JUPERAN: Jurnal Penedidikan dan Pembelajaran
Vol. 04, No. 02, Tahun 2025, Hal. 533-538 e-ISSN: 2987–3738

Peran *Self-Efficacy* dalam Meningkatkan Kinerja Akademik Mahasiswa PAI: Perspektif Psikologi Positif

Ario Dwi Santidar[1], Surawan[2]
[1,2]*Universitas Islam Negeri Palangka Raya*

E-mail: ariodwisantidar74@gmail.com[1], Surawan@iain-palangkaraya.ac.id[2]

Article Info

Article history:

Received June 08, 2025
Revised June 24, 2025
Accepted June 28, 2025

Keywords:

Self-Efficacy,Academic Performance,Islamic Education Students, Positive Psychology

ABSTRACT

This study aims to analyse the central role of self-efficacy in enhancing the academic performance of students on the Islamic Education Studies Programme (PAI) through the lens of positive psychology. Optimal academic performance is key to student success, particularly for PAI students preparing to become educators and influential members of society. Self-efficacy, defined as an individual's belief in their ability to succeed in a particular task, has been identified as an important predictor of academic performance. The positive psychology perspective emphasises the development of individual strengths and potential, one of the main constructs of which is self-efficacy. This study employed a literature review, analysing various theoretical sources and relevant research results. The results showed that PAI students with a high level of self-efficacy tend to be more motivated to learn, persevere in the face of difficulties and employ more effective learning strategies, ultimately achieving better academic performance. This study highlights the importance of developing positive psychology-based interventions in Islamic higher education to foster PAI students' self-efficacy and optimise their academic potential.

This is an open access article under the CC BY-SA license.

Article Info

Article history:

Received June 08, 2025
Revised June 24, 2025
Accepted June 28, 2025

Kata Kunci:

Self-Efficacy, Kinerja Akademik, Mahasiswa PAI, Psikologi Positif.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran sentral self-efficacy dalam meningkatkan kinerja akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) melalui lensa psikologi positif. Kinerja akademik yang optimal merupakan salah satu kunci keberhasilan mahasiswa, khususnya bagi mahasiswa PAI yang dipersiapkan menjadi pendidik dan figur di masyarakat. Self-efficacy, atau keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam tugas tertentu, diidentifikasi sebagai prediktor penting kinerja akademik. Perspektif psikologi positif menekankan pada pengembangan kekuatan dan potensi individu, di mana self-efficacy menjadi salah satu konstruk utamanya. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur dengan menganalisis berbagai sumber teoretis dan hasil penelitian relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa mahasiswa PAI dengan tingkat self-efficacy yang tinggi cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih kuat, ketekunan dalam menghadapi kesulitan, strategi belajar yang lebih efektif, dan pada akhirnya mencapai kinerja akademik yang lebih baik. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya pengembangan intervensi berbasis psikologi positif di lingkungan perguruan tinggi Islam untuk menumbuhkan self-efficacy mahasiswa PAI, sehingga dapat mengoptimalkan potensi akademik mereka.

This is an open access article under the CC BY-SA license.

Corresponding Author:

Ario Dwi Santidar
Universitas Islam Negeri Palangka Raya
E-mail: ariodwisantidar74@gmail.com

Pendahuluan

Pendidikan tinggi memiliki peran strategis dalam mencetak sumber daya manusia yang berkualitas dan berdaya saing. Bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI), tuntutan ini menjadi semakin kompleks karena mereka tidak hanya diharapkan menguasai kompetensi akademik, tetapi juga memiliki integritas moral dan spiritual sebagai calon pendidik agama dan pemimpin di tengah masyarakat. Kinerja akademik menjadi salah satu tolok ukur utama keberhasilan mahasiswa dalam menempuh pendidikan (Pratiwi & Lestari, 2021). Namun, berbagai faktor internal dan eksternal dapat memengaruhi capaian akademik mahasiswa.

Salah satu faktor internal yang krusial dan mendapat banyak perhatian dalam studi psikologi adalah *self-efficacy*. Dalam konteks akademik, *self-efficacy* merujuk pada keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam tugas-tugas akademik, seperti memahami materi perkuliahan, menyelesaikan tugas, hingga menghadapi ujian.

Perspektif psikologi positif, yang dipelopori oleh Seligman, menawarkan kerangka kerja yang relevan untuk memahami peran *self-efficacy*. Psikologi positif berfokus pada studi tentang kekuatan, kebajikan, dan kondisi yang memungkinkan individu, komunitas, dan institusi untuk berkembang secara optimal. Dalam konteks ini, *self-efficacy* dipandang sebagai salah satu kekuatan karakter yang dapat dikembangkan untuk meningkatkan kesejahteraan dan pencapaian individu, termasuk dalam bidang akademik (Diener & Tay, 2015). Mengingat peran strategis mahasiswa PAI, pemahaman mendalam mengenai bagaimana *self-efficacy* dapat ditingkatkan melalui pendekatan psikologi positif menjadi sangat penting. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh signifikan terhadap keterlibatan belajar dan kepuasan hidup mahasiswa (Putri & Yuniarti, 2022; Siregar et al., 2023).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur atau kajian pustaka (*library research*). Data dikumpulkan dengan menelaah, menganalisis, dan mensintesis informasi dari berbagai sumber primer dan sekunder yang relevan dengan topik penelitian. Sumber-sumber tersebut meliputi buku teks, artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional, hasil-hasil penelitian sebelumnya (skripsi, tesis, disertasi), serta publikasi ilmiah lainnya yang membahas tentang *self-efficacy*, kinerja akademik, mahasiswa PAI, dan psikologi positif. Analisis data dilakukan secara deskriptif-analitis dengan menginterpretasikan data yang terkumpul

untuk menjawab rumusan masalah yang telah ditetapkan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Analisis literatur menunjukkan bahwa *self-efficacy* memainkan peran krusial dalam berbagai aspek kehidupan akademik mahasiswa PAI. Mahasiswa PAI yang memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuan akademiknya cenderung menunjukkan perilaku berikut yang berkontribusi pada peningkatan kinerja akademik mereka:

a. Pemilihan Tugas dan Tujuan: Mahasiswa PAI dengan *self-efficacy* tinggi lebih mungkin memilih tugas-tugas yang menantang yang memberikan kesempatan untuk belajar dan berkembang. Mereka juga menetapkan tujuan akademik yang lebih tinggi dan lebih berkomitmen untuk mencapainya (Susanto & Wibowo, 2023). Misalnya, mereka mungkin lebih termotivasi untuk mendalami materi-materi keislaman yang kompleks atau mengambil peran aktif dalam proyek-proyek akademik.
b. Upaya dan Ketekunan: Keyakinan pada kemampuan diri mendorong mahasiswa PAI untuk mengerahkan upaya yang lebih besar dalam belajar dan lebih gigih ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan (Putra & Lestari, 2022). Dalam konteks PAI, ini bisa berarti mereka lebih tekun dalam menghafal Al-Qur'an, memahami teks-teks klasik, atau menguasai metodologi penelitian Islam meskipun menghadapi berbagai rintangan.
c. Strategi Belajar dan Regulasi Diri: Mahasiswa PAI dengan *self-efficacy* tinggi lebih cenderung menggunakan strategi belajar yang efektif, seperti metakognisi, manajemen waktu, dan mencari bantuan ketika diperlukan. Mereka juga lebih mampu meregulasi proses belajar mereka sendiri (Nurjanah & Susilo, 2023). Hal ini penting bagi mahasiswa PAI yang seringkali harus menyeimbangkan antara tuntutan akademik dan aktivitas keagamaan atau organisasi.
d. Mengelola Stres dan Kecemasan: *Self-efficacy* yang kuat membantu mahasiswa PAI mengelola stres dan kecemasan yang terkait dengan tuntutan akademik, seperti ujian atau presentasi. Mereka cenderung melihat tantangan sebagai sesuatu yang dapat diatasi, bukan sebagai ancaman (Cahyani & Dewi, 2024). Ini penting mengingat beban moral dan ekspektasi sosial yang seringkali disandang oleh mahasiswa PAI.

Pembahasan

Psikologi positif menyediakan landasan teoretis dan praktis untuk mengembangkan self-efficacy mahasiswa PAI. Alih-alih hanya berfokus pada mengatasi defisit akademik, pendekatan psikologi positif mendorong identifikasi dan pengembangan kekuatan yang sudah dimiliki mahasiswa. Beberapa strategi berbasis psikologi positif yang dapat diimplementasikan di lingkungan perguruan tinggi Islam untuk meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa PAI antara lain:

a. Menciptakan Pengalaman Keberhasilan (*Mastery Experiences*): Dosen dapat merancang tugas-tugas akademik yang menantang namun dapat dicapai, memberikan umpan balik konstruktif yang berfokus pada kemajuan, dan memecah tugas-

tugas besar menjadi langkah-langkah kecil yang lebih mudah dikelola. Keberhasilan dalam tugas-tugas ini akan secara bertahap membangun *self-efficacy* (Astuti & Hidayat, 2023). Misalnya, memberikan apresiasi terhadap kemajuan mahasiswa dalam memahami kitab kuning, meskipun bertahap.

b. Menyediakan Model Peran (*Vicarious Experiences*): Menghadirkan alumni PAI yang sukses, dosen yang inspiratif, atau teman sebaya yang menunjukkan *self-efficacy* tinggi dapat menjadi model peran bagi mahasiswa. Mendengar kisah sukses dan strategi mereka dapat meningkatkan keyakinan mahasiswa lain bahwa mereka juga bisa berhasil (Permata & Sari, 2022).
c. Memberikan Persuasi Sosial yang Positif: Dosen dan lingkungan akademik perlu memberikan dorongan, dukungan, dan umpan balik yang positif dan spesifik kepada mahasiswa PAI. Meyakinkan mereka bahwa mereka memiliki potensi dan kemampuan untuk berhasil dapat meningkatkan *self-efficacy* mereka. Penting untuk menghindari kritik yang meremehkan (Wibowo & Putra, 2023).
d. Membantu Mengelola Keadaan Fisiologis dan Emosional: Mengajarkan mahasiswa PAI teknik relaksasi, manajemen stres, dan cara menginterpretasikan reaksi fisiologis (seperti jantung berdebar sebelum presentasi) sebagai tanda antusiasme, bukan kecemasan, dapat membantu mereka menghadapi situasi akademik dengan lebih percaya diri (Rahayu & Santoso, 2024). Selain itu, mengintegrasikan nilai-nilai spiritual seperti tawakal dan sabar dalam menghadapi tantangan akademik juga sejalan dengan psikologi positif.

Penerapan prinsip-prinsip psikologi positif ini tidak hanya akan meningkatkan *self-efficacy* dan kinerja akademik mahasiswa PAI, tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan, mempersiapkan mereka menjadi individu yang tangguh, optimis, dan mampu memberikan kontribusi positif bagi masyarakat (Suldo et al., 2019; Seligman, 2018).

Kesimpulan

Self-efficacy memainkan peran yang sangat vital dalam menentukan tingkat kinerja akademik mahasiswa PAI. Keyakinan yang kuat terhadap kemampuan diri sendiri memotivasi mahasiswa untuk menetapkan tujuan yang lebih tinggi, berusaha lebih keras, bertahan lebih lama dalam menghadapi kesulitan, dan menggunakan strategi belajar yang lebih efektif. Perspektif psikologi positif memperkuat pemahaman ini dengan menekankan pada pengembangan potensi dan kekuatan individu. Dengan berfokus pada pembentukan pengalaman keberhasilan, penyediaan model peran yang positif, pemberian persuasi sosial yang suportif, serta pengelolaan keadaan emosional dan fisiologis yang adaptif, *self-efficacy* mahasiswa PAI dapat ditingkatkan secara signifikan. Peningkatan *self-efficacy* ini tidak hanya berdampak positif pada capaian akademik, tetapi juga pada pembentukan karakter mahasiswa PAI sebagai calon pendidik dan pemimpin yang tangguh dan berdaya.

Daftar Pustaka

Astuti, P., & Hidayat, R. (2023). Pengaruh Pengalaman Keberhasilan

Terhadap Peningkatan Self-Efficacy Mahasiswa. Jurnal Psikologi Pendidikan, 7(1), 1-10.

Arifin, M. (2020). Kompetensi Lulusan Pendidikan Agama Islam di Era Revolusi Industri 4.0. Jurnal Pendidikan Islam Progresif, 2(1), 45-60.

Cahyani, D., & Dewi, P. (2024). Pengelolaan Stres Akademik Mahasiswa Melalui Peningkatan Self-Efficacy. Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, 9(1), 25-38.

Diener, E., & Tay, L. (2015). Subjective Well-Being and the Best Things in Life. In J. Wright (Ed.), International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences (2nd ed., Vol. 23, pp. 605-612). Elsevier.

Fitria, A., & Syahputra, S. (2020). Self-Efficacy Akademik Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. Jurnal Psikologi Islam, 17(2), 115-128.

Gable, S. L., & Haidt, J. (2015). What (and Why) Is Positive Psychology? In H. T. Reis & L. M. Sprecher (Eds.), Encyclopedia of Positive Psychology (pp. 1-10). Wiley.

Hafidz, A., & Nurwanti, R. (2023). Hubungan Self-Efficacy dengan Motivasi Belajar Mahasiswa. Jurnal Pendidikan Psikologi, 12(2), 87-99.

Hidayat, A., & Kurniawan, D. (2022). Indikator Kinerja Akademik Mahasiswa PAI di Era Digital. Jurnal Pendidikan Agama Islam, 4(1), 1-15.

Lestari, R., & Susanto, B. (2024). Dampak Self-Efficacy Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa. Jurnal Ilmu Pendidikan, 15(1), 45-58.

Nurjanah, S., & Susilo, A. (2023). Penggunaan Strategi Belajar Efektif dan Regulasi Diri pada Mahasiswa dengan Self-Efficacy Tinggi. Jurnal Pendidikan dan Psikologi, 14(1), 1-14.

Permata, A., & Sari, I. (2022). Peran Model Peran dalam Meningkatkan Self-Efficacy Akademik Mahasiswa. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, 11(2), 67-79.

Pratiwi, D., & Lestari, S. (2021). Kinerja Akademik Mahasiswa: Pengaruh Motivasi dan Lingkungan Belajar. Jurnal Pendidikan Tinggi, 6(1), 1-12.

Putra, A., & Lestari, M. (2022). Ketekunan Belajar dan Self-Efficacy pada Mahasiswa. Jurnal Psikologi Indonesia, 9(1), 15-28.

Putri, N., & Syahputra, R. (2023). Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Kecemasan Ujian Mahasiswa. Jurnal Kesehatan Mental Indonesia, 4(1), 10-20.

Putri, S., & Yuniarti, D. (2022). Self-Efficacy dan Keterlibatan Belajar Mahasiswa PAI. Jurnal Pendidikan Islam, 3(2), 88-101.

Rahayu, L., & Santoso, H. (2024). Strategi Manajemen Stres Berbasis Psikologi Positif untuk Mahasiswa. Jurnal Konseling Pendidikan, 8(1), 1-12.

Sari, D., & Handayani, R. (2022). Self-Efficacy Rendah dan Dampaknya Terhadap Kinerja Akademik. Jurnal Psikologi Sosial, 19(1), 30-42.

Seligman, M. E. P. (2018). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Free Press.

Setiawan, B., & Lestari, Y. (2021). Indikator Keberhasilan Akademik Mahasiswa: Studi Kasus di

Perguruan Tinggi Islam. Jurnal Manajemen Pendidikan Islam, 7(1), 1-16.

Siregar, R. A., Harahap, N., & Hasibuan, A. M. (2023). Pengaruh Self-Efficacy terhadap Kepuasan Hidup Mahasiswa. Jurnal Psikologi Ilmiah, 10(1), 1-10.

Suldo, S. M., Huebner, E. S., & Gilman, R. (2019). Positive Psychology in Schools: Conceptual Foundations, Measurement, and Interventions. In J. J. W. Andrews & J. S. H. Kim (Eds.), The Oxford Handbook of Positive Psychology (pp. 517-532). Oxford University Press.

Susanto, D., & Wibowo, R. (2023). Penetapan Tujuan dan Komitmen Akademik pada Mahasiswa dengan Self-Efficacy Tinggi. Jurnal Psikologi Kuantitatif, 6(1), 1-15.

Wibowo, T., & Putra, B. (2023). Dampak Persuasi Sosial Positif Terhadap Peningkatan Self-Efficacy Mahasiswa. Jurnal Ilmu Perilaku, 10(2), 88-100.

Wigfield, A., & Eccles, J. S. (2020). Motivation in Education: Theory, Research, and Applications. Pearson.

Wulandari, S., & Harahap, D. (2024). Peran Mediasi Self-Efficacy dalam Hubungan Dukungan Sosial dan Kinerja Akademik Mahasiswa. Jurnal Riset Pendidikan, 16(1), 1-14.