

**ARTIKEL RISET**URL Artikel : <http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jpp>**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MELAKSANAKAN PEMBELAJARAN DARING*****The Relationship Between Self-Efficacy And Academic Stress In Students Implementation Of Online Learning*****Ayu Muhriyani Nai^k, Ahmad Razak, Ahmad Ridfah**

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^k): ayumuhriyani89@gmail.com**Abstrak**

Pandemi Covid-19 menyebabkan banyak perubahan pada aktivitas pendidikan, sehingga berdampak pada kegiatan pembelajaran yang dilakukan dengan sistem daring. Perubahan sistem tersebut banyak menimbulkan kendala yang dialami oleh mahasiswa, sehingga dapat memicu terjadinya stres akademik pada mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada Mahasiswa yang melaksanakan pembelajaran daring. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa aktif S1 di Kota Makassar yang melaksanakan metode pembelajaran daring dan teknik pengambilan sampel menggunakan sampling insidental dengan jumlah sampel sebanyak 300 responden. Alat ukur menggunakan skala efikasi diri dan stres akademik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif survei dengan menggunakan analisis teknik korelasi Spearman dengan bantuan SPSS v.24.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa S1 Kota Makassar yang melaksanakan pembelajaran daring ($p = 0,000$, $r = -0,677$) artinya makin tinggi efikasi diri maka makin rendah stres akademik, begitupun sebaliknya. Penelitian ini berguna bagi mahasiswa agar terus mempertahankan dan meningkatkan efikasi diri, sehingga tuntutan akademik yang terjadi bisa diatasi untuk mengurangi terjadinya stres akademik.

Kata Kunci: Efikasi diri, Pembelajaran daring, Stres akademik**Abstract**

Covid-19 pandemic has caused many changes to educational activities, thus having an impact on learning activities carried out using the online system. Changes in the system cause many obstacles experienced by students, so that it can trigger academic stress on students. The purpose of this study was to determine the relationship between self-efficacy and academic stress on students who carry out online learning. The population of this study were active undergraduate students in Makassar City who carried out online learning methods and sampling techniques using incidental sampling with a total sample of 300 respondents. The measuring instrument uses the scale of self-efficacy and academic stress. This study uses a quantitative survey method using the Spearman correlation technique analysis with the help of SPSS v.24.0. The results showed that there was a very significant negative relationship between self-efficacy and academic stress in Makassar City undergraduate students who carried out online learning ($p = 0,000$, $r = -0,677$) this means that the higher the self-efficacy, the lower the academic stress, and vice versa. This research is useful for students to continue to maintain and improve self-efficacy, so that academics are needed that can be overcome to reduce the occurrence of academic stress.

Keywords: Academic stress, Online learning, Self-efficacy

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 melanda Indonesia sejak awal Maret 2020, menyebabkan kegiatan pembelajaran di sekolah serta perguruan tinggi dilakukan di rumah dengan metode sistem pembelajaran dalam jaringan (daring). Menteri Pendidikan dan Kebudayaan memberi kebijakan melalui surat edaran di tanggal 24 Maret 2020 nomor 4 tahun 2020 terkait pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran *Corona Virus Disease* (Covid-19). Nadiem Anwar Makarim menyatakan bahwa sekolah maupun perguruan tinggi di seluruh Indonesia melaksanakan pembelajaran dari rumah melalui pembelajaran daring. Kebijakan tersebut mulai diberlakukan di perguruan tinggi Kota Makassar (1).

Gilang mengemukakan bahwa pembelajaran daring adalah sistem belajar mengajar yang dilakukan secara online, dengan memanfaatkan sebuah aplikasi pembelajaran atau jejaring sosial. Sudarsana, dkk mengemukakan bahwa kebijakan pembelajaran daring dapat merubah pola belajar para mahasiswa, sehingga membutuhkan kreativitas para pengajar dalam memberikan materi pada anak didiknya, agar transfer pengetahuan dan keterampilan berjalan dengan baik. Proses pembelajaran daring diharapkan dapat menghasilkan prestasi yang lebih meningkat, karena dengan adanya bantuan teknologi yang berarti tidak hanya penguasaan materi saja yang didapatkan melainkan mahasiswa juga dapat menguasai teknologinya (2).

Proses pembelajaran tersebut tidak sejalan dengan kondisi yang terjadi. Mahasiswa banyak tidak dapat melaksanakan proses pembelajaran daring dengan baik, sehingga transfer pengetahuan dan keterampilan pun dapat menghambat. Selama dilaksanakan pembelajaran daring terdapat permasalahan yang terjadi, salah satunya adalah ketersediaan akses internet yang berada di daerah khusus 3T (terdepan, terluar, dan tertinggal) (3). Sanjaya mengemukakan bahwa hasil jajak pendapat oleh 52 mahasiswa yang dilakukannya pada tanggal 4 Maret 2020 terkait pembelajaran daring menghasilkan dua komentar, yakni komentar positif dan negatif (4).

Berdasarkan data awal yang dilaksanakan peneliti membuktikan bahwa dalam pelaksanaan pembelajaran daring mahasiswa di Kota Makassar mengalami

banyak permasalahan dari segi penugasan yakni, dosen lebih banyak memberikan tugas dengan waktu pengerjaan yang singkat, tidak paham dalam menyelesaikan tugas karena dosen kurang jelas dalam menyampaikan materi. Permasalahan dari segi proses pembelajaran yakni, metode pembelajaran yang membosankan, dosen tidak aktif dalam proses pembelajaran, kurang bahan presentasi, penjelasan materi yang kurang efektif sehingga sulit untuk memahami materi pembelajaran, waktu perkuliahan yang tidak sesuai jadwal, dan sulit membangun diskusi antara dosen atau teman. Permasalahan lainnya yang dialami mahasiswa dalam pembelajaran daring, yakni sulit untuk fokus karena banyak gangguan dari lingkungan, dan jaringan akses internet yang biasa mengalami gangguan (5).

Mahasiswa memiliki banyak tuntutan akademik dalam melaksanakan pembelajaran daring, sehingga rentan mengalami stres. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Affani) dengan subjek sejumlah 269 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang (UMM). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa paling banyak mengalami stres akademik di kategori sedang sejumlah 208 mahasiswa (77,3%), yang menerangkan bahwa mahasiswa menilai terdapatnya tuntutan akademik cukup tinggi kepada dirinya ketika pembelajaran daring semasa pandemi covid-19 (6).

Berdasarkan kuesioner yang diberikan peneliti kepada 30 mahasiswa di beberapa Perguruan Tinggi di Kota Makassar, hasil data yang diperoleh menunjukkan sejumlah 73,3% mahasiswa mengalami stres atau tertekan dalam melaksanakan pembelajaran daring. Hasil data lainnya juga menunjukkan bahwa sejumlah 80% mahasiswa lebih menyukai proses pembelajaran yang dilakukan secara tatap muka/luring, karena lebih fokus menerima materi sehingga proses transfer pengetahuan atau keterampilan berjalan dengan baik dan materi yang dijelaskan lebih mudah dimengerti. Sejumlah 83,3% mahasiswa di Kota Makassar mengatakan bahwa pembelajaran daring tidak efektif untuk dilaksanakan. Hal tersebut karena pembelajaran daring memiliki banyak permasalahan yang dialami oleh para mahasiswa.

Stres adalah kondisi individu ketika mengalami ketidakseimbangan antara tuntutan yang terjadi dalam kehidupannya dengan

kemampuan yang dimilikinya. Mahasiswa kelebihan beban atau *overload* dengan tuntutan akademik yang menjadi *stressor* saat pembelajaran daring (7). Gaol mengemukakan sumber stres atau *stressor* adalah kondisi individu yang menjadi pemicu terjadinya stres (8). Beban mahasiswa lebih berat saat pembelajaran daring (*online*) dibandingkan dengan pembelajaran secara tatap muka (*offline*). Hal tersebut juga dibuktikan dari hasil penelitian Livana, Mubin, dan Basthomi dengan subjek sejumlah 1.129 mahasiswa seluruh jurusan di 22 dari 34 Provinsi yang terdapat di Indonesia (9). Penelitian tersebut memperlihatkan bahwa satu diantaranya penyebab stres pada mahasiswa semasa pembelajaran daring yang paling banyak diungkap oleh responden adalah tugas perkuliahan sebesar 70%.

Lubis, Ramadhani, dan Rasyid mengemukakan bahwa mahasiswa yang memiliki tuntutan akademik dalam waktu singkat akan mudah mengalami stres yang disebut sebagai stres akademik. Desmita mengemukakan bahwa stres akademik adalah stres akibat tuntutan akademik yang dinilai sebagai suatu yang dapat menekan, hal tersebut akan memunculkan rasa yang kurang nyaman, sehingga dapat memicu ketegangan psikologis, fisik, serta perubahan pada tingkah laku memiliki lima aspek untuk mengukur stres akademik, yaitu 1) Ekspektasi diri berkaitan dengan kecakapan seseorang dalam berekspektasi terhadap dirinya sendiri. 2) Keputusan memiliki kaitan dengan respon emosional individu ketika perasaan tidak dapat dalam pencapaian target. 3) Tekanan belajar memiliki kaitan dengan adanya tekanan yang dirasakan individu saat belajar di sekolah maupun di rumah. 4) Kekhawatiran terhadap nilai memiliki kaitan dengan proses berpikir individu. 5) Beban tugas memiliki kaitan dengan tugas yang perlu dilaksanakan oleh individu (10).

Individu yang merasakan stres akademik akan merasakan berbagai macam tekanan dan kecemasan yang berarti bahwa beban yang dialaminya harus dilepaskan. Salah satu faktor penyebab terjadinya stres akademik adalah efikasi diri. Dari penelitian yang dilaksanakan oleh Sagita, Daharnis, dan Syahniar pada 236 mahasiswa BK UNP. Penelitian tersebut memperlihatkan faktor efikasi diri yang menjadi faktor tertinggi dalam mempengaruhi stres akademik, yakni sebesar 73,3% (11).

Berdasarkan data awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap sepuluh mahasiswa Kota Makassar diperoleh hasil bahwa ketika mahasiswa dihadapkan dengan tuntutan tugas yang sulit, yakni keempat mahasiswa tersebut mampu dan yakin untuk bisa menyelesaikan tugas yang diberikan. Sedangkan enam mahasiswa mengatakan dia tidak percaya dengan hasil kerjanya sehingga membutuhkan bantuan teman. Hal tersebut menunjukkan bahwa kemampuan dan keyakinan mahasiswa yang dapat mempengaruhi pembelajaran dapat diatasi dengan keyakinan diri yang kuat.

Individu yang memiliki efikasi diri kategori tinggi akan semakin rendah tingkat stres yang akan dialami. Bentuk perilaku individu yang terkait dengan kepercayaan atau keyakinan terhadap diri sendiri. Keyakinan tersebut menjadi suatu bentuk kemampuan individu untuk menunjukkan tingkat performansi tertentu yang dapat memengaruhi kehidupannya. Bandura mengemukakan bahwa efikasi diri merupakan bentuk keyakinan individu terhadap kecakapannya dalam mengelola serta melakukan tindakan yang diperlukan guna dapat membuahkan pencapaian yang diinginkan (12). Aspek efikasi diri terbagi menjadi tiga, yaitu 1) *Level* memiliki kaitan dengan kemampuan individu dalam menyelesaikan tuntutan tugas dengan tingkatan kesulitan yang berbeda. 2) *Generality* berkaitan dengan berbagai macam keadaan tentang penilaian efikasi diri mampu diimplementasikan secara umum. 3) *Strength* berkaitan dengan kekuatan efikasi diri individu ketika menghadapi tuntutan tugas ataupun masalah yang terjadi. Individu yang memiliki efikasi diri yang baik akan lebih mudah untuk menggapai sebuah kesuksesan (13).

Efikasi diri mempunyai keterkaitan yang erat dalam menghadapi stres akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Avianti, Setiawati, Lutfianawati, dan Putri dengan subjek sejumlah 101 mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati, dalam penelitiannya menggambarkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik, dimana apabila efikasi diri tinggi maka stres akan menjadi rendah (14).

Berdasarkan penjelasan yang telah dikemukakan, penelitian ini penting untuk diteliti karena masih terbatas penelitian yang meneliti efikasi diri dengan stres akademik dalam konteks pembelajaran daring dan

peneliti ingin memperkuat hasil penelitian terdahulu dengan karakteristik yang berbeda. Selain itu, dengan adanya *research gap* yang ditemukan peneliti terkait perbedaan hasil penelitian terdahulu yang menggambarkan hubungan efikasi diri dan stres akademik. Berdasarkan pembahasan di atas hipotesis yang diajukan, yaitu ada hubungan yang negatif antara efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa yang melaksanakan pembelajaran daring.

METODE

Variabel bebas adalah efikasi diri, yaitu suatu bentuk keyakinan terhadap kecakapan pada dirinya dalam menghadapi serta menuntaskan tugas dengan berbagai situasi yang terjadi dalam akademik, sehingga dapat mengambil tindakan yang dibutuhkan dalam pencapaian yang diharapkan. Variabel terikat adalah stres akademik, yaitu bentuk respon ketidakmampuan individu dalam menghadapi tuntutan tugas akademik yang berlebihan selama pembelajaran daring, sehingga dapat merasakan perasaan atau kondisi yang tidak nyaman seperti tertekan.

Populasi yang digunakan adalah mahasiswa aktif S1 di Kota Makassar yang melaksanakan metode pembelajaran secara daring. Teknik pengambilan sampel, yaitu *accidental sampling* dengan cara mencari responden melalui media sosial, yakni menggunakan *whatsapp*, *line*, dan *instagram*. Sebelum memberi skala penelitian peneliti bertanya terlebih dahulu “apakah mereka masih melaksanakan pembelajaran daring?” Jika iya maka peneliti memilihnya sebagai sampel penelitian. Peneliti juga melakukan penyebaran pamflet pengisian skala melalui status *whatsapp* dan *story instagram*, dengan mencantumkan kriteria responden. Apabila sesuai kriteria maka mereka dapat menjadi responden penelitian, sehingga sampel pada penelitian ini diperoleh sejumlah 300 responden.

Teknik pengumpulan data adalah dengan membagikan kuesioner serta wawancara tidak terstruktur yang dipakai untuk pengambilan data awal, serta alat ukur berupa skala Likert. Daya diskriminasi aitem pada skala efikasi diri yang telah diuji cobakan kepada 165 mahasiswa di Kota Makassar yang melaksanakan metode pembelajaran secara daring, menunjukkan bahwa dari keseluruhan

aitem yang berjumlah 27 aitem, terdapat 9 aitem yang gugur, yaitu aitem yang memiliki koefisien korelasi $< 0,456$. Adapun aitem yang valid sebanyak 18 dengan koefisien korelasi aitem bergerak diantara 0,458 - 0,609. Reliabilitas skala efikasi diri dari 18 aitem pada penelitian ini didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* (α) sebesar 0,891 yang menunjukkan bahwa tingkat reliabilitas skala efikasi diri tergolong bagus.

Skala stres akademik diukur dengan menggunakan skala adaptasi yang dirancang oleh Nurwanti (2021) berdasarkan teori Sun, Dunne, Hou, dan Xu yang memiliki lima aspek, yakni ekspektasi diri, keputusan, tekanan belajar, kekhawatiran terhadap nilai, dan beban tugas. Daya diskriminasi aitem pada skala stres akademik yang telah diuji cobakan kepada 165 mahasiswa di Kota Makassar yang melaksanakan metode pembelajaran secara daring, menunjukkan bahwa dari keseluruhan aitem yang berjumlah 32 aitem, terdapat 13 aitem yang gugur, yaitu aitem yang memiliki koefisien korelasi $< 0,405$. Adapun aitem yang valid sebanyak 19 dengan koefisien korelasi aitem bergerak diantara 0,409 - 0,561. Reliabilitas skala stres akademik dari 19 aitem pada penelitian ini didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* (α) sebesar 0,885 yang menunjukkan bahwa tingkat reliabilitas skala efikasi diri tergolong bagus atau reliabel. Teknik analisis data uji hipotesis menggunakan teknik korelasi *Spearman* bantuan SPSS versi 24.

HASIL

Sampel penelitian ini, yaitu sebanyak 300 responden merupakan mahasiswa aktif S1 di Kota Makassar yang melaksanakan metode pembelajaran daring. Adapun jumlah responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 58 dan perempuan sebanyak 242 responden.

Tabel 1 menunjukkan hasil analisis deskriptif kategorisasi, untuk variabel efikasi diri menunjukkan sebagian besar responden memiliki efikasi diri yang tinggi, yaitu sebanyak 186 dengan persentase sebesar 62%. Variabel stres akademik menunjukkan sebagian besar responden memiliki stres akademik yang sedang, yaitu sebanyak 249 dengan persentase sebesar 83%.

Tabel 1.
Kategorisasi Skala Efikasi Diri dan Kategorisasi Skala Stres Akademik

Interval	Kategori	f	(%)
$66 \leq X$	Tinggi	186	62%
$42 \leq X < 66$	Sedang	112	37%
$X < 42$	Rendah	2	1%
Interval	Kategori	f	(%)
$70 \leq X$	Tinggi	14	5%
$44 \leq X < 70$	Sedang	249	83%
$X < 44$	Rendah	37	12%
Total		300	100%

Tabel 2. memperlihatkan hasil dari uji hipotesis diperoleh nilai koefisien korelasi variabel efikasi diri dan stres akademik sebesar $r = -0,677$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Nilai tersebut

menunjukkan bahwa hipotesis pada penelitian ini yang menyatakan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa Kota Makassar yang melaksanakan pembelajaran daring diterima

Tabel 2.
Hasil Analisis Korelasi Spearman

Variabel	R	p	Ket.
Efikasi Diri*Stres Akademik	-0,677	0,000	Sangat signifikan

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data deskriptif efikasi diri menghasilkan bahwa dari 300 responden terdapat 62% pada kategori tinggi, 37% pada kategori sedang, dan 1% pada kategori rendah. Sehingga hasil menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berbagai macam perguruan tinggi di Kota Makassar yang melaksanakan metode pembelajaran secara daring memiliki tingkat efikasi diri di kategori tinggi.

Berdasarkan hasil yang didapatkan diketahui bahwa mahasiswa di Kota Makassar yang melaksanakan metode pembelajaran daring memiliki efikasi diri yang tinggi, yang berarti bahwa individu memiliki keyakinan dengan kemampuan dirinya, sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan berbagai situasi yang terjadi dalam akademik.

Efikasi diri berhubungan dengan bagaimana cara individu untuk yakin dengan dirinya sendiri, sehingga dapat mengambil tindakan yang dibutuhkan untuk menggapai hasil yang diinginkan (8).

Namun apabila individu yang tidak

memiliki rasa percaya diri terhadap kemampuannya, maka untuk mencapai hasil yang diinginkan akan mengalami hambatan.

Efikasi diri yang baik dapat meningkatkan prestasi belajar dan kesejahteraan diri sendiri melalui banyak cara. Individu akan mencapai prestasi, mengurangi tekanan, dan dapat menurunkan kerentanan terhadap depresi apabila memiliki efikasi diri yang tinggi. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi pada kemampuannya akan melihat tugas yang sulit sebagai sebuah tantangan untuk diselesaikan, bukan sebagai rintangan yang harus dihindari. Efikasi diri yang tinggi dapat menetapkan tujuan yang menantang, kuat menjaga komitmen, meningkatkan usaha ketika dihadapkan dengan kegagalan, dan menghadapi situasi yang menantang dengan keyakinan bahwa mereka dapat mengendalikannya (15).

Kota Makassar yang melaksanakan metode pembelajaran daring memiliki rasa yakin terhadap kemampuannya untuk dapat menghadapi tantangan yang diberikan saat melaksanakan pembelajaran daring. Bentuk keyakinan yang dimilikinya, seperti mengerjakan tugas-tugas yang diberikan, memiliki cara untuk memperoleh nilai tinggi (16). Apabila mengalami masalah atau

kesulitan, mereka dapat menemukan solusi dan bersikap tenang, sehingga mereka tetap dapat berkonsentrasi dalam menyelesaikan tugas kuliah (1).

Efikasi diri dengan kategori tinggi sebesar 62% ditandai dengan mahasiswa mampu mengerjakan tugas yang sulit dan mengumpulkan tugas tepat waktu. Hal tersebut berdasarkan pada skala efikasi diri yang dibagikan sebagian besar responden menjawab “setuju” pada aitem “*saya tetap menyelesaikan tugas walaupun menurut saya tugas itu sulit*”. Pada aitem tersebut mengukur keyakinan mahasiswa terhadap dirinya untuk dapat menyelesaikan berbagai tugas apabila dihadapkan dengan hambatan-hambatan yang terjadi.

Berdasarkan hasil analisis data deskriptif stres akademik menunjukkan bahwa dari 300 responden terdapat 5% pada kategori tinggi, 83% pada kategori sedang, dan 12% pada kategori rendah. Sehingga diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa berbagai macam perguruan tinggi Kota Makassar yang melaksanakan metode pembelajaran secara daring memiliki tingkat stres akademik di kategori sedang.

Berdasarkan hasil data yang diperoleh menunjukkan bahwa mahasiswa di Kota Makassar yang melaksanakan metode pembelajaran daring memiliki stres akademik yang sedang, yang berarti bahwa sebagian besar individu merasa tertekan dengan tuntutan tugas akademik saat pembelajaran daring. Tingkat stres akademik di kategori sedang sebesar 83% ditandai dengan adanya tuntutan dan hambatan-hambatan yang terjadi saat pembelajaran daring, yakni jaringan internet yang tidak stabil, tugas kuliah yang terlalu banyak dengan *deadline* yang singkat, sehingga dapat mengganggu kondisi fisik maupun psikis mahasiswa.

Gatari mengemukakan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik di kategori sedang dapat menurunkan kemampuan yang dimiliki dalam mengerjakan atau memperhatikan tugas kuliah yang diberikan (13).

Stres akademik pada mahasiswa di Kota Makassar yang melaksanakan metode pembelajaran daring sebagian besar individu cukup mampu menghadapi tuntutan akademik saat pembelajaran daring, karena tercapainya hasil yang diinginkan (17). Hal tersebut berdasarkan pada skala stres akademik yang

dibagikan, sebagian besar responden menjawab “setuju” pada aitem “*nilai yang saya dapatkan telah memenuhi harapan orang tua*” dan aitem “*saya mendapatkan pujian atas prestasi saya*”. Pada aitem tersebut mengukur tingkat kekhawatiran terhadap nilai akademik yang dicapai. Individu yang tidak mencapai hasil yang diinginkan akan rentan mengalami stres, karena mereka diharapkan untuk mendapat nilai yang baik.

Taslim mengemukakan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik akan merasakan perasaan tertekan baik secara fisik ataupun emosional. Hal tersebut disebabkan karena adanya tuntutan akademik dari dosen atau orang tua, agar mendapatkan hasil belajar yang baik. Yusoff dan Rahim mengemukakan bahwa individu yang mengalami stres dapat disebabkan karena banyaknya tugas yang diberikan dosen, kualitas dosen yang mengajar, seperti kurang jelas dalam menyampaikan materi pembelajaran, dan kurangnya *feedback* yang diberikan dosen (18).

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan nilai koefisien korelasi antara variabel efikasi diri dan stres akademik sebesar $r = -0,677$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Nilai signifikan yang diperoleh menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif dan sangat signifikan antara variabel efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa S1 Kota Makassar yang melaksanakan pembelajaran daring. Hasil tersebut menjelaskan bahwa makin tinggi efikasi diri maka stres akademik akan makin rendah. Begitupun sebaliknya, makin rendah efikasi diri maka stres akademik makin tinggi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dan Rachmawati dengan subjek sejumlah 89 siswa SMA program akselerasi di Kotamadya Yogyakarta, menghasilkan $r = -0,767$ dengan signifikan $p = 0,00$ menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik. Efikasi diri memberikan pengaruh sebesar 59% terhadap stres akademik pada siswa SMA akselerasi. Individu yang memiliki efikasi tinggi akan melihat situasi dan lingkungan sekitarnya yang dapat menekan sebagai hal yang menantang, sehingga siswa akan melakukan tindakan untuk menyelesaikannya (14).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Hasfrentia dengan subjek

sejumlah 100 pelajar SMAN 1 Tuntang, menghasilkan nilai $r = -0,779$ yang menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik. Pelajar SMAN 1 Tuntang memiliki efikasi diri yang tinggi sebesar 54% dan stres akademik berada di kategori sangat rendah sebesar 81%. Individu membutuhkan efikasi diri yang tinggi agar terhindar dari stres akademik. Apabila individu tidak memiliki efikasi diri dalam menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi maka akan rentan mengalami stres (19).

Penelitian yang dilakukan oleh Noviri dengan subjek sejumlah 51 siswa kelas VIII SMPN 8 Yogyakarta, diperoleh bahwa faktor penyebab stres akademik yang paling dominan ditinjau dari kondisi psikologis, yakni kecakapan, perilaku, keyakinan diri, dan kepribadian. Keyakinan diri menjadi penyebab stres akademik dengan kategori sedang sebesar 84%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden kurang memiliki keyakinan diri yang baik untuk dapat menghadapi tantangan akademik yang terjadi (20).

Berdasarkan penjelasan yang telah dikemukakan disimpulkan, bahwa efikasi diri adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik. Efikasi diri dan stres akademik memiliki hubungan yang negatif yang signifikan. Individu yang memiliki efikasi diri yang baik bisa membantu dirinya untuk dapat mengerjakan tugas dan menyelesaikan hambatan yang terjadi sesuai dengan keyakinannya, agar tidak menyebabkan tuntutan yang bisa mengakibatkan stres akademik. Baskoro mengemukakan bahwa individu yang memiliki keyakinan dengan kemampuan dirinya lebih dapat mengontrol tingkat stresnya daripada individu yang tidak percaya dengan kemampuan dirinya (15).

Kelemahan pada penelitian ini, yakni pengumpulan data melalui *google form* yang dibagikan melalui media sosial, sehingga peneliti tidak bisa berinteraksi tatap muka dengan responden untuk melakukan observasi. Sampel pada penelitian jumlahnya tidak seimbang pada setiap kampus, ada yang lebih dominan dan ada yang sedikit.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang negatif dan sangat signifikan antara variabel efikasi

diri dengan stres akademik pada mahasiswa S1 Kota Makassar yang melaksanakan pembelajaran daring. Hasil hubungan yang negatif memiliki arti bahwa makin tinggi efikasi diri maka stres akademik akan semakin rendah. Begitupun sebaliknya, makin rendah efikasi diri maka stres akademik semakin tinggi.

SARAN

Berdasarkan penjelasan di atas, maka adapun saran yang diberikan peneliti sebagai berikut: Bagi mahasiswa diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan dapat mempertahankan serta meningkatkan efikasi diri, agar tuntutan-tuntutan akademik yang terjadi bisa diatasi untuk mengurangi terjadinya stres akademik. Peneliti selanjutnya diharapkan turun langsung ke lapangan untuk melakukan penyebaran skala, agar dapat mengamati perilaku dan aktivitas yang terjadi saat berada di lokasi penelitian. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk menggunakan teknik pengambilan sampel yang seimbang atau sebanding seperti *proportional sampling*, sehingga data yang didapatkan representatif dan mendapatkan hasil penelitian yang baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Ketua Prodi atas izin yang diberikan untuk dapat melaksanakan penelitian, serta terima kasih kepada mahasiswa atas izin yang diberikan untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anugrahana A. Hambatan, Solusi dan Harapan: Pembelajaran Daring selama Masa Pandemi Covid-19 oleh Guru Sekolah Dasar. *Sch J Pendidik Dan Kebud.* 2020;10(3):282–9.
2. Wardhani TZY, Krisnani H. Optimalisasi Peran Pengawasan Orang Tua dalam Pelaksanaan Sekolah Online di Masa Pandemi Covid-19. In: *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*. Sura: Ahmar Cendekia Indonesia; 2020. p. 48.
3. Ramadhona SA, Sovitriana R. Hubungan antara Hardiness dan Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Budi Mulia Kota Tangerang. *Psikol Kreat Inov.* 2021;1(1):56–62.

4. Martorejo TN. Pandemi Covid-19: Ancaman atau Tantangan bagi Sektor Pendidikan. *J Binus*. 2020;7(1):1–15.
5. Azizah JN, Satwika YW. Hubungan antara Hardiness dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi COVID 19. *J Penelit Psikol*. 2021;8(1):212–23.
6. Pramesta DK, Dewi DK. Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa di SMA X. *J Penelit Psikol*. 2021;8(7):23–33.
7. Julika S, Setiyawati D. Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Gajah Mada J Psychol*. 2019;5(1):50–9.
8. Avianti D, Setiyawati OR, Lutfianawati D, Putri AM. Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Program Studi Pendidikan Dokter. *PSYCHE J Psikol*. 2021;3(1):83–93.
9. Husnar AZ, Saniah S, Nashori F. Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik. *Psikohumaniora J Penelit Psikol*. 2017;2(1):94–105.
10. Fitri R, Kustanti ER. Hubungan antara Efikasi Diri Akademik dengan Penyesuaian Diri Akademik pada Mahasiswa Rantau dari Indonesia Bagian Timur di Semarang. *J Empati*. 2020;7(2):491–501.
11. Rusdi R. Hubungan antara Efikasi Diri dan Manajemen Waktu terhadap Stres Mahasiswa Farmasi Semester IV Universitas Mulawarman. *Ejournal Psikol*. 2015;1(4):53–64.
12. Antari I, Widyaningrum R, Priyanti SM. Hubungan Efikasi Diri Akademik dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid_19. *Madani Med*. 2021;12(2684–7345).
13. Afnan A, Fauzia R, Tanau MU. Hubungan Efikasi Diri dengan Stress pada Mahasiswa yang Berada dalam Fase Quarter Life Crisis. *J Kognisia*. 2020;3(1):23–9.
14. Wulandari S, Rachmawati MA. Efikasi Diri dan Stres Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas Program Akselerasi. *Psikologika J Pemikir dan Penelit Psikol*. 2014;19(2):146–55.
15. Utami SD. Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di MAN 3 Yogyakarta. *J Ris Mhs Bimbing Dan Konseling*. 2015;4(6).
16. Taufik T, Ifdil I, Ardi Z. Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *J Konseling dan Pendidik*. 2013;1(2):143–50.
17. Barseli M, Ifdil I, Fitria L. Stress Akademik Akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelit Guru Indones*. 2020;5(2):95–9.
18. Rustika IM. Efikasi diri: Tinjauan Teori Albert Bandura. *Bul Psikol*. 2012;20(1–2):18–25.
19. Andiarna F, Kusumawati E. Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *J Psikol*. 2020;16(2):139–49.
20. Rahmah MA. Hubungan antara Self-Efficasi dengan Sress Academic dalam Mata Pelajaran IPA Kelas VIII SMP Plus An-Nur Al-Munir Dampit Tahun Pelajaran 2021/2022. [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang; 2022.