

Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Menjalani Perkuliahan Daring

by N N

Submission date: 27-Jul-2021 08:12AM (UTC+0700)

Submission ID: 1624476600

File name: f.psikologi_Della_Persitaranti_1511700014.pdf (457.24K)

Word count: 3642

Character count: 23311

Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Menjalani Perkuliahan Daring

Della Persitaranti¹

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl.Semolowaru 45 Surabaya

Suroso²

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl.Semolowaru 45 Surabaya

Isrida Yul Arifiana³

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl.Semolowaru 45 Surabaya

E-mail: della.persitaranti@gmail.com

ABSTRACK

Online lectures have a negative impact on students because of the many assignments they get, so students experience academic stress. Factors that affect academic stress, one of which is self-efficacy. The purpose of this study was to analyze the relationship between self-efficacy and academic stress in students undergoing online lectures. The quantitative approach used in this study. The research subjects were active students of the Faculty of Psychology class 2017-2020 who underwent online lectures totaling 151 students. The data collection technique used a questionnaire using a measurement scale, namely the Likert scale with four answer choices. The data analysis technique used Spearman Brown with the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 20.00 for windows program. The results showed that there was a very significant negative relationship between self-efficacy and academic stress in students who underwent online lectures. It is concluded that there is a negative relationship, which means that if self-efficacy is high, the academic stress is low, and vice versa if self-efficacy is low, the academic stress is high.

Keywords: Self-Efficacy, Online Lecture, Academic Stress.

ABSTRAK

Kuliah daring berdampak negatif bagi mahasiswa karena banyaknya tugas yang didapat, sehingga mahasiswa mengalami stres akademik. Faktor yang mempengaruhi stres akademik, salah satunya adalah efikasi diri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring. Pendekatan kuantitatif yang digunakan pada penelitian ini. Subjek penelitian adalah mahasiswa aktif Fakultas Psikologi angkatan 2017-2020 yang menjalani perkuliahan daring yang berjumlah 151 mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner dengan menggunakan skala pengukuran yaitu skala likert dengan empat pilihan jawaban. Teknik analisis data menggunakan Spearman Brown dengan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 20.00 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring. Disimpulkan adanya hubungan negatif yang artinya jika efikasi diri tinggi maka stres akademiknya rendah, begitu pula sebaliknya jika efikasi diri rendah maka stres akademiknya tinggi.

Kata Kunci: Efikasi Diri, Kuliah Daring, Stres Akademik.

Pendahuluan

Dunia saat ini diguncang dengan adanya covid-19. Virus yang telah menyebar diberbagai negara salah satunya adalah Negara Indonesia. Penyebaran virus yang begitu cepat, sehingga pemerintah mengambil kebijakan yang berguna menekan angka penyebaran covid-19. Kebijakan yang diambil adalah PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar), dimana segala aktivitas dialihkan menjadi dilakukan di rumah seperti beribadah, sekolah, dan bekerja. Perkuliahan daring mulai diperlakukan, hal ini sesuai dengan Surat Edaran dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan pada tanggal 17 Maret terkait Pembelajaran secara Daring dan Bekerja di Rumah untuk Mencegah Penyebaran COVID-19 (*Corona Virus Disease*) (Kemendikbud, 2020).

Daring kependekan dari “dalam jaringan” yang berarti metode yang digunakan dalam perkuliahan *online* dengan memanfaatkan jaringan internet. Perkuliahan daring adalah proses pembelajaran yang memanfaatkan internet dan dapat meningkatkan peran mahasiswa (Saifuddin, 2018). Berdasarkan uraian hasil kuisioner dari tim peneliti Litbang LPM Progress pada tanggal 14 April 2020 melalui Kampusiana bahwa gejala stress yang dialami mahasiswa Unindra ketika melaksanakan kuliah daring diperoleh gejala stress yang tertinggi dirasakan mahasiswa semester 2 sebesar 33,9% , kemudian disusul oleh mahasiswa semester 6 dengan 30,1%, pada mahasiswa semester 4 sebesar 28,5% dan yang terendah adalah semester 8 dengan persentase 7,5%.

Gejala stress akademik mahasiswa dalam kuliah daring berdasarkan hasil kuisioner diatas yaitu perubahan sistem perkuliahan yang membuat mahasiswa merasa cemas sebanyak 92,9%, membutuhkan kuota lebih banyak dan banyaknya tugas dengan jangka waktu mengerjakan yang singkat sebanyak 89,1%, kemudian mahasiswa merasa panik karena terkendala jaringan dan akses perkuliahan yang terputus sebanyak 89%, tugas yang didapat lebih banyak dibandingkan perkuliahan *offline* sebanyak 88,9%, mahasiswa merasa kurang memahami saat diskusi daring sebanyak 86%, dan yang terakhir mahasiswa sulit mengendalikan emosi ketika banyak tugas dan konsentrasi yang kurang sebanyak 81,3% (LPM Progres diakses 12 April 2021).

Perkuliahan daring ini memiliki dampak positif dan dampak negatif yang dirasakan oleh mahasiswa. Dampak positifnya mahasiswa merasa perkuliahan daring dapat memberikan kemudahan dalam belajar, sebagai sarana untuk berkomunikasi secara langsung melalui dunia maya, dan menghindari kontak fisik untuk mencegah penularan COVID-19 (Argaheni, 2020). Berdasarkan penelitian Ningsih, 2020 bahwa mahasiswa merasa perkuliahan daring ini memudahkan belajar karena dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja sebanyak 40,3%, sedangkan mahasiswa lebih peka terhadap teknologi yang digunakan dalam perkuliahan daring sebanyak 22,6%. Dampak negatifnya mahasiswa dirasa harus mampu belajar mandiri, memiliki konsentrasi tinggi ketika mendengarkan penjelasan dosen meskipun terkadang kendala signal, merasa lelah karena tugas yang menumpuk, dan penambahan jumlah kuota internet sehingga mahasiswa mengalami stres dalam menjalani kehidupan akademiknya. (Andiarna; Kusumawati. 2020). Berdasarkan penelitian Ningsih (2020) bahwa mahasiswa menjadi boros dengan kuota internet sebanyak 32,3%, penjelasan materi yang kurang maksimal sebesar 24,2%, kendala signal internet sebanyak 24,2%, dan interaksi pembelajaran daring terbatas sebesar 16,1%.

Dalam melaksanakan perkuliahan daring mahasiswa mengalami stres akademik karena merasa tertekan dengan adanya tugas yang banyak, materi yang diberikan kurang tersampaikan. Ditunjang dengan penelitian Widiyono (2020), bahwa mahasiswa kurang paham dengan materi sebanyak 75,81%, tugas perkuliahan yang diberikan ke mahasiswa sebanyak 54,84%. Dilandasi dari

hasil wawancara yang telah peneliti lakukan pada mahasiswa di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya pada tanggal 20 April 2021 pada mahasiswa D dan L menyatakan bahwa mahasiswa merasa lebih senang melakukan perkuliahan *offline* dibandingkan perkuliahan daring, karena banyak tugas yang diberikan dosen sehingga membuat mahasiswa merasa stres dan tidak bisa bersenda gurau dengan teman. Gejala stres yang dirasakan seperti merasa gelisah, memiliki pikiran negatif ketika hendak ujian atau quis, karena takut tidak bisa mengerjakan. Merasa pusing karena tidak memahami materi yang diberikan, sehingga bingung jawaban apa yang harus dituliskan.

Berdasarkan penelitian Lubis, dkk (2021) bahwa mahasiswa mengalami stress akademik paling banyak pada golongan sedang yaitu 80 mahasiswa, pada golongan tinggi sebanyak 55 orang, kategori rendah sebanyak 48 orang, sedangkan untuk golongan sangat tinggi sebanyak 14 orang, dan kategori sangat rendah sebanyak 11 orang, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa merasa tertekan dalam kategori cukup berat ketika menjalani perkuliahan daring.

Desmita (2010) menyatakan “stres akademik adalah stres yang bersumber dari proses perkuliahan atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti: waktu belajar yang lama, tugas yang diberikan banyak, nilai ujian yang didapatkan kurang memuaskan, kecemasan saat menghadapi ujian. Venna, dkk (dalam Desmita, 2012) mendefinisikan stres akademik sebagai tuntutan akademik artinya stres yang bersumber dari tuntutan akademik seperti tuntutan tugas dan tuntutan dari dosen-dosen.

Stres akademik adalah suatu respon yang dimunculkan karena banyak tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan. Stres akademik adalah ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan diperkuliahan dan perasaan terancamnya keselamatan sehingga mengeluarkan reaksi seperti fisik, psikologis, dan tingkah laku dan berpengaruh pada orientasi psikologi dan prestasi akademik.

Menurut Hardjana (1994) stres akademik terdiri dari 4 aspek yaitu: Gejala Fisiologis yaitu stres yang dialami mahasiswa akan memunculkan gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, sakit punggung, sembelit, gangguan makan, tekanan darah tinggi, mengeluarkan banyak keringat. Gejala Emosional yaitu stres yang dirasakan individu dapat mengganggu kesetimbangan emosi individu tersebut. Mahasiswa yang mengalami stres terdapat gejala seperti kecemasan yang melampaui batas terhadap sesuatu, sedih, depresi, gampang marah, gugup, merasa harga diri menurun, mudah tersinggung, senang menyerang orang dan bermusuhan. Gejala Intelektual yaitu stres dapat mengganggu proses berpikir individu. Individu yang menjalani stres akan mengarah pada kesulitan membuat keputusan, gangguan daya ingat, mutu kerja rendah, suka melamun, produktivitas menurun, kehilangan rasa humor yang sehat. Gejala Interpersonal yaitu stres yang mempengaruhi tingkah laku yang mengarah pada hal negatif sehingga memicu masalah dalam hubungan interpersonal seperti kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mencari kecurangan orang lain, mendiamkan orang lain, menutup diri secara berlebihan, menyerang dengan kata-kata.

Banyaknya faktor yang mempengaruhi stres akademik, salah satunya adalah efikasi diri. Efikasi diri yaitu penilaian yang diyakini mahasiswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap sesuatu yang dapat membawa stres pada dirinya. Efikasi diri adalah aspek tentang diri yang sangat dampak pada kehidupan manusia lantaran efikasi diri dapat timbas dalam menentukan tindakan yang diambil untuk menggapai tujuan yang diinginkan. Efikasi diri sebagai evaluasi individu tentang kemampuan diri untuk melaksanakan tugas, menggapai tujuan yang diinginkan dan menangan rintang yang ada.

Menurut Bandura 1997 (dalam Ghufron, 2012) terdapat 3 aspek efikasi diri yaitu: *Level* adalah aspek yang berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas, selagi individu merasa bahwa dirinya sanggup untuk melakukannya. *Strength* adalah aspek yang berkaitan dengan kekuatan dari pengharapan individu mengenai kemampuannya, hal ini berhubungan dengan keyakinan individu dalam bertindak. *Generality* adalah aspek yang berhubungan dengan luas bidang tingkah laku, dimana individu yakin pada kemampuannya. Generalisasi berdasarkan pada keyakinan akan kemampuan individu tersebut apakah berpatok dalam satu kegiatan dan suasana atau berbagai macam kegiatan dan suasana yang berragam.

²⁴
¹¹ Individu yang memiliki efikasi diri akan memiliki sikap dan perilaku seperti tekun saat menyelesaikan tugas, percaya pada kemampuan diri, melihat kesulitan sebagai tantangan dan senang mencari situasi baru, berfokus pada tugas dan memikirkan strategi dalam menghadapi kesulitan. Oleh karena itu, efikasi diri sangat dibutuhkan untuk mengatasi permasalahan ini. Sehingga mahasiswa tidak merasa stres akademik ketika menjalani perkuliahan daring.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring. Manfaat dari penelitian ini adalah diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan tambahan wawasan terkait hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring.

Berdasarkan pemaparan diatas maka fokus peneliti adalah melakukan penelitian tentang hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa. Sehingga hipotesis yang diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah: ada hubungan negatif antara efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring.

Metode

Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu stres akademik sebagai variabel y dan efikasi diri sebagai variabel x. Stres akademik adalah kondisi stres yang diakibatkan oleh tuntutan akademis dan harapan dari orang sekitar yang tidak sesuai dengan kemampuan individu yang dapat memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku serta dapat mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa. Sedangkan efikasi diri merupakan keyakinan individu pada kinerja diri sendiri dan mengevaluasi dirinya seperti mengerjakan tugas, mencapai tujuan yang diinginkan, dan mengatasi hambatan yang dihadapi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif angkatan 2017-2020 Fakultas Psikologi Untag Surabaya yang menjalani perkuliahan daring berjumlah 873 orang. Setelah mendapatkan jumlah data keseluruhan mahasiswa maka untuk menentukan jumlah partisipan dengan menggunakan rumus slovin. Partisipan yang didapatkan setelah dihitung dengan rumus slovin berjumlah 247 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik isidental sampling, dimana teknik ini untuk pengambilan partisipan berdasarkan kebetulan. Penelitian ini memakai desain penelitian jenis korelasi.

Dalam pembuatan alat ukur stres akademik diadaptasi oleh penelitian sebelumnya yang menggunakan teori aspek stres akademik dari Hardjana (1994) yang terdiri dari: gejala fisiologis, gejala emosional, gejala intelektual, dan gejala interpersonal. Sedangkan untuk efikasi diri

menggunakan teori aspek efikasi diri dari Bandura 1997 (dalam Ghufron, 2012) terdiri dari *level, strength, generality*. Data diambil dengan 23ra membagikan kuisisioner yang telah dibuat oleh peneliti menggunakan google form dengan skala likert dengan empat opsi jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Kuisisioner yang telah dibuat digoogle form kemudian dibagikan pada mahasiswa melalui sosial media untuk mengumpulkan responden. Setelah kuisisioner disebar didapatkan 151 mahasiswa yang bersedia menjadi responden dari penelitian ini. teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan uji spearman brown dengan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) for Windows versi 20.00.

Hasil

Hasil validasi yang didapatkan dari aitem stres akademik sebanyak 48 aitem. Pada putaran pertama menunjukkan *index corrected item total correlation* bergerak dari angka 0,165 hingga 0,653 dengan 10 item gugur karena memiliki *index corrected item total correlation* $\leq 0,3$ yaitu item nomer 23, 24, 25, 26, 29, 30, 44, 45, 46, 47, sedangkan di putaran kedua semua aitem berjumlah 38 aitem dinyatakan sah.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Stres Akademik

Aspek	Indikator	Sahih	Gugur	Jumlah
Gejala Fisiologi	Pusing, gangguan tidur, gangguan makan, mengeluarkan banyak keringat	1, 2, 3, 4, 27, 28, 5, 6, 7, 8, 31, 32	25, 26, 29, 30	12
Gejala Emosional	Mudah marah, dan cemas berlebihan	9, 10, 33, 34, 11, 12, 35, 36	-	8
Gejala Intelektual	Gangguan daya ingat, produktivitas menurun, suka melamun	13, 14, 37, 38, 15, 16, 39, 40, 17, 18, 41, 42	-	12
Gejala Interpersonal	Kehilangan kepercayaan orang lain, mendiamkan orang lain, menyerang dengan kata	19, 20, 43, 21, 22, 48	44, 45, 46, 23, 24, 47	6
Total		38	10	48

Nilai *Cronbach's Alpha* putaran kedua sebesar 0.934 artinya alat ukur dinyatakan reliabel.

Tabel 2. Uji Reliabilitas Stres Akademik

Putaran	<i>Cronbach's Alpha</i>	Jumlah aitem
2	0.934	38

Pada aitem efikasi diri sebanyak 32 aitem. Pada putaran pertama menunjukkan *index corrected item total correlation* bergerak dari angka 0,344 hingga 0,685 dengan seluruh item berjumlah 32 dikatakan sah.

Tabel 3. Uji Validitas Efikasi Diri

Aspek	Indikator	Sahih	Gugur	Jumlah
Level	Memiliki keyakinan dalam menyelesaikan tugas yang sulit, memiliki usaha dalam menyelesaikan tugas yang sulit	1, 2, 17, 18, 3, 4, 5, 19, 20, 21	-	10
Strength	Memiliki keyakinan bahwa besarnya usaha yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan, bertahan untuk menyelesaikan tugas dalam kondisi apapun	6, 7, 8, 22, 23, 24, 9, 10, 11, 12, 25, 26, 27, 28	-	14
Generality	Individu yakin pada kemampuan untuk mengerjakan berbagai macam tugas, individu yakin pada kemampuan dalam situasi-situasi sosial	13, 14, 29, 30, 15, 16, 31, 32	-	8
Total		32	0	32

Dengan *Cronbach's Alpha* sebesar 0.931 yang artinya alat ukur efikasi diri ini reliable.

Tabel 4. Uji Reliabilitas Efikasi Diri

Putaran	<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
1	0.931	32

Uji prasyarat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan Kolmogorof-Smirnov karena partisipan yang didapatkan lebih dari 100 mahasiswa dengan signifikan $p = 0.000$ ($p < 0.05$) menunjukkan data tidak berdistribusi normal.

Tabel 5. Uji ¹²Normalitas

Variabel	Kolmogorof-Smirnov			
	Statistic	Df	Sig.	Keterangan
Stres Akademik	0,110	151	0,000	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji linieritas antara efikasi diri (variabel X) dan stres akademik (variabel Y) diperoleh nilai skor $F = 1,783$ dengan signifikansi $p = 0,008$ ($p < 0,05$). Artinya ada hubungan yang tidak linear antara variabel efikasi diri dan stres akademik.

Tabel 6. Uji Linieritas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Efikasi Diri-Stres Akademik	1,783	0,008	Tidak Linier

Analisis data yang digunakan adalah uji korelasi *Spearman Brown* karena pada uji prasyarat terdistribusi tidak normal dan tidak linier antara kedua variabel, sehingga menggunakan statistik non parametrik.

Tabel 7. Hasil uji korelasi *Spearman Brown*

Variabel	<i>Spearman Brown</i>			
	Correlation Coefficient	Sig. (2-tailed)	Jumlah	Keterangan
Stres Akademik-Efikasi Diri	-0,318	0,000	151	Hipotesis Diterima

Berdasarkan hasil yang didapat dari uji korelasi *Spearman Brown* dengan program SPSS (Statistical Product and Service Solution) for Windows versi 20.00 maka didapatkan nilai korelasi sebesar $r_{xy} = -.318$ dengan nilai sangat signifikan sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,01$) memiliki arti terdapat hubungan negatif yang benar-benar signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2017-2020 Untag Surabaya yang menjalani pembelajaran daring dengan jumlah partisipan 151 mahasiswa. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa. Dapat diartikan bahwa apabila efikasi diri mahasiswa sudah maka semakin tinggi pula tingkat stres akademiknya, begitu pula kebalikannya apabila efikasi diri mahasiswa tinggi maka semakin rendah stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa. Jadi hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima yang artinya bahwa adanya hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik, hal ini sesuai dengan hasil penelitiannya. Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dewi dkk (2021) menunjukkan hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi sebesar $-0,616$ dengan p sebesar $0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik. Berdasarkan penelitian Veronica KNN (2013) diperoleh hasil bahwa salah satu faktor stres akademik yang menonjol pada siswa sekitar 84% dipengaruhi oleh keyakinan diri.

Efikasi diri diartikan sebagai yakin pada diri sendiri atas kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas yang diberikan. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi seperti memiliki sikap dan perilaku yang cenderung memilih untuk terlibat dalam mengerjakan tugas atau permasalahan yang sedang dihadapi, cenderung tetap mengerjakan tugas meskipun tugas tersebut dirasa sulit menurutnya, individu menganggap kesulitan sebagai usaha dan kemampuan yang dikeluarkan kurang maksimal, gigih dalam berusaha, percaya pada kemampuan yang dimilikinya, individu lebih senang pada situasi yang baru, karena sikap dan perilaku tersebut yang nantinya akan menentukan cara menghadapi hambatan akademisnya, sehingga individu dapat mengatasi permasalahan akademik dan stres akademik yang dialami semakin rendah.

Individu yang memiliki efikasi rendah akan memiliki sikap dan perilaku seperti menghindari ketika diberikan tugas yang sulit, merasa ragu pada kemampuan yang dimilikinya, memandang tugas yang sulit sebagai ancaman bagi dirinya, cenderung tidak menyukai situasi baru sehingga individu akan mengalami stres akademik dan memunculkan gejala emosi, fisik, intelektual dan interpersonal negatif. Secara emosi seperti cemas yang berlebihan pada sesuatu, mudah marah, gugup harga diri menurun, mudah tersinggung, secara fisik akan memunculkan tanda seperti sakit kepala, gangguan makan, gangguan tidur, mengeluarkan keringat dingin, secara intelektualnya seperti mengalami gangguan ingatan, kesulitan dalam mengambil keputusan, produktivitas menurun, dan yang terakhir secara interpersonal seperti kehilangan kepercayaan pada orang lain, mencari kesalahan orang lain dan menyerang dengan kata-kata. Sehingga efikasi diri memiliki kedudukan yang besar bagi mahasiswa untuk menekan tingkat stres akademik. Diperkuat dengan teori Sarafino (2006) yang menjelaskan bahwa seseorang yang mempunyai efikasi diri tinggi maka tekanan yang dirasakan akan semakin rendah ketika berdekatan dengan sumber stres, sedangkan seseorang yang mempunyai efikasi diri tinggi maka mengalami tekanan yang tinggi ketika berdekatan dengan sumber stressor.

Hal ini diperkuat oleh adanya penelitian dari Amalia, VR, dkk (2021) diperoleh hasil bahwa variabel efikasi diri memiliki hubungan dengan stres akademik dengan nilai korelasi (-0,385) dengan nilai signifikan 0,000. Hal itu menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang benar-benar signifikan antara variabel efikasi diri dan stres akademik. Semakin tinggi tingkat efikasi diri yang dimiliki mahasiswa farmasi maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa farmasi, begitu sebaliknya.

Banyak faktor yang melatarbelakangi stres akademik salah satunya adalah efikasi diri yang berasal dari dalam individu masing-masing. Efikasi diri sangat berdampak pada kehidupan individu sebab efikasi diri dapat mempengaruhi tindakan yang dilakukan untuk menggapai tujuan yang diinginkan. Jadi efikasi diri yang tinggi menjadi solusi yang baik untuk mengatasi permasalahan stress akademik yang terjadi pada mahasiswa.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji korelasi Spearman Brown diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,318$ dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,01$), kesimpulannya terdapat hubungan negatif yang benar-benar signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik yang dimiliki oleh mahasiswa psikologi angkatan 2017-2020 yang sedang menjalankan perkuliahan daring. Adanya hubungan negatif dapat diartikan bahwa semakin tinggi

efikasi diri yang dimiliki mahasiswa psikologi angkatan 2017-2020⁶ maka semakin rendah stres akademiknya. Begitu juga sebaliknya jika efikasi diri yang dimiliki mahasiswa rendah maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik.

Saran yang diberikan peneliti adalah bagi universitas disarankan untuk memberikan sarana dan prasarana yang memadahi seperti paketan yang diberikan kampus pada mahasiswa untuk menunjang perkuliahan daring yang sedang dilakukannya. Bagi mahasiswa disarankan dapat menaikkan efikasi diri dengan selalu berpikir positif, dan yakin pada kemampuan yang dimiliki sehingga stres akademik yang dialami semakin rendah selama menjalankan perkuliahan daring. Bagi peneliti selanjutnya, apabila melakukan penelitian dengan variabel yang sama diharapkan dapat menambahkan variabel lain yang berpengaruh terhadap stres akademik.

Referensi

- Andiarna, F., dkk.⁵ (2020). *Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19*. Jurnal Psikologi, 16(2), 139-149. Diakses dari: <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/10395>
- Argaheni, N.B. (2020). *Sistematik Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia*. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 8(2), 99-108. Diakses dari: <https://jurnal.uns.ac.id/placentum/article/view/43008>
- Avianti, D., dkk. (2021). *Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati*. Psyche: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung, 3(1), 83-93. Diakses dari: <http://www.jurnal.uml.ac.id/TIT/article/view/283>
- Barseli, M., dkk.²⁰ (2017). *Konsep Stres Akademik Siswa*. Jurnal Konseling dan Pendidikan, 5(3), 143-148. Diakses dari: <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/198>
- Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ghufron, M. N. & Risnawati, Rini. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hardjana. (1994). *Stres Tanpa Distress: Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- ¹⁷ <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pembelajaran-secara-daring-dan-bekerja-dari-rumah-untuk-mencegah-penyebaran-covid19>
- ¹³ <https://lpmprogress.com/post/mahasiswa-alami-gejala-stress-dalam-pelaksanaan-kuliah-online>
- Lubis, H., Ramadhani, A., Rasyid, M. (2021). *Stres Akademik Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19*. Psikostudia: Jurnal Psikologi. 10(1), 31-39. Diakses dari: <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO/article/view/5454>
- Mahmudi, M.H., Suroso. (2014). *Efikasi Diri, Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Dalam Belajar*. Jurnal Psikologi Indonesia, 3(2), 183-194. Diakses dari: <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/382>
- ¹⁵ Ningsih, S. (2020). *Persepsi Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19*. JINOTEP (Jurnal Inovasi Teknologi Pembelajaran), 7(2), 124-132. Diakses dari: <https://co1.ac.uk/download/pdf/354311412.pdf>
- Noviari, VKN. (2013). *Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa RSBI Kelas VIII Di SMPN 8 Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. Diakses dari: <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8>

<https://eprints.uny.ac.id/2F16069%2F&usg=AOvVaw0n36k7qsqRup40lg5w80>

3

Safiany, A., Maryatmi, A. S. (2018). *Hubungan Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Siswa-Siswi Kelas XI Di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat*. *Ikraith-humanira*, 2(3), 87-95. Diakses dari: <http://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/362>

Widiyono, A. (2020). *Efektivitas Perkuliahan Daring (Online) Pada Mahasiswa*. *Jurnal Pendidikan*, 8(2), 169-177. Diakses dari: <https://scholar.google.co.id/citations?user=jB1AlvoAAAAJ&hl=id&oi=sra>

Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Menjalani Perkuliahan Daring

ORIGINALITY REPORT

20%

SIMILARITY INDEX

21%

INTERNET SOURCES

16%

PUBLICATIONS

9%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	lib.unnes.ac.id Internet Source	2%
2	eprints.mercubuana-yogya.ac.id Internet Source	2%
3	ejournal.unesa.ac.id Internet Source	1%
4	eprints.umm.ac.id Internet Source	1%
5	eprints.ums.ac.id Internet Source	1%
6	journal.uml.ac.id Internet Source	1%
7	jurnal.lp2msasbabel.ac.id Internet Source	1%
8	e-journals.unmul.ac.id Internet Source	1%
9	docobook.com Internet Source	1%

10	publikasiilmiah.ums.ac.id:8080 Internet Source	1 %
11	bagawanabiyasa.wordpress.com Internet Source	1 %
12	Eko April Ariyanto, Fitriyana Dwi Ayu Ningrum, Sahat Saragih. "Keikutsertaan pada Organisasi Keagamaan dan Empati dengan Perilaku Prososial pada Remaja yang Aktif Dalam Organisasi Keagamaan", PHILANTHROPY: Journal of Psychology, 2021 Publication	1 %
13	jbasic.org Internet Source	1 %
14	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	1 %
15	Submitted to Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta Student Paper	1 %
16	Widodo Winarso. "MENGATASI STRES AKADEMIK DALAM PEMBELAJARAN MATEMATIKA MELALUI PENGUATAN SELF ESTEEM PESERTA DIDIK", Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI, 2014 Publication	1 %
17	guruberbagi.kemdikbud.go.id Internet Source	1 %

18	jurnal.umus.ac.id Internet Source	1 %
19	wisuda.unissula.ac.id Internet Source	1 %
20	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper	1 %
21	eprints.uny.ac.id Internet Source	1 %
22	text-id.123dok.com Internet Source	1 %
23	Metri Triyanti, Harmoko Harmoko, Nova Lestari. "EFEKTIVITAS MODEL PEMBELAJARAN COURSE REVIEW HORAY TERHADAP HASIL BELAJAR BIOLOGI DAN MOTIVASI SISWA KELAS X SMA NEGERI JAYALOKA", BIOEDUKASI (Jurnal Pendidikan Biologi), 2018 Publication	1 %
24	repository.usd.ac.id Internet Source	1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On