

## PENGARUH SELF-EFFICACY TERHADAP SETRES MAHASISWA DALAM PEMBELAJARAN JARAK JAUH SELAMA PANDEMI

Arnaz Anggoro Saputro <sup>1</sup>

Email : [arnazsaputro@gmail.com](mailto:arnazsaputro@gmail.com) <sup>1</sup>

<sup>1</sup> STKIP PGRI Jombang

### Abstrak

Pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19 memiliki beberapa kelebihan dan kendala. Kendala-kendala ini kemudian menjadi stressor yang menyebabkan stres akademik bagi mahasiswa sehingga diperlukan keyakinan-keyakinan (self-efficacy) dalam diri setiap individu agar mampu menghadapi dan menyelesaikan segala tuntutan-tuntutan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa dalam pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19. Penelitian ini dilakukan pada 252 mahasiswa S1 Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang dengan usia 18-21 tahun yang sedang melakukan pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19. Alat pengumpul data berupa kuesioner adaptasi Student-Life Stress Inventory dan General Self-efficacy (GSE). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik uji regresi linear sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa self-efficacy berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa ( $R=0,169$ ;  $p=0,000$ ). Hal ini menandakan bahwa self-efficacy memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik mahasiswa S1 Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang.

**Kata Kunci:** Stres mahasiswa; Self-Efficacy; Pembelajaran jarak jauh.

### Abstract

*Distance learning during the Covid-19 pandemic has several advantages and disadvantages. These constraints then become stressors that cause academic stress for students so that self-efficacy beliefs are needed in each individual to be able to face and resolve all these demands. This study aims to determine the effect of self-efficacy on student academic stress in distance learning during the Covid-19 pandemic. This research was conducted on 252 S1 Physical Education students of STKIP PGRI Jombang aged 18-21 years who were doing distance learning during the Covid-19 pandemic. Data collection tools are in the form of Student-Life Stress Inventory and General Self-efficacy (GSE) adaptation questionnaires. Data analysis in this study used a simple linear regression test technique. The results of this study indicate that self-efficacy has an effect on academic stress in students ( $R = 0.169$ ;  $p = 0.000$ ). This indicates that self-efficacy has a significant influence on the academic stress of S1 Physical Education students at STKIP PGRI Jombang.*

**Keywords:** Student stress; Self-Efficacy; Distance learning

### A. Pendahuluan

Pandemi virus Covid-19 yang telah melanda 215 negara di dunia memberikan tantangan tersendiri terutama dalam bidang pendidikan, khususnya perguruan tinggi. Demi mencegah persebaran virus Covid-19, pemerintah telah melarang untuk berkerumunan, pembatasan sosial (*social distancing*) dan menjaga jarak fisik (*physical distancing*), memakai masker dan selalu mencuci tangan. Melalui surat edaran Kemendikbud Dikti No. 1 tahun

2020, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Pemerintah telah melarang perguruan tinggi untuk melaksanakan perkuliahan tatap muka (konvensional) dan memerintahkan untuk menyelenggarakan perkuliahan atau pembelajaran secara daring atau *online* (Firman & Rahman, 2020). Penggunaan *platform* pembelajaran daring memiliki beberapa keunggulan yaitu penyebaran pengetahuan yang praktis, bermanfaat bagi individu untuk belajar dan mendapatkan kredensial tetapi tidak menggantikannya secara tatap muka dalam belajar dan mengajar (Shukla, Dosaya, Nirban, & Vavilala, 2020). Demi kelangsungan pembelajaran selama pandemi virus Covid-19 teknologi ini juga dianggap sangat bermanfaat dan membantu para pelajar untuk tetap mendapatkan pembelajaran yang layak sesuai perencanaan seperti sebelum terjadinya pandemi (Pakpahan & Fitriani, 2020). Penelitian lain juga mengatakan bahwa pembelajaran *online* jarak jauh memiliki waktu yang tidak terbatas, banyaknya waktu luang untuk keluarga, lebih menghemat biaya dalam hal transportasi, dan menumbuhkan kemandirian belajar pada pelajar (Handayani, 2020). Namun demikian, penerapan pembelajaran secara daring memiliki beberapa kendala di beberapa negara termasuk Indonesia. Pada daerah tertentu, pembelajaran secara *online* sulit untuk dilakukan karena jaringan yang kurang memadai (Hastini, Fahmi, & Lukito, 2020). Pengeluaran biaya tambahan untuk membeli kuota menjadi masalah bagi beberapa orang yang mengalami kendala finansial (Morgan, 2020) dan tidak semua pengajar dapat menyampaikan materi pembelajaran dengan optimal melalui sistem *online* ini (Morgan, 2020). Kendala-kendala tersebut dapat menyebabkan *stressor* yang menimbulkan stres akademik pada mahasiswa.

Lazarus dan Folkman dalam (Gadzella, 1994) menjelaskan stres yang dialami seseorang bukan hanya pada situasi atau pada seseorang, tetapi dalam transaksi diantara keduanya (situasi dan juga individu) tergantung pada bagaimana seseorang tersebut menilai situasi dan beradaptasi dengannya (Gadzella, 1994). Penelitian Livana, Mubin dan Bastomi (2020) terkait penyebab stres mahasiswa selama pandemi Covid-19 menunjukkan terdapat 7 tema terkait penyebab stres yang dialami oleh mahasiswa selama pandemi virus Covid-19. Salah satu tema yang paling banyak dipilih oleh responden untuk mengungkapkan penyebab stres yang dialami selama pandemi adalah tugas perkuliahan (70%), kemudian diikuti oleh proses pembelajaran daring yang membosankan (55,8%) dan tidak dapat mengikuti pembelajaran daring/*online* karena kuota internet yang terbatas (37,4%). Penelitian Maia dan kawan-kawan dalam (Hasanah, Ludiana, Immawati, & Livana, 2020) menunjukkan bahwa mahasiswa yang dievaluasi selama pandemi Covid-19 menunjukkan tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang jauh lebih tinggi, dibandingkan dengan sebelum adanya pandemi. Depresi pada mahasiswa dapat menimbulkan manifestasi psikomotor berupa semangat, keadaan gairah dan produktivitas kerja yang menurun, serta daya pikir dan konsentrasi yang melambat (Livana, Mubin, & Bastomi, 2020).

Lazarus dan Folkman dalam (Zajacova, Lynch, & Espenshade, 2005) menjelaskan *self-efficacy* dan stres adalah kedua konsep yang saling terkait erat. Keyakinan pribadi seperti *self-efficacy* sangat penting dalam mengevaluasi tuntutan dari lingkungan. Setiap tuntutan eksternal akan dievaluasi sebagai ancaman atau tantangan, dan orang-orang dengan *self-efficacy* diri yang tinggi lebih cenderung untuk mengevaluasinya sebagai sebuah tantangan (Zajacova, Lynch, & Espenshade, 2005). Sejauh mana seseorang tersebut merasa percaya diri tentang kompetensinya untuk menangani situasi tertentu mempengaruhi apakah tugas yang diberikan dianggap sebagai ancaman atau justru tantangan (Bandura, 1997). Keterkaitan antara *self-efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa selama pandemi Covid-19 ini sebelumnya sudah pernah dikaji oleh Utami, Rufaidah, dan Nisa (2020). Mereka menemukan bahwa variabel *self-efficacy* dan stres akademik menunjukkan kontribusi yang bersifat negatif yang memiliki arti bahwa ketika *self-efficacy* tersebut meningkat maka akan terjadi penurunan stres akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Siregar dan Putri (2019) dan Sagita, Daharnis, dan Syahniar (2017) juga menunjukkan korelasi yang negatif antara variabel stres akademik

dan variabel *self-efficacy*. Hasil-hasil penelitian tersebut semakin menguatkan bahwa terdapat hubungan yang erat antara *self-efficacy* dan stres akademik.

## B. Metode

Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan teknik pengumpulan data berupa survei, sampel dalam penelitian ini merupakan mahasiswa S1 Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang yang memiliki rentang usia 18-21 tahun dan sedang melakukan pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19. Proses pemilihan subjek menggunakan teknik simple random sampling. Total partisipan dalam penelitian ini adalah 252 orang (Musia=20,16; SDusia=0,96; 81,3 persen perempuan). Mayoritas usia partisipan paling banyak 21 tahun (48%), kemudian diikuti mahasiswa paling banyak pada semester 7 (43%). Pengukuran *self-efficacy* menggunakan General Self-Efficacy, yang terdiri dari 10 item dengan pilihan 4 jawaban (1= “sama sekali tidak benar”, 2= “hampir tidak benar”, 3= “cukup benar”, 4= “benar sekali”). General Self-Efficacy mempunyai reliabilitas yang sangat baik ( $\alpha=0,861$ ). Pengukuran stres akademik menggunakan Student-life Stress Inventory, yang terdiri dari 51 item dengan pilihan jawaban (1= “tidak pernah”, 2= “jarang”, 3= “kadang-kadang”, 4= “sering”, 5= “hampir setiap waktu”). Reliabilitas Student- life Stress Inventory juga tergolong sangat baik (0,936).

Kedua instrumen telah melalui uji validitas menggunakan validitas konten dan validitas konstruk. Skala Student-life Stress Inventory diterjemahkan dari Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia. Hasil terjemahan tersebut kemudian dilihat kesesuaian terjemahannya oleh pakar. Hasil expert judgment menunjukkan terdapat 1 item yang tidak dimengerti sehingga item tersebut diperbaiki. Item yang diperbaiki adalah item no.43 yang semula berbunyi “menggunakan mekanisme pertahanan diri” menjadi “menggunakan mekanisme pertahanan diri (misalnya mencari alasan, menyembunyikan perasaan yang sesungguhnya, menyangkal atau mengelak)”. Hasil Confirmatory Factor Analysis (CFA) pada skala General Self-Efficacy menunjukkan bahwa item-item instrumen ini secara signifikan bersifat unidimensional yang hanya mengukur *self-efficacy* secara menyeluruh dan mendukung model satu faktor yang diteorikan (Novrianto, Maretih, & Wahyudi, 2019). Unsur-unsur dalam metode penelitian adalah identifikasi variabel, subjek penelitian, instrumen penelitian dan metode penelitian, serta teknik analisis statistik yang digunakan untuk mengolah data penelitian. Metode penelitian merupakan paparan proses penelitian yang dilakukan oleh peneliti, sehingga mendorong dan memberi peluang peneliti lain untuk melakukan perbaikan dan pengembangan terhadap penelitian di masa yang akan datang. Jumlah halaman maksimal dua halaman atau 20% dari jumlah total halaman naskah dan hindari penggunaan definisi-definisi teori yang dikutip dari buku dalam paparan di bagian metode penelitian. Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan software perhitungan statistik SPSS versi 22.0 for Windows.

## C. Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis deskriptif menunjukkan mayoritas partisipan mengalami stres akademik kategori rendah yakni sebanyak 110 orang (43,7%), kategori sedang sebanyak 89 orang (35,3%) dan pada kategori tinggi sebanyak 53 orang (21%). Kategorisasi stres akademik ini ditentukan menggunakan norma dari Gadzella (2004, dalam Sirina, 2012). Hasil penelitian juga menunjukkan mayoritas partisipan memiliki *self-efficacy* kategori tinggi yakni sebanyak 135 orang (53,6%), kategori sedang sebesar 112 orang (44,4%) dan kategori rendah sebanyak 5 orang (2%). Kategorisasi pada variabel *self-efficacy* ini menggunakan rumus penormaan

dari Azwar (2012). Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan self-efficacy berkorelasi negatif dan cenderung lemah dengan stress akademik mahasiswa dalam pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19 ( $F(1,250) = 7.318$ ;  $p < 0,001$ ;  $R^2 = 0,28$ ). Variabel self-efficacy dapat memprediksi 2,8% dari variabel stres akademik.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa dalam pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19. Hasil analisis data menunjukkan bahwa self-efficacy memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima, meskipun pengaruh yang dihasilkan cenderung lemah. Kontribusi yang ditunjukkan oleh self-efficacy dalam penelitian ini bersifat negatif yang berarti semakin tinggi self-efficacy maka semakin rendah stres akademik individu. Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian-penelitian terdahulu (Sagita, Daharnis, & Syahniar, 2017; Siregar & Putri, 2019; Utami, Rufaidah, & Nisa, 2020). Mahasiswa yang memiliki self-efficacy yang rendah cenderung malas, cemas dan tidak percaya diri dalam mengerjakan tugas perkuliahan sehingga berada dalam derajat stres akademik yang tinggi (Sagita, Daharnis, & Syahniar, 2017). Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki self-efficacy yang tinggi akan cenderung berada pada derajat stres akademik yang rendah (Siregar & Putri, 2019). Selanjutnya, self-efficacy diketahui berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 (Utami, Rufaidah, & Nisa, 2020). Penelitian sebelumnya oleh Utami, Rufaidah, dan Nisa (2020) menunjukkan bahwa self-efficacy menyumbang sebanyak 22% faktor untuk memprediksi stress akademik, namun dalam penelitian ini self-efficacy menunjukkan pengaruh yang cenderung lemah yakni 2,8% faktor untuk memprediksi stress akademik. adapun 97,2% dibentuk oleh variabel lainnya yang tidak diteliti oleh peneliti melalui penelitian ini. Lemahnya kontribusi self-efficacy dalam penelitian ini karena dibanding penelitian sebelumnya yang partisipannya sedikit, dalam penelitian ini variasi partisipan lebih banyak sehingga variasi jawaban yang dihasilkan lebih banyak, kemudian beberapa variabel diluar penelitian yang kemungkinan mempengaruhi stres akademik adalah seperti faktor-faktor seperti kepribadian hardiness, optimism, motivasi berprestasi, prokrastinasi dan dukungan sosial orang tua.

Goff (dalam Dini, Fitriyasari, & Asmoro, 2020) menyatakan bahwa stres akademik yang meningkat dapat menurunkan kemampuan akademik yang akan berpengaruh pada indeks prestasi individu. Beban kerja dan stres yang tinggi memiliki pengaruh langsung pada kinerja akademik dan kesejahteraan mahasiswa. Stres akademik mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama tekanan eksternal dan harapan yang dipaksakan sendiri, beban akademik, stres emosional, keluarga, teman penyesuaian sosial dan tekanan keuangan (Kariv & Heiman, 2005). Sementara itu, menurut Bandura (dalam Utami, Rufaidah, & Nisa, 2020) self-efficacy merupakan penentu utama dalam berlangsungnya suatu perilaku. Penentu dalam berlangsungnya suatu perilaku dalam pernyataan ini adalah ketika seseorang merasa dirinya yakin akan suatu hal, dalam hal ini adalah mengerjakan suatu tugas maka individu tersebut akan memiliki rasa kepercayaan diri dalam dirinya untuk mengerjakan tugas tersebut. Namun hal sebaliknya akan terjadi jika pada diri seseorang tersebut tertanam rasa tidak yakin maka individu yang bersangkutan akan terhambat bahkan mungkin akan tidak mampu dalam mengerjakan tugas yang telah diberikan kepadanya atau ketika seseorang merasa yakin jika dirinya mampu menyelesaikan suatu tugas yang diberikan, maka akan muncul optimisme. Hal itu tentu saja akan berbeda pada individu yang kurang atau bahkan tidak memiliki keyakinan (self-efficacy) pada dirinya dalam mengerjakan suatu tugas, sehingga dalam dirinya muncul perasaan yang kurang menyenangkan dan dapat menjadi penyebab munculnya stres akademik sebab ini terkait tugas yang dibebankan pada dirinya, semisal tugas perkuliahan (Utami, Rufaidah, & Nisa, 2020).

Ahmad dan Safarian dalam (dalam Utami, Rufaidah, & Nisa, 2020) menjelaskan bahwa individu dengan Self-efficacy tinggi mempunyai penilaian diri yang positif, mampu

meyakinkan orang lain, mampu menyusun situasi dengan cara-cara yang membawa kesuksesan, dan dapat menghindari kegagalan. *Self-efficacy* yang tinggi mendorong individu untuk mengukur keberhasilan berdasarkan evaluasi diri dan bukan perbandingan dengan pencapaian orang lain. Hal inilah yang menekan resiko stres. Pada akhirnya, keyakinan diri menentukan yang sikap dalam mengelola tugas. Ketika individu memiliki persepsi bahwa tugas tersebut susah, kemungkinan besar stres akademik akan terjadi dan begitu pula sebaliknya (Utami, Rufaidah, & Nisa, 2020).

#### **D. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang melakukan pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19. Kontribusi yang ditunjukkan oleh *self-efficacy* terhadap stres akademik menunjukkan hasil yang bersifat negatif, dalam artian ketika *self-efficacy* meningkat maka stres akademik akan menurun. Hasil yang ditunjukkan dalam penelitian ini semakin menguatkan hasil-hasil penelitian terdahulu terkait *self-efficacy* berhubungan erat dengan stres akademik. Saran bagi mahasiswa untuk mereduksi stres akademik dapat dilakukan dengan meningkatkan *self-efficacy* dengan cara mengenali diri sendiri, menetapkan tujuan dan rencana, serta fokus pada evaluasi diri, dibandingkan dengan membandingkan diri dengan capaian orang lain. Kemudian saran bagi penelitian selanjutnya untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi stres akademik selain *self-efficacy* dan menambah variasi sampel. Selanjutnya, saran bagi perguruan tinggi agar mengadakan monitoring berkala atas kemajuan akademik mahasiswa serta mengembangkan atmosfer akademik yang meningkatkan keyakinan diri setiap sivitas akademika.

#### **Daftar Pustaka**

- Aula, N. A. (2017). Hubungan Antara Academic Stress Dengan Problematic Internet Use Pada Mahasiswa Di Surabaya. Skripsi. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Aula, N. A., & Leonardi, T. (2017). Hubungan Antara Academic Stress dengan Problematic Internet Use Pada Mahasiswa di Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 6, 67-76.
- Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan validitas. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: the exercise of control*. New York: W.H Freeman and Company.
- Black, A. S. (2010). "Halfway between somewhere and nothing": A exploration of the quarter-life crisis and life satisfaction among graduate students. University of Arkansas.
- Dini, M. P., Fitriyasaki, R., & Asmoro, C. P. (2020). The Relationship Between Self-Efficacy and Academic Workloads With Stress Of Nursing Internship: Literature Review. *Psychiatry Nursing Journal*, 2 (2).
- Firman, & Rahman, S. R. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2 (2).
- Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: Identification Of and Reactions To Stressors. *Psychological Report*, 74, 395-402.
- Handayani, L. (2020). Keuntungan, Kendala dan Solusi Pembelajaran Online Selama Pandemi Covid-19: Studi Ekploratif di SMPN 3 Bae Kudus. *Journal Industrial Engineering & Management Research (JIEMAR)*, 1(2).
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & Livana, P. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8

- (3), 299-306.
- Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2020). Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi dapat Meningkatkan Literasi Manusia pada Generasi Z di Indonesia? *Jurnal Manajemen Informatika*, 10 (1).
- Kariv, D., & Heiman, T. (2005). Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: The case of college students. *College Students Journa*, 39 (1), 72-89.
- Livana, P., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). "Tugas Pembelajaran" Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3 (2), 203-208.
- Morgan, H. (2020). Best Practices for Implementing Remote Learning during a Pandemic. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 93 (3), 134-140.
- Neuman. (2007). *Basic of social research: Qualitative and quantitative approaches*. Boston: Pearson Education Inc.
- Novrianto, R., Maretih, A. K., & Wahyudi, H. (2019, Mei 17). Validitas Konstruk Instrumen General Self Efficacy Scale Versi Indonesia. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.6943>
- Pakpahan, R., & Fitriani, Y. (2020). Analisa Pemanfaatan Teknologi Informasi dalam Pembelajaran Jarak Jauh di Tengah Pandemi Virus Corona COVID-19. *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research*, 4 (2).
- Sagita, D. D., Daharnis, & Syahniar. (2017). Hubungan Self-efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*, 1 (2), 37-72.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja*, jilid 2 edisi kesebelas. Jakarta: Erlangga.
- Shukla, T., Dosaya, D., Nirban, V. S., & Vavilala, M. P. (2020). Factors Extraction of Effective Teaching- Learning in Online and Conventional Classrooms. *International Journal of Information and Education Technology*, vol. 10, No. 6.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2019). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 91-95.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2019). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91-95.
- Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2014). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 9(3).
- Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020. *TERAPUTIK Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4 (1), 20-27.
- Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, Stres, And Academic Succes In Collage. *Research in Higher Education*, 46(6).