai prestasi belajar yang meningkat (Kamriana, Salim, & Nastrianty, 2022). Dalam meraih prestasi belajar dibutuhkan simpati, empati dan kepedulian yang besar serta memberikan pengarahan dan dukungan dalam belajar serta menggerakkan usaha belajar yang tinggi pada individu (Abu Ahmadi & Supriyono, 2013). Dalam mencapai suatu prestasi belajar serta motivasi belajar diperlukan adanya growth mindset. Growth mindset dapat membangun suatu kepercayaan seseorang bahwa kualitas dalam diri individu dapat diolah dengan berbagai cara tertentu. Seseorang yang memiliki keyakinan bahwa individu yang memiliki suatu kecerdasan, memiliki bakat, kemampuan tersebut dapat berubah dan berkembang melalui pembelajaran dan pengalaman serta mencapai prestasi belajar yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan tersebut akan meningkatkan individu untuk memotivasi dirinya dalam belajar dan dapat mencapai hasil belajar yang baik dikarenakan adanya growth mindset (Seaton, 2018).

Growth mindset merupakan sebuah pola pikir berkembang dan maju karena seseorang memiliki pemikiran dan keyakinan kuat yang menganggap tantangan sebagai pengembangan diri, maka memperlakukan tantangan sebagai kesempatan untuk belajar tentang hal baru (Amba, 2019). (Moore & Glasgow, 2017) menyatakan bahwa growth mindset adalah pemikiran seseorang yang menganggap bahwa bakat bukanlah modal utama meraih kesuksesan karena diperlukan juga usaha serta kerja keras untuk meraihnya karena kemampuan dapat berubah dan tumbuh berkembang.

Growth mindset merupakan salah satu sumber pengaruh untuk meningkatkan efikasi diri akademik (Honicke & Broadbent, 2016). Hal ini dikarenakan bahwa hubungan antara growth mindset dan efikasi diri akademik dapat meningkatkan berhasil dalam tugas atau domain tertentu (Honicke & Broadbent, 2016). Growth mindset yang tinggi dapat secara positif memengaruhi kemauan individu dalam menyelesaikan akademiknya dan juga memberikan bantuan akademik kepada orang lain di lingkungan belajar. Memberikan dukungan dengan pemikiran yang terbuka akan meningkatkan rasa keyakinan yang tinggi akan akademiknya. Hal ini dapat menumbuhkan suatu efikasi diri akademik dalam diri individu. Oleh karena itu, individu dengan growth mindset berkembang dapat memberikan lebih banyak efikasi diri akademis, karena individu mampu mengekspresikan perspektif optimis bahwa pendidikan sangat penting untuk tumbuh dan belajar, dan mendorong dalam membangun kompetensi (Zander, Brouwer, Jansen, Crayen, & Hannover, 2018).

Sedangkan *growth mindset* yang rendah tidak akan mampu mendorong individu untuk pengembangan akan potensi akademiknya. Individu yang cenderung memiliki *growth mindset* yang rendah akan berpikir untuk tidak memiliki keyakinan dalam akademik. Kurangnya *growth mindset* dapat berpengaruh terhadap efikasi diri dalam akademik individu yang dimana menjadikan Pendidikan suatu beban dan tuntutan yang berlebihan (Zander et al., 2018).

Hasil penelitian dari Rhew, Piro, Goolkasian & Consentino (2018) menunjukkan bahwa *growth mindset* dapat berhubungan dengan efikasi diri akademik. Memiliki *growth mindset* dapat menumbuhkan rasa keyakinan dalam diri individu akan meningkatkan akademiknya. (Dweck, 2006) mengemukakan bahwa *growth mindset* dapat meningkatkan pemikiran individu akan keyakinan diri dalam mengerjakan segala tuntutan akademik dengan adanya suatu *mindset* dalam diri individu untuk berkembang. *Mindset* dapat menjadi suatu pola pikir individu untuk jauh lebih baik kedepan. Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik suatu rumusan masalah yaitu apakah ada hubungan antara *Growth Mindset* dengan efikasi diri akademik mahasiswa.

Maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul “hubungan antara *Growth Mindset* dengan efikasi diri akademik mahasiswa”. Berdasarkan uraian latar belakang dan rumusan masalah diatas, peneliti menentukan suatu tujuan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan yang signifikan antara *growth mindset* dengan efikasi diri akademik mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan sumbangan ilmu pengetahuan serta memperkaya ilmu psikologi terutama pada bidang ilmu psikologi pendidikan, dimana dapat membantu memeberikan sebuah gambaran tentang hubungan *growth mindset* dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa. Penelitian ini di harapkan dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi situasi yang sulit atau dalam keadaan tertekan, ketika sedang pada kuliah tingkat akhir atau masa mengerjakan tugas skripsi, dan menumbuhkan rasa efikasi diri pada diri mahasiswa. Selain itu juga, penelitian ini diharapkan dapat membantu tenaga pendidik dalam mengenali perilaku efikasi diri yang terjadi pada mahasiswa, serta diharapkan dapat membantu tenaga pendidik dalam bagaimana memberikan dukungan kepada mahasiswa yang sedang mengalami kesulitan agar memiliki efikasi diri tinggi.

Metode Penelitian

Identifikasi dalam variabel ini adalah *growth mindset* yang merupakan variabel bebas dan efikasi diri akademik sebagai variabel terikat. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode Skala Likert. Skala Likert menurut Djaali (2008) adalah skala yang dapat dipergunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang suatu gejala atau fenomena pendidikan. Menurut (Sugiyono, 2015) Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Skala efikasi diri akademik diukur dengan menggunakan skala efikasi diri akademik dari (Sagone & De Caroli, 2014) yang dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan dimensi dari (Sagone & De Caroli, 2014) yaitu dimensi pertama yaitu *self engagement*, Dimensi kedua *self oriented decision making*, Dimensi ketiga *others-oriented problem solving*, dan dimensi terakhir *interpersonal*. *Growth mindset* diukur

dengan menggunakan skala *Growth mindset* Skala *Growth mindset* diukur dengan menggunakan skala dengan aspek dari (Wang, Ding, Kram, Yue, & Chen, 2021) yaitu: *Motivation, Attitude, Challenge, Grit, Adversity* dan *Positive Mindset*.

Hasil Penelitian

Data hasil penelitian dianalisis menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Karl Pearson untuk menguji hipotesis. Sebelum dilakukan analisis korelasi *product moment*, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui sebaran data yang diukur apakah memiliki sebaran data normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan teknik analisis model *one sample kolmogorov-smirnov* (KS-Z). Pedoman yang digunakan adalah apabila nilai signifikansi KS-Z $> 0,050$ maka sebaran data mengikuti distribusi normal dan apabila nilai signifikansi KS-Z $\leq 0,050$ maka sebaran data tidak mengikuti distribusi normal (Hadi, 2015). Dari hasil uji kolmogorov-smirnov (KS-Z) untuk variabel Efikasi Diri Akademik diperoleh KS-Z = 0,082 dengan $p = 0,083$, berarti sebaran data variabel Efikasi Diri Akademik mengikuti sebaran data yang normal. Dari hasil uji kolmogorov-smirnov (KS-Z) untuk variabel *Growth Mindset* diperoleh KS-Z = 0,101 Dengan $p = 0,010$, berarti sebaran data variabel *Growth Mindset* mengikuti sebaran data yang tidak normal. Menurut Hadi (2015) jika jumlah subjek dalam penelitian $N \geq 30$, maka data dikatakan terdistribusi normal. Jika $N \geq 30$ maka data tetap mendekati distribusi normal apapun bentuk awal distribusinya. Maka dari itu, perilaku inovatif dan juga komitmen organisasi dapat digunakan pada langkah selanjutnya yaitu uji linieritas dan uji hipotesis karena jumlah subjek $N = 104$ ($N \geq 30$)

Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk menguji apakah hubungan antar variabel bebas dan tergantung linier atau tidak. Pedoman yang digunakan adalah jika $p < 0.050$ berarti kedua variabel ada hubungan yang linier dan apabila nilai $p \geq 0.050$ berarti kedua variabel bukan hubungan yang linier (Hadi, 2015). Dari hasil uji linieritas diperoleh $F = 35,093$ dan $p < 0,01$ berarti hubungan *Growth Mindset* dengan Efikasi Diri Akademik merupakan hubungan yang linier.

Uji Hipotesis

Perhitungan untuk pengujian hipotesis menggunakan bantuan program Software. Hasil uji korelasi *product moment* menunjukkan nilai *pearson correlation* sebesar $(r_{xy}) = 0,507$ dengan signifikansi $p < 0,01$. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan positif antara *growth mindset* dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa. Semakin tinggi *growth mindset* maka cenderung tinggi efikasi diri akademik pada mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah *growth mindset* maka cenderung semakin rendah efikasi diri akademik pada mahasiswa. Interpretasi mengenai kekuatan hubungan antara dua variabel tersebut berdasarkan kriteria (Sugiyono, 2015). Maka, hipotesis dalam penelitian ini diterima. Selain itu, hasil analisis data tersebut juga menunjukkan nilai koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh sebesar 0,257 yang artinya

sumbangan *growth mindset* dengan efikasi diri akademik sebesar 25,7%. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 74,3% disebabkan oleh variabel lain.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *growth mindset* dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa. Hasil uji korelasi *product moment* menunjukkan nilai *pearson correlation* sebesar $(r_{xy})= 0,507$ dengan signifikansi $p < 0,01$. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan positif antara *growth mindset* dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa. Semakin tinggi *growth mindset* maka cenderung tinggi efikasi diri akademik pada mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah *growth mindset* maka cenderung semakin rendah efikasi diri akademik pada mahasiswa. Interpretasi mengenai kekuatan hubungan antara dua variabel tersebut berdasarkan kriteria (Sugiyono, 2015). Maka, hipotesis dalam penelitian ini diterima. Berdasarkan hasil kategorisasi Skala Efikasi Diri Akademik menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategori tinggi sebesar 100% (104 subjek), kategori sedang sebesar 0% (0 subjek), dan kategori rendah sebesar 0% (0 subjek), sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini sebagian besar subjek memiliki Efikasi Diri Akademik dalam kategori tinggi. Hasil kategorisasi Skala *Growth Mindset* menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategori tinggi sebesar 80% (83 subjek), kategori sedang sebesar 20% (21 subjek), dan kategori rendah sebesar 0% (0 subjek), sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini sebagian besar subjek memiliki *Growth Mindset* dalam kategori tinggi.

Tekanan dalam belajar dapat memunculkan suatu stress dalam akademik. Menurut Kaplan dan Sadock (Affum-Osei, Agyekum, Addo, & Asante, 2014) stres menjadi salah satu faktor paling berpengaruh dalam prestasi belajar. Stress Akademik yang dialami mahasiswa berdampak pada hasil/prestasi belajar (Affum-Osei et al., 2014). Stres yang tidak dapat dikendalikan atau diatasi mahasiswa akan mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan tingkah lakunya. Seseorang yang mudah stress dalam proses kegiatan kuliah dikarenakan tidak adanya keyakinan diri (*self-efficacy*), motivasi, dan konsep diri individu dengan baik ketika dalam proses akademik dapat meningkatkan suatu tuntutan akademik yang tinggi yang mengakibatkan individu menjadi jenuh akan kuliah dan mengalami suatu stres ketika menjalani kuliah. Dalam hal ini, meningkatkan hasil belajar yang baik perlunya ada efikasi diri akademik yang mampu membuat individu dapat menghadapi tantangan akademik dan juga mampu mengatasi stres ketika dalam proses akademik (Yokoyama, 2019). Maka dari itu, efikasi diri akademik memiliki nilai penting untuk menjawab tantangan keadaan ataupun tugas-tugas yang berkaitan dengan bidang akademiknya karena dengan memiliki efikasi diri akademik yang baik individu tidak mudah putus asa sampai tercapainya tujuan yang diharapkan (Supriatna & Manuardi, 2022).

Pada umumnya, seorang mahasiswa yang memiliki efikasi diri akademik memiliki kemampuan dan keyakinan dalam dirinya, sehingga mampu mencapai target studi yaitu lulus tepat waktu dan juga menyelesaikan kuliah dengan baik. Efikasi diri akademik dapat membuat individu mencapai prestasi belajar yang baik dan juga dapat membantu dalam

menyelesaikan masa akademiknya. Individu yang memiliki efikasi diri akademik yang baik akan menggunakan strategi pada metode belajar, seperti pengulangan (Baron & Byrne, 2004). Salah satu faktor yang mempengaruhi efikasi diri akademik dalam diri seseorang adalah motivasi belajar. Hal ini dikarenakan bahwa intensitas belajar dalam diri individu dipengaruhi oleh motivasi belajar. Motivasi belajar diperlukan oleh individu dalam meningkatkan prestasi belajar dan mencapai hasil prestasi belajar individu. Individu yang terdorong akan meningkatkan motivasi belajar dapat mencapai prestasi belajar yang meningkat (Kamriana et al., 2022). Dalam meraih prestasi belajar dibutuhkan simpati, empati dan kepedulian yang besar serta memberikan pengarahan dan dukungan dalam belajar serta menggerakkan usaha belajar yang tinggi pada individu (A Ahmadi & Widodo, 2013). Dalam mencapai suatu prestasi belajar serta motivasi belajar diperlukan adanya *growth mindset*. *Growth mindset* dapat membangun suatu kepercayaan seseorang bahwa kualitas dalam diri individu dapat diolah dengan berbagai cara tertentu. Seseorang yang memiliki keyakinan bahwa individu yang memiliki suatu kecerdasan, memiliki bakat, kemampuan tersebut dapat berubah dan berkembang melalui pembelajaran dan pengalaman serta mencapai prestasi belajar yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan tersebut akan meningkatkan individu untuk memotivasi dirinya dalam belajar dan dapat mencapai hasil belajar yang baik dikarenakan adanya *growth mindset* (Seaton, 2018).

Growth mindset merupakan salah satu sumber pengaruh untuk meningkatkan efikasi diri akademik (Honicke & Broadbent, 2016). Hal ini dikarenakan bahwa hubungan antara *growth mindset* dan efikasi diri akademik dapat meningkatkan berhasil dalam tugas atau domain tertentu (Honicke & Broadbent, 2016). *Growth mindset* yang tinggi dapat secara positif memengaruhi kemauan individu dalam menyelesaikan akademiknya dan juga memberikan bantuan akademik kepada orang lain di lingkungan belajar. Memberikan dukungan dengan pemikiran yang terbuka akan meningkatkan rasa keyakinan yang tinggi akan akademiknya. Hal ini dapat menumbuhkan suatu efikasi diri akademik dalam diri individu. Oleh karena itu, individu dengan *growth mindset* berkembang dapat memberikan lebih banyak efikasi diri akademis, karena individu mampu mengekspresikan perspektif optimis bahwa pendidikan sangat penting untuk tumbuh dan belajar, dan mendorong dalam membangun kompetensi (Zander et al., 2018).

Growth mindset dan efikasi diri akademik memiliki keterkaitan dalam pendidikan individu. Hal ini dikarenakan bahwa individu membutuhkan suatu keyakinan dalam dirinya untuk terus berkembang yang dimana keyakinan tersebut dapat berkembang karena adanya suatu pola pikir yang baik. *Growth mindset* dapat mendorong individu dalam membangun diri yang lebih baik dan mampu berpikir secara positif yang meningkatkan rasa keyakinan dalam diri individu (Rhew, E., Piro, Goolkasian, & Cosentino, 2018).

Growth mindset berkaitan dengan proses berpikir dalam diri individu. (Elfiky, 2009) menyebutkan bahwa proses berpikir berkaitan erat dengan konsentrasi, perasaan, sikap dan perilaku. *Growth mindset* dapat dibangun melalui adanya pemikiran positif dapat dideskripsikan sebagai suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan

emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi. Mahasiswa yang mampu mengubah cara berpikirnya menjadi positif tentu akan meningkatkan efikasi diri akademiknya. Dalam hal ini, pemikiran yang positif dapat membuat mahasiswa cenderung berperasaan positif serta memandang tujuan akademik seperti menyusun skripsi dapat diraihinya apabila mahasiswa memiliki keinginan untuk mengarahkan dan memotivasi dirinya sendiri untuk mencapai harapan akademiknya sehingga efikasi diri akademiknya menjadi tinggi (Rachmawati & Budiningsih, 2017).

Growth mindset merupakan salah satu sumber pengaruh untuk meningkatkan efikasi diri akademik (Honicke & Broadbent, 2016). Hal ini dikarenakan bahwa hubungan antara *growth mindset* dan efikasi diri akademik dapat meningkatkan berhasil dalam tugas atau domain tertentu (Honicke & Broadbent, 2016). *Growth mindset* yang tinggi dapat secara positif memengaruhi kemauan individu dalam menyelesaikan akademiknya dan juga memberikan bantuan akademik kepada orang lain di lingkungan belajar. Memberikan dukungan dengan pemikiran yang terbuka akan meningkatkan rasa keyakinan yang tinggi akan akademiknya. Hal ini dapat menumbuhkan suatu efikasi diri akademik dalam diri individu. Oleh karena itu, individu dengan *growth mindset* berkembang dapat memberikan lebih banyak efikasi diri akademis, karena individu mampu mengekspresikan perspektif optimis bahwa pendidikan sangat penting untuk tumbuh dan belajar, dan mendorong dalam membangun kompetensi (Zander et al., 2018).

Sedangkan *growth mindset* yang rendah tidak akan mampu mendorong individu untuk pengembangan akan potensi akademiknya. Individu yang cenderung memiliki *growth mindset* yang rendah akan berpikir untuk tidak memiliki keyakinan dalam akademik. Kurangnya *growth mindset* dapat berpengaruh terhadap efikasi diri dalam akademik individu yang dimana menjadikan Pendidikan suatu beban dan tuntutan yang berlebihan (Zander et al., 2018). Hasil penelitian dari (Rhew, E., Piro et al., 2018) menunjukkan bahwa *growth mindset* dapat berhubungan dengan efikasi diri akademik. Memiliki *growth mindset* dapat menumbuhkan rasa keyakinan dalam diri individu akan meningkatkan akademiknya. (Dweck, 2016) mengemukakan bahwa *growth mindset* dapat meningkatkan pemikiran individu akan keyakinan diri dalam mengerjakan segala tuntutan akademik dengan adanya suatu *mindset* dalam diri individu untuk berkembang.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *growth mindset* dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa. Semakin tinggi *growth mindset* maka cenderung tinggi efikasi diri akademik pada mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah *growth mindset* maka cenderung semakin rendah efikasi diri akademik pada mahasiswa. *Growth mindset* dapat dibangun melalui adanya pemikiran positif dapat dideskripsikan sebagai suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi. Mahasiswa yang mampu mengubah cara berpikirnya menjadi positif tentu akan meningkatkan efikasi diri akademiknya. Dalam hal ini, pemikiran yang positif dapat membuat mahasiswa cenderung

berperasaan positif serta memandang tujuan akademik seperti menyusun skripsi dapat diraihinya apabila mahasiswa memiliki keinginan untuk mengarahkan dan memotivasi dirinya sendiri untuk mencapai harapan akademiknya sehingga efikasi diri akademiknya menjadi tinggi.

Daftar Pustaka

- Affum-Osei, E., Agyekum, B., Addo, Y. V. J., & Asante, E. A. (2014). Occupational stress and job performance in small and medium scale enterprises. *International Journal of Economics, Commerce and Management*, 2(11), 1–17.
- Ahmadi, A., & Widodo, S. (2013). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ahmadi, Abu, & Supriyono, W. (2013). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: Umm Press.
- Bandura, A. (1962). *Social learning through imitation*. In M. R. Jones (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation*. Univer. Nebraska Press.
- Bandura, Albert. (1997). *Self-efficacy - The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Baron, R., & Byrne, D. (2004). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (GRIT-S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2). <https://doi.org/166174>. <https://doi.org/10.1080/00223890802634290>
- Dweck, C. S. (2016). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (GRIT-S). *Journal of Personality Assessment*, 19(2). <https://doi.org/166174>. <https://doi.org/10.1080/00223890802634290>
- Elfiky, I. (2009). *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta: Zaman.
- Goertzen, B., & Whitaker, B. (2015). Development of psychological capital in an academic-based leadership education program. *Journal of Management Development*, 34(7), 773–786.
- Gore Jr, P. A. (2006). Academic self-efficacy as a predictor of college outcomes: Two incremental validity studies. *Journal of Career Assessment*, 14(1), 92–115.
- Honicke, T., & Broadbent, J. (2016). The influence of academic self-efficacy on academic performance: A systematic review. *Educational Research Review*, 17, 63–84.
- Kamriana, Salim, & Nastrianty. (2022). The Growth Mindset of Undergraduate Students Studying Education Programs. *Indonesian Journal of Educational Studies*, 25(1), 1–9.
- Moore, J., & Glasgow, H. (2017). *The Growth Mindset: A Guide to Professional and Personal Growth*. US : United States: CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Mukti, B., & Tentama, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri akademik. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 341–347.

- Nugraheni, K. D. (2016). *Hubungan antara Efikasi Diri, Optimisme, dan Harapan dengan Psychological Well-Being pada Guru Sekolah Dasar di Yayasan Sekolah X Surakarta*. Yogyakarta.
- Rachmawati, F., & Budiningsih, T. E. (2017). Hubungan antara berpikir positif dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 7(1), 14–17.
- Rhew, E., Piro, J. S., Goolkasian, P., & Cosentino, P. (2018). The effects of a growth mindset on self-efficacy and motivation. *Cogent Education*, 5(1).
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2014). *Locus of control and academic self-efficacy in university students: The effects of Self-concepts*. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 114, 222–228. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.689>.
- Seaton, F. S. (2018). Empowering teachers to implement a growth mindset. *Educational Psychology in Practice*, 34(1), 41–57.
- Slavin, S. ., Hatchett, L., Chibnall, J. ., Schindler, D., & Fendell, G. (2011). Helping Medical Students and Residents Flourish: A Path to Transform Medical Education. *Academic Medicine*, 85(15). <https://doi.org/doi: 10.1097/ACM.0b013e3182316558>
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage Publications, Inc.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif. Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta: Alfabeta.
- Supriatna, E., & Manuardi, A. R. (2022). Studi Deskripsi Efikasi Diri Akademik Pada Siswa Mts Al-Badar. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 5(2), 162–171.
- Wang, H., Ding, J., Kram, A., Yue, X., & Chen, Y. (2021). An empirical study on the impact of e-commerce live features on consumers' purchase intention: From the perspective of flow experience and social presence. *Information (Switzerland)*, 12(8). <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/info12080324>
- Yokoyama, S. (2019). Academic self-efficacy and academic performance in online learning: A mini review. *Frontiers in Psychology*, 9, 2794.
- Zander, L., Brouwer, J., Jansen, E., Crayen, C., & Hannover, B. (2018). Academic self-efficacy, growth mindsets, and university students' integration in academic and social support networks. *Learning and Individual Differences*, 62, 98–107.