

## ANALYSIS OF SELF EFFICACY, MENTAL LOAD AND STUDENTS LEARNING MOTIVATION SD NEGERI 1 BERKAT

Giran Suares<sup>1</sup>, Hetilaniar<sup>2</sup>, Aldo Pratama<sup>3</sup>

Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas PGRI Palembang  
andenan234@gmail.com<sup>1\*</sup>, hetilaniar@univpgri-palembang.ac.id<sup>2</sup>,  
aldorapratama7271@gmail.com<sup>3</sup>

### ABSTRACT

*The formulation of the problem in this research is what is the self-efficacy, mental load, and learning motivation of students at SD Negeri 1 Berkat? The purpose of this research is to determine the self-efficacy, mental load, and learning motivation of students at SD Negeri 1 Berkat. This research method uses qualitative methods. The main subjects of this research are class V students at SD Negeri 1 Berkat, while the accompanying or supporting subjects in this research are class V teachers at SD Negeri 1 Berkat. Data collection techniques are observation, interviews, and documentation, data analysis techniques are data reduction, data presentation, and drawing conclusions. Based on the research results, it was found that the self-efficacy of class V students at SD Negeri 1 Berkat as a whole was classified as having sufficient self-confidence. The students of SD Negeri 1 Berkat were able to complete their assignments on time, although overall there were still some students who were not able to do so (a small portion). SD Negeri 1 Berkat students have confidence in being able to complete their assignments at school. Apart from that, from the results of interviews regarding students' responses regarding self-confidence, students at SD Negeri 1 Berkat stated that they lacked self-confidence, but there were also those who stated what aspects of the beliefs they meant and were doubtful about these beliefs. From the results of the interview, it was found that SD Negeri 1 Berkat was confident that they could complete the assignments according to the desired target, and tried as hard as possible to complete the assignments that had been given based on the students' self-confidence. The results of the research show that the mental condition of class V students when participating in the teaching and learning process at school is in the good category.*

**Keywords:** Self Efficacy, Mental Load, Learning Motivatio

### ABSTRAK

*Rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana self efficacy, beban mental, dan motivasi belajar siswa di SD Negeri 1 Berkat? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui self efficacy, beban mental, dan motivasi belajar siswa di SD Negeri 1 Berkat. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Subjek utama penelitian ini adalah siswa kelas V di SD Negeri 1 Berkat, sedangkan subjek pendamping atau pendukung dalam penelitian ini adalah guru kelas V di SD Negeri 1 Berkat. Teknik pengumpulan data adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi, teknik analisis data yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa self efficacy siswa kelas V di SD Negeri 1 Berkat secara keseluruhan tergolong cukup memiliki keyakinan diri. Siswa SD Negeri 1 Berkat dapat menuntaskan tugas tepat waktu, walaupun secara keseluruhan siswa diataranya masih ada yang belum mampu (sebagian kecil). Siswa SD Negeri 1 Berkat memiliki keyakinan mampu menyelesaikan tugas di sekolah. Selain itu, dari hasil wawancara mengenai tanggapan siswa tentang keyakinan diri yang terdapat pada diri sendiri, siswa SD Negeri 1 Berkat menyatakan kurang percaya diri, tetapi ada juga yang menyatakan aspek keyakinan apa yang dimasuk serta ragu-ragu akan keyakinan tersebut. Dari hasil wawancara ditemukan bahwa SD Negeri 1 Berkat yakin dapat menyelesaikan tugas sesuai dengan target yang diinginkan, serta berusaha semaksimal mungkin untuk dapat menyelesaikan tugas yang telah diberikan berdasarkan keyakinan yang ada pada diri siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi mental siswa kelas V saat mengikuti proses belajar mengajar di sekolah termasuk kategori baik.*

**Kata Kunci:** Self Efficacy, Beban Mental, Motivasi Belajar

## PENDAHULUAN

Untuk mencapai tujuan nasional, peserta didik haruslah memiliki *self efficacy* yang baik. Tanpa keyakinan diri, tentu peserta didik akan mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas perkembangannya. *Self efficacy* disebut juga dengan *Self efficacy* merupakan keyakinan pada diri siswa akan memiliki kemampuan diri sendiri untuk mengatasi permasalahan dan meraih hal-hal yang positif. Oleh sebab itu, siswa seharusnya memiliki keyakinan diri agar dapat mengatasi permasalahan, khususnya permasalahan belajar yang sering dialami.

Memiliki *Self efficacy* atau keyakinan diri pada kemampuan seseorang akan melakukan usaha yang besar untuk mencapai tujuan yang ingin dicapainya demikian sebaliknya jika seseorang tidak memiliki *Self efficacy* atau keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya seseorang akan cenderung malas dan sedikit melakukan usaha dalam mencapai tujuannya, terlebih jika mengalami kesulitan atau hambatan seseorang akan mudah untuk merasa putus asa. Individu yang memiliki *Self efficacy* yang rendah akan menghindari semua tugas dan menyerah dengan mudah ketika masalah muncul.

Siswa di sekolah seharusnya memiliki keyakinan diri di lingkungan sekolah. Jika tidak memiliki keyakinan diri, tentu saja dapat mengalami masalah dalam hal perkembangan sosialnya maupun dalam aspek belajarnya. Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan siswa di SD Negeri 1 Berkat ditemukan bahwa siswa memiliki *Self efficacy* yang negatif. Artinya, SD Negeri 1 Berkat tidak memiliki keyakinan pada diri siswa akan memiliki kemampuan diri sendiri untuk mengatasi permasalahan, seperti tidak memiliki keyakinan untuk menyelesaikan tugas tertentu (misalnya: mata pelajaran yang dianggap sulit), tidak memiliki motivasi belajar karena telah pasrah akan ketidaktahuan, dan mau berusaha dan belajar, sehingga membuat siswa menjadi malas. Selain itu, hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan guru juga menyatakan bahwa masih terdapat beberapa siswa yang tidak memiliki keyakinan diri seperti mencontek pada saat belajar, menyalin pekerjaan orang lain/teman, serta hanya diam dan tidak mau menjawab apa yang ditanyakan guru.

Di SD Negeri 1 Berkat terdapat siswa yang kurang memiliki motivasi. Fenomena ini terlihat dari siswa terlambat datang ke sekolah, malas belajar, tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru, serta hanya menerima pelajaran yang diberikan guru tanpa atau tidak aktif dalam kegiatan pembelajaran. Secara keseluruhan, *self efficacy*, beban mental, dan motivasi belajar siswa SD Negeri 1 Berkat masih belum optimal. Hal ini disebabkan karena tidak adanya penilaian dari sekolah, guru maupun orang tua dalam melakukan analisis terhadap *self efficacy*, beban mental, dan motivasi belajar itu sendiri. Oleh sebab itu, diperlukan analisis lebih lanjut untuk mengetahui *self efficacy*, beban mental, dan motivasi belajar di siswa SD Negeri 1 Berkat.

Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima 51 pengaduan dari berbagai daerah yang mengeluhkan anak menjadi tertekan dan kelelahan karena beban tugas. Tenggat waktu yang diberikan sempit, padahal banyak tugas yang harus dikerjakan segera dari guru mata pelajaran yang lain. Jika anak terbebani, bisa menimbulkan masalah

kesehatan fisik dan mental yang justru akan memengaruhi imunitasnya. Sejumlah siswa mengeluh beratnya penugasan dari guru yang harus dikerjakan dengan tenggat yang sempit, di sisi lain masih banyak tugas dari guru lain. (Palupi, 2020, p. 19).

Selain itu, penemuan serupa juga dimuat dalam Journal of Experimental Education. Studinya melibatkan 4.300 pelajar dari 10 sekolah menengah atas di California. Hasil penelitian mengungkapkan sebanyak 56 persen siswa mengaku bahwa PR adalah sumber stres utama mereka di sekolah. Stres juga menyebabkan mereka mengalami penurunan berat badan, kelelahan, kurang tidur, dan masalah pencernaan (Saputro, 2022). Self efficacy, beban mental, dan motivasi belajar segera diatasi dan dilakukan evaluasi. Apabila siswa tersebut mengalami *Self efficacy* dan tidak dapat berinteraksi dengan baik dilingkungannya, maka akan menghambat dirinya dalam memenuhi tugas-tugas perkembangannya

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan cara yang dilakukan dalam penelitian. Menurut Sugiyono (2021, p. 2) metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian terdiri dari metode kualitatif dan metode kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif kualitatif ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang jelas tentang self efficacy, beban mental dan motivasi belajar siswa di SD Negeri 1 Berkat. Metode penelitian ini dilakukan dengan cara melakukan wawancara kepada siswa dan guru, setelah itu dilakukan reduksi data untuk memilah data yang tidak baku menjadi data baku. Selanjutnya, data tersebut disajikan dan dibuat kesimpulan.

### Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan dokumentasi.

**Tabel 1 Kisi-Kisi Observasi**

No	Variabel	Indikator	Deskripsi Pengamatan
1	<i>Self Efficacy</i>	1. Level atau Magnitude 2. Generality 3. Strength	
2	Beban Mental	1. Kebutuhan mental, fisik, dan waktu 2. Performansi 3. Tingkat usaha	
3	Motivasi Belajar	1. Hasrat dan keinginan berhasil 2. Dorongan dan kebutuhan giat berlatih 3. Perasaan atau harapan dan cita-cita 4. Penghargaan dan minat belajar	

**Tabel 2 Kisi-Kisi Wawancara Siswa dan Guru**

Deskriptor	Indikator	Nomor
<i>Self Efficacy</i>	1. Level atau Magnitude	1,2,3,4
	2. Generality	5,6,7,8
	3. Strength	9,10
Beban Mental	1. Kebutuhan mental, fisik, dan waktu	1,2,3,4
	2. Performansi	5,6,7,8
	3. Tingkat usaha	9,10
Motivasi Belajar	1. Hasrat dan keinginan berhasil	1,2,3
	2. Dorongan dan kebutuhan giat berlatih	4,5
	3. Perasaan atau harapan dan cita-cita	6,7,8
	4. Penghargaan dan minat belajar	9,10

**Tabel .3 Kisi-Kisi Dokumentasi**

No	Data Kegiatan	Jenis Data		
		Foto	Arsip	Lainnya
1	Profil Sekolah			
2	Visi dan Misi Sekolah			
3	Data Siswa			
4	Daftar Nilai Siswa			
5	Foto-Foto Saat Pelaksanaan Penelitian			
6	Keadaan Sarana Dan Prasarana Sekolah			

### **Teknik Keabsahan Data**

Dalam memenuhi keabsahan data penelitian ini dilakukan triangulasi data dengan sumber. Patton menjelaskan dalam Moleong (2017, p. 29) menjelaskan bahwa triangulasi data dengan sumber berarti membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian kualitatif.

Dengan demikian, teknik triangulasi bisa diibaratkan sebagai teknik pemeriksaan keabsahan data dengan membandingkan hasil wawancara terhadap objek penelitian. Oleh sebab itu, dalam penelitian ini triangulasi data dengan sumber yang dimaksud adalah membandingkan hasil wawancara dan dokumen.

### **Teknik Analisis Data**

Miles dan Huberman dalam Sugiyono (2021, p. 245) mengungkapkan bahwa dalam mengolah data kualitatif dilakukan melalui tahap reduksi, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Adapun langkah-langkah yang dilakukan untuk menganalisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

#### **1. Reduksi data (data reduction)**

Diartikan sebagai proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan data “kasar” yang muncul dalam catatan-catatan tertulis di lapangan. Proses ini berlangsung terus menerus selama penelitian. Reduksi data merupakan suatu bentuk analisis yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu dan mengorganisasikan data.

#### **2. Penyajian data (data display)**

Diartikan sebagai sekumpulan informasi tersusun yang memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Dengan penyajian data, peneliti akan dapat memahami apa yang sedang terjadi dan apa yang harus dilakukan berdasarkan pemahaman tentang penyajian data.

#### **3. Penarikan kesimpulan (conclusion drawing)**

Kesimpulan yang diambil akan ditangani secara longgar dan tetap terbuka sehingga kesimpulan yang semula belum jelas, kemudian akan meningkat menjadi lebih rinci dan mengakar dengan kokoh. Kesimpulan ini juga diverifikasi selama penelitian berlangsung dengan maksud menguji kebenaran, kekokohan dan kecocokannya yang merupakan validitasnya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa tidak semua siswa SD Negeri 1 Berkat memiliki keyakinan untuk dapat menyelesaikan tugas. Keyakinan dapat menyelesaikan tugas dapat juga terjadi karena siswa dapat menjawab atau menyelesaikan tugas yang diberikan tersebut. Hasil penelitian juga menyatakan bahwa keyakinan diri siswa di SD Negeri 1 Berkat bervariasi atau berbeda-beda. Secara keseluruhan tergolong cukup memiliki keyakinan diri. Sebagai guru untuk dapat meningkatkan keyakinan diri pada siswa dapat memberikan motivasi yang dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa

dengan meyakinkan atau menumbuhkan rasa kepercayaan dirinya bahwa siswa mampu untuk menuntaskan tugasnya. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa agar dapat meningkatkan motivasi keyakinan diri pada siswa memberikan layanan kepada siswa. Dengan memberikan layanan kepada siswa, memberikan informasi-informasi yang baik yang dapat memicu untuk dapat meningkatkan kepercayaan dirinya.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa guru di SD Negeri 1 Berkat menerapkan berbagai program agar dapat meningkatkan motivasi pada diri siswa. Program-program tersebut berupa semua layanan. Siswa SD Negeri 1 Berkat memiliki ketekunan untuk meningkatkan keyakinan diri. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa siswa SD Negeri 1 Berkat memiliki keyakinan untuk dapat menyelesaikan permasalahan dalam proses pembelajaran. Tetapi, tidak semua siswa memiliki keyakinan tersebut. Hal ini tentu berkaitan akan kemampuan dalam menyelesaikan masalah itu. Siswa SD Negeri 1 Berkat terkadang mudah menyerah dalam menguasai materi pembelajaran. Apalagi materi pelajaran tersebut kurang dimengerti. Faktor-faktor yang mempengaruhi keyakinan *self efficacy* adalah penguasaan materi. Selain itu, faktor keluarga, faktor guru, sekolah, dan juga teman sebaya juga turut berpengaruh terhadap keyakinan diri atau *self efficacy*. Menurut hasil penelitian Rizki (2021), untuk meningkatkan *self efficacy* ini mahasiswa harus dapat memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya, yaitu dari faktor internal dan eksternal seperti perubahan pola pikir dan lingkungan sekitarnya ke arah yang lebih baik.

*Self efficacy* dapat ditingkatkan dengan memperhatikan berbagai faktor. Menurut Arizona dan Kholili (2017, p. 48), faktor-faktor yang mempengaruhi *self efficacy*, salah satunya adalah keluarga. Keluarga dan anggota keluarga lainnya sangat mempengaruhi pembentukan *self efficacy* pada seseorang. Hal ini karena keluarga merupakan tempat pembentukan awal dan dari *self efficacy*. Selain itu, teman sebaya juga ikut mempengaruhi pembentukan *self efficacy* seseorang yang sedang berkembang melalui keikutsertaan mereka dalam komunitas yang luas. Dalam berteman remaja akan cenderung memiliki teman sebaya yang sepaham dengan dirinya dimana teman sebaya ini akan menjadi acuan dalam penentuan sikap. Selanjutnya, faktor dari sekolah yaitu selama periode perkembangan kehidupan remaja, sekolah berfungsi sebagai pengatur utama dalam mengembangkan dan menerapkan kemampuan kognitif.

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa diperoleh bahwa siswa SD Negeri 1 Berkat memiliki keyakinan mampu menyelesaikan tugas di sekolah. Selain itu, dari hasil wawancara mengenai tanggapan siswa tentang keyakinan diri yang terdapat pada diri sendiri, siswa SD Negeri 1 Berkat menyatakan kurang percaya diri, tetapi ada juga yang menyatakan aspek keyakinan apa yang dimasud serta ragu-ragu akan keyakinan tersebut. Dari hasil wawancara ditemukan bahwa SD Negeri 1 Berkat yakin dapat menyelesaikan tugas sesuai dengan target yang diinginkan, serta berusaha semaksimal mungkin untuk dapat menyelesaikan tugas yang telah diberikan berdasarkan keyakinan yang ada pada diri siswa.

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa diperoleh bahwa bahwa siswa SD Negeri 1 Berkat siswa akan bersaha dengan bertanya kepada guru, teman dan belajar di rumah jika menghadapi hambatan atau kesulitan yang telah diberikan di sekolah. Siswa juga akan belajar dengan guru, orang tua, dan orang yang dianggap mampu untuk menangi hambatan dan kesulitan yang telah dibebankan kepada siswa. Dari hasil wawancara juga menyatakan bahwa siswa SD Negeri 1 Berkat kurang yakin dengan diri sendiri agar dapat bangkit dari kegagalan, tetapi ada juga siswa yang yakin dapat bangkit dari kegagalan begitu pada penilaian akan keyakinan yang terdapat pada diri siswa itu

sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa peranan guru terhadap *self efficacy* di SD Negeri 1 Berkat adalah memberikan program-program layanan kepada siswa, serta memberikan informasi-informasi yang baik yang dapat memicu untuk dapat meningkatkan kepercayaan dirinya. Selain itu, dari hasil wawancara dengan siswa dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* siswa kelas V di SD Negeri 1 Berkat adalah cukup baik. Hasil penelitian ini sesuai menurut pendapat Triningtyas (2017:2) yang menyatakan bahwa pada hakekatnya manusia mempunyai rasa percaya diri, namun antara satu dengan yang lain ada perbedaan yaitu ada yang memiliki rasa percaya diri rendah dan ada yang rasa percaya dirinya tinggi. Rasa percaya diri diperlukan dimana saja seseorang itu berada, karena itu rasa percaya diri perlu dibangun dan dikembangkan secara positif dan objektif. Siswa sebagai peserta didik yang berfungsi sebagai subjek maupun objek pendidikan dituntut untuk dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan.

Selain itu, Hurlock (2019: 67) menyatakan bahwa masa anak-anak merupakan masa mencari jati diri sehingga ia memiliki sikap yang terlalu tinggi dalam menilai dirinya atau sebaliknya dan mempunyai karakteristik tersendiri. Perubahan dalam banyak aspek terjadi, seperti dalam aspek jasmani, mental, relasi, dan sosial. Sekolah dapat membawa berbagai persoalan dalam dirinya, mereka kurang tahu siapa sebenarnya diri mereka, apa yang mampu dikerjakan, dimana keterbatasan dalam dirinya, kearah mana ia berjalan, dimana tempatnya dalam masyarakat, apa tuntutan masyarakat jika ia berdiri pada suatu tempat tertentu. Sehingga remaja memikul tugas dan tanggungjawab yang disebut sebagai tugas-tugas perkembangan, antara lain mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya baik dengan pria maupun wanita.

Rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan terhadap segala aspek yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. Jadi orang yang percaya diri memiliki rasa optimis dengan kelebihan yang dimiliki dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Upaya meningkatkan percaya diri siswa untuk menjadi lebih dapat dilakukan dengan beberapa konseling pendekatan atau terapi. Terdapat beberapa bentuk pendekatan yang dapat digunakan antara lain konseling individu maupun kelompok (Hakim, 2015: 6).

Selain itu, berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa kondisi mental siswa kelas V saat mengikuti proses belajar mengajar di sekolah termasuk kategori baik. Guru dan sekolah juga harus memenuhi kebutuhan mental siswa kelas V di SD Negeri 1 Berkat dengan cara memberikan motivasi dan memberikan penjelasan yang lebih baik lagi. kondisi fisik siswa saat mengikuti proses belajar mengajar di sekolah juga termasuk kategori baik dan siswa tidak merasa terbebani pada saat belajar di sekolah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa beban mental siswa kelas V di SD Negeri 1 Berkat adalah termasuk kategori baik.

Beban mental merupakan beban yang dirasakan melalui aktivitas mental yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaannya. Beban kerja mental dapat dilihat dari seberapa besar aktivitas mental yang dibutuhkan untuk mengingat hal-hal yang diperlukan, konsentrasi, mendeteksi permasalahan, mengatasi kejadian yang tidak terduga dan membuat keputusan dengan cepat yang berkaitan dengan pekerjaan dan sejauhmana tingkat keahlian dan prestasi kerja yang dimiliki oleh individu Gawron (2018, p. 65). Selain itu, hasil penelitian juga menyatakan bahwa motivasi belajar siswa kelas V di SD Negeri 1 Berkat adalah termasuk kategori baik. Hal ini terlihat dari keinginan belajar siswa kelas V di SD Negeri 1 Berkat sangat bersemangat dalam menunggu

pelajaran. Selain itu, siswa kelas V di SD Negeri 1 Berkat memiliki hasrat untuk menambah wawasan dalam belajar dan mereka berlomba-lomba untuk meningkatkan prestasi. Hasil latihan siswa kelas V di SD Negeri 1 Berkat di sekolah cukup memuaskan dan semua siswa kelas V di SD Negeri 1 Berkat mengerjakan PR yang dibebankan oleh guru. Jika siswa kelas V di SD Negeri 1 Berkat tidak dalam memahami materi pelajaran mereka sangat aktif dalam bertanya serta wujud rasa senang siswa jika mendapatkan hasil belajar yang baik adalah riang dan gembira, serta siswa memiliki cita-cita agar mampu menguasai materi pelajaran agar menjadi pintar. Hasil penelitian dengan siswa juga menyatakan bahwa siswa memiliki keinginan dalam dan memiliki hasrat untuk menambah wawasan dalam belajar untuk meningkatkan prestasi. Hasil latihan siswa juga bagus dan siswa selalu mengerjakan PR yang dibebankan oleh guru.

Hasil penelitian Edu, A. L., Saiman, M., & Nasar, I. (2021) menyatakan bahwa peran guru dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik yaitu memperjelas tujuan yang ingin dicapai, menciptakan suasana yang menyenangkan dalam belajar, menggunakan variasi metode dalam pembelajaran, memberikan pujian dari setiap keberhasilan peserta didik, memberikan penghargaan, melakukan evaluasi, serta memberikan ganjaran dan hukuman. Motivasi sangat diperlukan dalam belajar. Menurut Uno (2021, p. 17), menjelaskan bahwa motivasi dalam belajar memiliki fungsi yaitu mendorong manusia untuk melakukan suatu aktivitas yang didasarkan atas pemenuhan kebutuhan. Selain itu, motivasi untuk menentukan arah tujuan yang hendak dicapai, serta menentukan perbuatan yang harus dilakukan. Selanjutnya, menurut hasil penelitian Mursyidah (2021), guru yang profesional diyakini mampu memotivasi siswa untuk mengoptimalkan potensinya dalam rangka pencapaian standar pendidikan yang diterapkan. Selain itu, menurut Sardiman (2019, p. 85) motivasi diperlukan untuk mendorong manusia untuk berbuat, jadi sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energi. Motivasi juga menentukan arah perbuatan, yakni ke arah tujuan yang hendak dicapai. Selanjutnya motivasi juga menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan mana yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan dengan menyisihkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa *Self efficacy* siswa kelas V di SD Negeri 1 Berkat secara keseluruhan tergolong masih memiliki keyakinan diri. Siswa SD Negeri 1 Berkat dapat menuntaskan tugas tepat waktu, walaupun secara keseluruhan siswa diataranya masih ada yang belum mampu (sebagian kecil). Siswa SD Negeri 1 Berkat memiliki keyakinan mampu menyelesaikan tugas di sekolah. Selain itu, hasil wawancara tentang keyakinan diri yang terdapat pada diri sendiri, ketika wawancara bersama guru SD Negeri 1 Berkat menyatakan siswa kurang percaya diri, tetapi ada juga yang menyatakan aspek keyakinan apa yang dimaksud serta ragu-ragu akan keyakinan tersebut. Dari hasil wawancara ditemukan bahwa SD Negeri 1 Berkat yakin dapat menyelesaikan tugas sesuai dengan target yang diinginkan, serta berusaha semaksimal mungkin untuk dapat menyelesaikan tugas yang telah diberikan berdasarkan keyakinan yang ada pada diri siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi mental siswa kelas V saat mengikuti proses belajar mengajar di sekolah termasuk kategori di dapat ketika melakukan wawancara bersama guru dan siswa yang menyatakan kondisi

mental siswa siswa kelas V di SD Negeri 1 Berkat semuanya baik dan percaya diri, serta tugas dan materi tidak menjadi beban oleh siswa. Guru dan sekolah juga memenuhi kebutuhan mental siswa kelas V di SD Negeri 1 Berkat dengan cara memberikan motivasi dan memberikan penjelasan yang lebih baik lagi. Kondisi fisik siswa saat mengikuti proses belajar mengajar di sekolah juga termasuk kategori baik dan siswa tidak merasa terbebani pada saat belajar di sekolah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa beban mental siswa kelas V di SD Negeri 1 Berkat adalah termasuk kategori baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil motivasi belajar siswa kelas V di SD Negeri 1 Berkat adalah termasuk kategori baik yang dapat dilihat berdasarkan hasil wawancara yang mempunyai motivasi belajar yang tinggi, juga dapat terlihat dari keinginan belajar siswa kelas V di SD Negeri 1 Berkat sangat bersemangat dalam menunggu pelajaran. Selain itu, siswa kelas V di SD Negeri 1 Berkat memiliki hasrat untuk menambah wawasan dalam belajar dan mereka berlomba-lomba untuk meningkatkan prestasi..

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. (2017). *Psikologi Belajar*. Jakarta. Rineka Cipta. Alwiso. (2013). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UM Press.
- Arizona dan Kholili, Ma'rifatin. (2017). *Teknik Relaksasi untuk Meningkatkan Self Efficacy Siswa*. Palembang: Noer Fiktri.
- Dimiyati dan Mudjiono. (2020). *Belajar dan Pembelajarannya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djali. (2019). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Askara.
- Edu, A. L., Saiman, M., & Nasar, I. (2021). *Guru Dan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar (Teachers And Learning Motivation Of Elementary Students)*. Jurnal Literasi Pendidikan Dasar, Vol. 2, No. 2, 2021 ISSN: 2746 – 1505.
- Erliana, Cut Ita. (2020). *Pengukuran Beban Kerja Psikologis*. Aceh: Universitas Malikussaleh.
- Gawron, V. J. (2018). *Human performance, workload, and situational wareness measures*. CRC Press.
- Hakim, T. (2015). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hamalik, O. (2020). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Bandung. Bumi Aksara.
- Hurlock, B. E. (2019). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Maslikan. (2018). *Analisis Beban Kerja Mental Guru Sekolah Dasar Menggunakan Metode Nasa-TLX Studi Kasus di SDN Batu Tering*. Vol. 1 No. 2 (2020): JITSA.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mursyidah. (2021). *Analisis Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Dalam Pembelajaran Daring Di Desa Sadang Selama Pandemi Covid-19*. Jurnal Prasasti Ilmu. Volume 1 Nomor 3 hlm. 9-20.
- Palupi, T. N. (2020). *Tingkat Stres Pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar Dalam Menjalankan Proses Belajar Di Rumah Selama Pandemi Covid-19*. JP3SDM, Vol. 9. No. 2 (2020).



- Puji, N. (2018). *Analisis Self efficacy Matematik Siswa Kelas VI SMP 7 Cimahi Dilihat Dari Gender*. Jurnal Pendidikan Vol. 3 No. 1 Maret 2018.
- Purwanto, Ngalm. (2020). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya Offset.
- Rizki, M. (2021). *Analisis Self efficacy Sebagai Dasar Pengembangan Sumber Belajar Mandiri Untuk Praktikum Jarak Jauh di LPTK*. Jurnal Pendidikan Biologi Universitas Negeri Malang, Jawa Timur, Indonesia p-ISSN 2085- 6873 | e-ISSN 2540-9271 Edisi Februari 2021, Volume 12, Nomor 2, pp 71-80
- Sardiman A.M. (2019). *Interkasi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Slameto. (2020). *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Renika Cipta.
- Sugiyono. (2021). *Metode Peneltian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suprijono, Agus. (2019). *Cooperative Learning: Teori dan Aplikasi Paikem*. Yogyakarta: Pustaka Pelaja.
- Triningtyas, D. A. (2017). *Studi Kasus Tentang Rasa Percaya Diri, Faktor Penyebabnya Dan Upaya Memperbaiki Dengan Menggunakan Konseling Individual*. 3, (1).
- Uno, B. H. (2021). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Utami, Fachri, Suarantalla, dan Hermanto. (2020). *Analisis Beban Kerja Mental Guru Sekolah Dasar Menggunakan Metode Nasa-Tlx Studi Kasus di SDN Batu Tering*. ITSA, Jurnal Industri & Teknologi Samawa Email: [jurnal.jitsa@uts.ac.id](mailto:jurnal.jitsa@uts.ac.id), Volume 1 (2) Agustus 2020, Halaman 14–18. E-ISSN: 9772723868007.