

HUBUNGAN EFIKASI DIRI AKADEMIK DENGAN TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA SELAMA PANDEMI COVID-19

The Correlation between Academic Self-Efficacy and Academic Stress During the Covid-19 Pandemic

Isti Antari^{1*}, Rahmah Widyaningrum¹, Sri Mariani Priyanti¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Madani

Email: yuesti@gmail.com

*Corresponding author

Tanggal Submission: 12 Desember 2021, Tanggal diterima: 29 Desember 2021

Abstrak

Pandemi Covid-19 menyebabkan pemerintah mengubah sistem pendidikan menjadi pembelajaran jarak jauh (PJJ). Perubahan ini mengakibatkan terganggunya psikologis yang berupa menurunnya motivasi, meningkatnya kecemasan, stres akademik, dan sebagainya. Efikasi diri akademik merupakan keyakinan yang dimiliki seseorang untuk mengatasi tuntutan akademik. Dampak dari efikasi diri akademik dapat menurunkan efek negatif yang ditimbulkan oleh stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri akademik dan tingkat stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19. Jenis penelitian analitis korelatif ini menggunakan pendekatan cross-sectional. Sampel dari penelitian berjumlah 51 mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan di DIY yang terdiri dari semester IV dan VI yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Alat ukur yang digunakan yaitu *Academic Self Efficacy Scale* (ASES) dan *Student-life Stress Inventory* (SSI). Uji bivariat menggunakan spearman's rho. Tingkat efikasi diri akademik mahasiswa sebagian besar berada di kategori tinggi dan stres akademik mahasiswa sebagian besar berada di kategori sedang. Analisis statistik efikasi diri akademik dan stres akademik menggunakan spearman's rho didapatkan hasil $p = 0.516 > 0.05$. Secara statistik tidak ada hubungan antara efikasi diri akademik dengan stres akademik mahasiswa. Namun, dari distribusi frekuensi ada kecenderungan bahwa semakin tinggi efikasi diri akademik maka semakin ringan stres yang dialami mahasiswa. Terdapat hubungan yang positif antara efikasi diri akademik dan tingkat semester.

Kata kunci: efikasi diri akademik, stres akademik

Abstract

The Covid-19 pandemic has caused the government to change the education system to distance learning. These changes result in psychological disturbances in the form of decreased motivation, disturbances, academic stress, etc. Academic self-efficacy is the belief that a person has to overcome academics. The impact of academic self-efficacy can reduce the negative effects caused by academic stress. This study aims to determine the correlation between academic self-efficacy and student academic stress levels during the Covid-19 pandemic. This type of correlative analytical research uses a cross-sectional approach. 51 undergraduate students of Nursing Science Program in Yogyakarta, consisting of semesters IV and VI taken by using the purposive sampling technique. The measuring instruments used are the Academic Self Efficacy Scale (ASES) and the Student-life Stress Inventory (SSI). Bivariate test used spearman's rho. Most of the students' academic self-efficacy levels were in the high category and the students' academic stress is mostly in the medium category. Statistical analysis of academic self-efficacy and academic stress using spearman's rho obtained $p = 0.516 > 0.05$. Statistically, there is no correlation between academic self-efficacy and student academic stress. However, from the frequency distribution, there is a tendency that the higher the academic self-efficacy, the less stress experienced by students. There is a positive correlation between academic self-efficacy and semester level

Keyword: academic self-efficacy, academic stress

PENDAHULUAN

Wabah Covid-19 berdampak pada hampir seluruh sektor kehidupan masyarakat salah satunya sektor pendidikan (Syafrida & Hartati, 2020). Upaya penegahan penularan Covid-19 dilakukan pemerintah dengan mengeluarkan Surat Edaran Sekretaris Jenderal nomor 15 tahun 2020 yang mengatur tentang Pedoman Pelaksanaan Belajar Dari Rumah (BDR) selama Covid-19, menteri pendidikan nasional memerintahkan agar kegiatan pembelajaran dilaksanakan dengan sistem Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Perubahan ini menyebabkan stres akademik dikarenakan perubahan mendadak mengharuskan mahasiswa mampu berkonsentrasi tinggi, mampu menyelesaikan tugas yang menumpuk, mengatasi tekanan dari orang tua, dan pembengkakan biaya kuota (Andiarna & Kusumawati, 2020). Pembelajaran daring yang diikuti oleh mahasiswa cukup memicu stres pada mahasiswa (Stres yang diakibatkan oleh PJJ menjadikan mahasiswa perlu untuk meningkatkan motivasi belajar dan efikasi diri untuk meningkatkan hasil belajarnya (Septiana, 2020).

Efikasi diri akademik memiliki peranan penting dalam menurunkan efek negatif yang ditimbulkan oleh stres akademik seperti kelelahan fisik ataupun psikis. Selain itu, efikasi diri akademik dapat meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dan membantu mencapai keberhasilan akademik di perguruan tinggi (Sharififard *et al.*, 2020). Selama pandemi ini belum pernah ada penelitian yang mengangkat tema hubungan efikasi diri dan tingkat stres akademik pada mahasiswa di perguruan tinggi di DIY.

Tujuan umum dari penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa dalam menjalani PJJ selama pandemi Covid-19. Secara khusus penelitian ini bertujuan agar diketahui gambaran karakteristik responden berdasarkan tingkat semester, usia, jenis kelamin, tempat tinggal, pendapatan rata-rata orang tua per bulan, efikasi diri akademik, dan stres akademik; diidentifikasi gambaran efikasi diri akademik mahasiswa selama PJJ selama pandemi Covid-19; diidentifikasi gambaran tingkat stres akademik mahasiswa selama PJJ.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi survei analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2021 di empat perguruan tinggi di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester empat dan enam program studi S1 Ilmu Keperawatan. Sampel berjumlah 51 mahasiswa yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa semester empat dan enam program studi S1 Ilmu Keperawatan, berusia 18-21 tahun, menjalani PJJ minimal dua semester, $IPK \geq 2,76$. Instrumen menggunakan *Academic Self-Efficacy Scale* (Zajacova, 2005) yang sudah diadaptasi oleh Hapsari (2020) untuk mengukur efikasi diri akademik dan stres akademik dikur menggunakan *Student-life Stress Inventory* (SSI) Gadzella (1994) yang dikembangkan oleh Zakiah (2019). Penelitian dilakukan dengan menyebarkan kuesioner *online* kepada responden selama satu bulan. Setelah data terkumpul, dilakukan pengelompokkan, pengolahan, dan penganalisisan dengan metode analisis univariat dan bivariat menggunakan bantuan *software* komputer. Data usia, jenis kelamin, tempat tinggal, pendapatan rata-rata orangtua per bulan, tingkat semester,

efikasi diri akademik, dan tingkat stres akademik disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase. Analisis korelasi menggunakan uji *Spearman's rho*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini mengambil data dari empat perguruan tinggi yaitu, STIKes Surya Global, STIKes Madani Yogyakarta, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY), Universitas Gajah Mada (UGM). STIKes Surya Global terletak di Potorono, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul, tidak terlalu dekat dengan pusat keramaian kota. Begitu juga dengan STIKes Madani Yogyakarta yang berlokasi di Sitimulyo, Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul. Kedua perguruan tinggi berbasis semi pesantren sehingga selain kegiatan akademis, di sini juga menambahkan kegiatan kesantrian. Sedangkan UMY terletak di Tamantirto, Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul dan UGM terletak Caturtunggal, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman. Keduanya mudah dikenali dan berlokasi di wilayah yang menyediakan beragam sarana. Prodi S1 Ilmu Keperawatan di STIKes Surya Global dan STIKes Madani Yogyakarta berakreditasi B (sangat baik) sedangkan UMY dan UGM berakreditasi A (unggul).

1. Gambaran Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 4.1, diketahui karakteristik responden secara umum dan karakteristik responden berdasarkan efikasi diri akademik dan tingkat stres akademik sebagai berikut:

a. Usia

Diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa yang terlibat dalam penelitian yaitu berusia 20 dan 21 tahun dengan jumlah masing-masing yaitu 23 orang (45,1%). Sebagian besar mahasiswa memiliki efikasi diri akademik yang tinggi pada usia 20 dan 21 tahun dengan jumlah masing-masing sebanyak 15 orang (65,2%). Selain itu, diketahui sebagian besar mahasiswa berada di tingkat stres akademik sedang pada usia 19 tahun.

b. Jenis Kelamin

Diketahui sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 47 orang (92,2%). Sebagian besar mahasiswa laki-laki maupun perempuan memiliki efikasi diri akademik yang tinggi. Selain itu, diketahui semua mahasiswa laki-laki dan perempuan mengalami tingkat stres sedang.

c. Tempat Tinggal

Diketahui sebagian besar responden tinggal di rumah sebanyak 32 orang (62,7%). Sebagian besar memiliki efikasi diri akademik tinggi baik yang tinggal di kos, rumah, maupun asrama. Selain itu, diketahui sebagian besar mahasiswa yang tinggal di kos dan rumah mengalami tingkat stres akademik sedang dengan jumlah mahasiswa yang tinggal di kos sebanyak 6 mahasiswa (66,7%) dan mahasiswa yang tinggal di rumah sebanyak 22 mahasiswa (68,8%).

d. Pendapatan Rata-Rata Orangtua

Diketahui sebagian besar penghasilan rata-rata orangtua per bulan responden berada di tingkat sedang yaitu Rp4.000.000-Rp6.000.000 dengan jumlah sebanyak 16 orang (31,4%). Sebagian besar mahasiswa berada di tingkat efikasi diri akademik yang tinggi baik yang berpendapatan sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Selain itu, diketahui bahwa sebagian

mahasiswa mengalami stres akademik sedang pada mahasiswa dengan pendapatan rata-rata orangtua per bulan di tingkat rendah, sedang, tinggi, maupun sangat tinggi.

e. Tingkat Semester

Diketahui sebagian besar responden berada di semester IV dengan jumlah sebanyak 30 orang (57,7%). Kemudian diketahui sebagian besar mahasiswa semester IV memiliki efikasi diri akademik sedang sebanyak 15 mahasiswa (51,7%). Sedangkan pada mahasiswa semester VI sebagian besar memiliki efikasi diri akademik tinggi dengan jumlah sebanyak 19 mahasiswa (86,4%). Selain itu, secara statistik terdapat hubungan antara efikasi diri akademik mahasiswa dan tingkat semester dibuktikan dengan nilai signifikansi $p < 0,005$. Selain itu, untuk stres akademik dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik sedang dengan jumlah pada semester IV sebanyak 17 mahasiswa (58,6%) dan semester VI sebanyak 15 mahasiswa (62,7%).

Tabel 4.1 Karakteristik Responden

Karakteristik	f	Persentase	Tingkat Efikasi Diri Akademik		p	Tingkat Stres			p
			Sedang	Tinggi		Rendah	Sedang	Tinggi	
Usia									
a. 19 tahun	5	9,80%	2 (40%)	3 (60%)	0,973	2 (40%)	3 (60%)	0 (0%)	0,510
b. 20 tahun	23	45,10%	8 (34,8%)	15 (65,2%)		5 (21,7%)	17 (73,9%)	1 (4,3%)	
c. 21 tahun	23	45,10%	8 (34,8%)	15 (65,2%)		8 (34,8%)	12 (52,2%)	3 (13%)	
Jenis kelamin									
a. Laki-laki	4	7,80%	1 (25%)	3 (75%)	0,654	0 (0%)	4 (100%)	0 (0%)	0,276
b. Perempuan	47	92,20%	17 (36,2%)	30 (63,8%)		15 (31,9%)	28 (59,6%)	4 (8,5%)	
Tempat tinggal selama PJJ									
a. Kos	9	17,60%	2 (22,2%)	7 (77,8%)	0,550	2 (22,2%)	6 (66,7%)	1 (11,1%)	0,200
b. Rumah	32	62,70%	13 (40,6%)	19 (59,4%)		7 (21,9%)	22 (68,8%)	3 (9,4%)	
c. Asrama	10	19,60%	3 (30%)	7 (70%)		6 (60%)	4 (40%)	0 (0%)	
Penghasilan rata-rata orangtua per bulan									
a. <Rp2.000.000	12	23,50%	6 (50%)	6 (50%)	0,685	2 (16,7%)	9 (75%)	1 (8,3%)	0,819
b. Rp2.000.000-Rp4.000.000	10	19,60%	3 (30%)	7 (70%)		3 (30%)	7 (70%)	0 (0%)	
c. Rp4.000.000-Rp6.000.000	16	31,40%	5 (31,2%)	11 (68,8%)		5 (31,2%)	9 (56,2%)	2 (12,5%)	
d. >Rp6.000.000	13	25,50%	4 (30,8%)	9 (69,9%)		5 (38,5%)	7 (53,8%)	1 (7,7%)	
Tingkat semester									
a. IV	29	56,90%	15 (51,7%)	14 (48,3%)	0,005	10 (34,5%)	17 (58,6%)	2 (6,9%)	0,655
b. VI	22	43,10%	3 (13,6%)	19 (86,4%)		5 (22,4%)	15 (62,7%)	2 (7,8%)	

Sumber: data primer 2021

2. Hubungan Efikasi Diri Akademik dengan Stres Akademik Mahasiswa

Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* pada variabel efikasi diri akademik diperoleh nilai signifikansi 2,962 ($p > 0,05$). Kemudian uji normalitas pada data stres akademik diperoleh nilai signifikansi 2,512 ($p > 0,05$). Dengan demikian, data efikasi diri akademik dan stres akademik memiliki sebaran data yang mengikuti kurva normal. Setelah dilakukan uji normalitas, maka dilakukan uji hipotesis korelasi Spearman's rho. Adapun dari uji hipotesis yang telah dilakukan, diperoleh nilai signifikansi (p) sebesar 0,516 ($p > 0,05$) dan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,093. Sehingga disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara efikasi diri akademik dan stres akademik pada mahasiswa.

3. Gambaran efikasi diri akademik mahasiswa dalam menjalani PJJ selama pandemi Covid-19

Tabel 4.2 Gambaran Efikasi Diri Akademik Mahasiswa

Kategorisasi	Rentang Skor	Jumlah	Persentase
Rendah	$x \leq 77$	0	0
Sedang	$77 < x \leq 154$	18	35,3%
Tinggi	$x > 154$	33	64,7%
Total		51	100%

Sumber: data primer 2021

Tabel 4.3 Gambaran Efikasi Diri Akademik Mahasiswa berdasarkan Dimensi

Dimensi	Minimal	Maksimal	Modus
<i>Interaction at school</i>	0	9	9
<i>Academic performance out of class</i>	6	9	8
<i>Academic performance in class</i>	7	8	7
<i>Managing work, family, and school</i>	7	10	7

Sumber: data primer 2021

Berdasarkan tabel 4.2, diketahui sebagian besar mahasiswa memiliki efikasi diri akademik yang tinggi dengan jumlah sebanyak 33 responden (64,7%). Tabel 4.3 diketahui bahwa dari semua dimensi skor paling kecil didapatkan dari dimensi *interaction at school* dengan nilai 0 (tidak percaya diri), dan skor paling tinggi didapatkan dari dimensi *managing work, family, and school* dengan nilai 10 (sangat percaya diri).

4. Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menjalani PJJ selama pandemi Covid-19

Tabel 4.4 Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa

Kategorisasi	Rentang Skor	Jumlah	Persentase
Rendah	$x \leq 91$	15	29,4%
Sedang	$91 < x \leq 143$	32	62,7%
Tinggi	$x > 143$	4	7,8%
Total		51	100%

Sumber: data primer 2021

Tabel 4.5 Gambaran Stres Akademik Mahasiswa berdasarkan Kisi-Kisi

Sumber stres	Modus	Interpretasi
1. Frustrasi	3	kadang
2. Konflik	3	kadang
3. Tekanan	3	kadang
4. Perubahan	3	kadang
5. Tekanan diri	3	kadang
Reaksi terhadap stres	Modus	Interpretasi

1.	Fisiologis	1	tidak pernah
2.	Emosional	3	kadang
3.	Perilaku	1	tidak pernah
4.	Kognitif	3	kadang

Sumber: data primer 2021

Berdasarkan tabel 4.4, dapat diketahui sebagian besar mahasiswa berada tingkat stres sedang dengan jumlah sebanyak 32 responden (62,7%). Tabel 4.5 diketahui bahwa sumber stres mahasiswa dan reaksi emosional serta kognitif menunjukkan angka 3 yang memiliki arti 'kadang-kadang'.

Pembahasan

1. Gambaran Karakteristik Responden

a. Usia

Usia dalam penelitian ini didasarkan pada tugas perkembangan usia remaja akhir yaitu mulai 18-21 tahun sehingga kemungkinan memiliki karakteristik yang sama. Menurut Karwowski & Kaufman (2017), tugas perkembangan pada usia ini ialah pemantapan pada pendirian hidup, terjadi perkembangan mental yang pesat, sehingga didapati adanya peningkatan kemampuan mahasiswa untuk menghipotesis apapun yang berhubungan dengan hidupnya.

b. Jenis kelamin

Perempuan cenderung mengalami stres yang lebih tinggi daripada laki-laki. Penelitian yang dilakukan oleh Essangri *et al.*, (2021) menguraikan penyebab kerentanan pada kesehatan mental salah satunya yaitu jenis kelamin. Perempuan lebih rentan mengalami depresi, kelelahan secara emosional dan kognitif. Hasil penelitian pada tabel 4.1, diketahui sebanyak 28 (54,9%) mahasiswa perempuan mengalami stres sedang, dan tidak dijumpai stres tinggi pada mahasiswa laki-laki. Penelitian yang dilakukan oleh Byrne *et al.*, (2021) juga mengemukakan hal yang senada, selama PJJ ini mahasiswa perempuan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi daripada mahasiswa laki-laki dengan persentase 54,5% responden mengalami stres mulai dari sedang hingga ekstrim.

c. Tempat tinggal selama PJJ

Uji korelasi antara tempat tinggal dan efikasi diri akademik menghasilkan temuan yang unik bahwa ada hubungan antara efikasi diri akademik dengan tempat tinggal dengan hasil signifikansi sebesar 0,005 ($p < .05$). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Galos, *et al.* (2021), yang menemukan bahwa keseluruhan tentang lingkungan belajar siswa secara positif terkait dengan perasaan percaya diri mereka. Artinya, semakin positif lingkungan kelas, maka semakin besar efikasi diri akademik mereka.

Hasil penelitian pada tabel 4.1, diketahui frekuensi antara stres akademik dengan tempat tinggal stres sedang dan tinggi banyak dialami oleh mahasiswa yang tinggal di rumah dengan stres sedang sebanyak 22 orang. Hasil penelitian tersebut didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Aylie *et al.*, (2020), yang menyatakan bahwa mahasiswa yang tinggal di rumah berisiko depresi 3,6 kali lebih tinggi dibandingkan yang tidak tinggal di rumah.

Lingkungan yang beragam menyebabkan tekanan yang dialami setiap mahasiswa cenderung bervariasi. Ketika tinggal bersama orangtua, beban tugas mahasiswa tidak hanya dirasakan untuk memenuhi tuntutan akademis saja, namun juga ada pekerjaan rumah sehingga stres yang dirasakan mahasiswa tidak murni dikarenakan beban akademis tetapi tuntutan rumah. Hal ini tentunya berbeda dengan mahasiswa yang tinggal di kos ataupun asrama, mereka lebih fokus untuk mengerjakan perkuliahan karena lingkungan pertemanan di kos lebih akademis. Adrian (2021), dalam penelitiannya mengemukakan bahwa hal yang sudah

disebutkan sebelumnya disebabkan adanya kendala internet yang tidak stabil, lingkungan tempat belajar yang tidak kondusif, manajemen waktu yang kurang baik antara kuliah dan pekerjaan rumah.

d. Pendapatan rata-rata orangtua per bulan

Berdasarkan tabel 4.1, hubungan antara stres akademik dengan pendapatan rata-rata orangtua per bulan didapatkan hasil stres akademik tinggi paling banyak dialami oleh mahasiswa dengan orangtua berpendapatan rata-rata Rp4.000.000-Rp6.000.000 sebanyak 2 orang (3,9%%). Hal ini tidak sejalan dengan hasil penelitian Aylie *et al.*, (2020) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan keluarga berpendapatan rendah lebih berisiko mengalami gejala stres.

e. Tingkat semester

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.1, tidak terlihat perbedaan yang signifikan antara kedua semester. Namun jika dilihat dari proporsi masing-masing semester, tingkat stres akademik sedang banyak dialami oleh semester VI. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Wulandari *et al.* (2017), yang menyebutkan bahwa semakin naik semester maka tingkat stres akademik semakin meningkat juga karena beban kerja meningkat.

2. Hubungan Efikasi Diri Akademik dengan Tingkat Stres Akademik

Tidak ditemukan adanya hubungan antara efikasi diri akademik dengan tingkat stres akademik. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Avianti *et al.*, (2021) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara efikasi diri akademik dengan stres akademik yang dibuktikan dengan hasil uji *spearman's rho* menunjukkan hasil signifikan ($p = 0,00$ dan $r = -0,616$). Tidak terbuktinya hipotesis yang diajukan peneliti ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa banyak faktor yang sulit dikendalikan oleh peneliti.

Faktor-faktor yang memengaruhi penelitian ini dapat berasal dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi. Sedangkan faktor eksternal yang memengaruhi yaitu dukungan orangtua, beban kuliah dan status tempat tinggal. Semakin tinggi *hardiness*, optimisme, dan motivasi berprestasi, maka semakin rendah stres akademik mahasiswa. Motivasi berprestasi dalam penelitian ini dikendalikan melalui penentuan kriteria responden dengan $IPK \geq 2,76$. Sedangkan faktor *hardiness* dan optimisme dikesampingkan. Kemudian, semakin rendah prokrastinasi maka semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa. Kemungkinan besar responden dalam penelitian ini memiliki kedua hal tersebut dengan tingkatan yang beragam karena dihadapkan dengan suasana akademis yang berbeda-beda antara di rumah, kos, ataupun asrama. Faktor eksternal berupa dukungan orangtua, beban kuliah dan status tempat tinggal juga menjadi faktor yang berperan besar terhadap stres akademik mahasiswa.

Terhitung sejak awal diterapkannya PJJ secara resmi pada pertengahan akhir bulan Mei 2020, maka sampai sekarang PJJ sudah berlangsung selama satu tahun lebih. Utami, *et al.* (2020) melakukan penelitian sejak periode bulan Mei sampai dengan Juni 2020. Penelitiannya menghasilkan data rata-rata mahasiswa mengalami tingkat stres akademik tinggi dengan efikasi diri yang rendah. Sedangkan dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Juli 2021 diperoleh hasil rata-rata mahasiswa mengalami stres sedang dengan efikasi diri akademik yang tinggi. Rentang perbedaan dengan dikeluarkannya kebijakan PJJ sudah cukup membentuk kebiasaan baru. Kurdi (2021), mengemukakan bahwa kebiasaan baru sudah terbentuk ketika dilakukan secara terus menerus tanpa berhenti selama 30-90 hari. Sehingga dapat diperkirakan kepercayaan diri mahasiswa untuk menjalani PJJ sudah terbentuk dengan baik setelah mendapat pengalaman yang lama. Hal ini kemudian berpengaruh terhadap performa mahasiswa di dalam forum kelas daring yang mana berdampak pada efikasi diri akademik mahasiswa.

Hasil penelitian pada tabel 4.2 menggambarkan secara garis besar mahasiswa berada di tingkat efikasi diri akademik tinggi (64,7%). Sedangkan untuk stres akademik, mayoritas berada di stres akademik sedang (62,7%). Fenomena tersebut menunjukkan ada kecenderungan bahwa semakin tinggi efikasi diri akademik maka semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Asayesh, *et al.* (2020) yang menjelaskan bahwa efikasi diri akademik mengurangi kelelahan dengan meningkatkan prestasi dan meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa.

3. Gambaran efikasi diri akademik mahasiswa dalam menjalani PJJ selama pandemi Covid-19

Berdasarkan tabel 4.2, diketahui sebagian besar mahasiswa memiliki efikasi diri akademik yang tinggi dengan persentase 64,7%. Hasil ini mendukung penelitian Sholichah, *et al.* (2021) dan Pramesta & Dewi (2021) yang menyebutkan bahwa rata-rata siswa memiliki efikasi diri akademik yang tinggi. Pramesta & Dewi juga menjelaskan melalui hasil wawancaranya kepada siswa bahwa efikasi diri akademik yang tinggi tersebut diperoleh karena siswa tidak pernah menyerah dan terus berusaha dalam menghadapi tuntutan akademik.

Berdasarkan tabel 4.3 sebagian besar mahasiswa memiliki kepercayaan diri yang baik pada ke empat dimensi. Data dimensi interaksi di sekolah menunjukkan skor yang paling sering muncul yaitu angka 9, sehingga dapat diartikan banyak mahasiswa merasa percaya diri menghadapi tuntutan untuk berinteraksi di kampus.

4. Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menjalani PJJ selama pandemi Covid-19

Berdasarkan tabel 4.4, diketahui sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik yang sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sholichah (2021) dan yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami stres akademik yang sedang. Kesamaan ini dikarenakan adanya masa transisi dari lingkungan akademis yang tadinya berada di kampus berpindah menjadi lingkungan rumah (Sholichah & Savira, 2021).

Berdasarkan tabel 4.5, semua aspek yang ada di komponen sumber stres menunjukkan mahasiswa terkadang mengalami stres yang disebabkan oleh frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan tekanan diri. Reaksi stres yang dialami mahasiswa sebagian besar berupa reaksi emosional dan kognitif. Penelitian oleh Sutjiato (2015), menyebutkan dampak negatif stres secara fisiologis antara lain gangguan kesehatan, sering pusing, dan insomnia. Secara emosional stres menyebabkan mahasiswa kesulitan memotivasi diri dan munculnya perasaan cemas. Secara kognitif menyebabkan mahasiswa sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran, dan sulit memahami pelajaran.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian pembahasan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Tidak ada hubungan antara efikasi diri akademik dengan stres akademik mahasiswa. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal seperti pengumpulan data yang dilakukan secara online, adanya faktor pengganggu berupa hardiness, optimisme, prokrastinasi, dukungan orangtua, beban kuliah, dan status tempat tinggal. Namun, dari distribusi frekuensi efikasi diri akademik dan stres akademik menunjukkan ada kecenderungan keduanya memiliki hubungan negatif. Semakin tinggi efikasi diri akademik, maka stres akademik semakin ringan. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri akademik, maka stres akademik yang dialami semakin tinggi.

2. Gambaran karakteristik responden sebagian besar berusia 20 dan 21 tahun, berjenis kelamin perempuan, bertempat tinggal di rumah, berada di tingkat semester IV, dan tingkat pendapatan rata-rata orangtua berada di tingkat sedang (Rp4.000.000-Rp6.000.000).
3. Gambaran efikasi diri akademik mahasiswa, sebagian besar mahasiswa berada di tingkat tinggi.
4. Gambaran stres akademik mahasiswa sebagian besar mengalami stres akademik yang sedang.

Saran

Berdasarkan hasil pembahasan, dengan segala keterbatasan peneliti maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi institusi pendidikan
 - a. Bagi institusi pendidikan diharapkan tidak hanya memperhatikan teknis sistem belajar mengajar selama PJJ. Tetapi juga memperhatikan kesehatan psikologis mahasiswa dengan menciptakan suasana kelas yang menyenangkan dan interaktif seperti halnya pembelajaran tatap muka.
 - b. Institusi pendidikan juga dapat menyediakan pelayanan konseling secara daring sehingga dapat membantu mahasiswa menangani krisis kepercayaan diri dan tekanan akademik yang sering dialaminya selama PJJ yang berpengaruh terhadap performa akademisnya.
2. Bagi ilmu keperawatan
Bagi ilmu keperawatan diharapkan materi efikasi diri dapat dimasukkan ke dalam materi ajar keperawatan jiwa sehingga mahasiswa dapat mengenal efikasi diri dan urgensinya dalam membantu manajemen kesehatan psikologis, khususnya dalam penelitian ini yaitu materi efikasi diri akademik bagi anak yang sedang mengenyam pendidikan.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya diharapkan ada pengembangan yang lebih baik lagi misalnya menambah variabel independen utama dan menjadikan efikasi diri akademik sebagai variabel antara karena sebagian besar jurnal internasional menyebutkan peran efikasi diri hanya sebagai variabel antara saja. Diharapkan juga untuk peneliti selanjutnya untuk memperhatikan variabel yang sekiranya dapat mengganggu dalam penelitian ini seperti, tempat tinggal, dan pendapatan orangtua.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, F. A., Putri, V. S., & Suri, M. (2021). *Hubungan Belajar Online di Masa Pandemi Covid 19 dengan Tingkat Stress Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi*. 10(1), 66–73. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.276>
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>
- Avianti, D., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *Psyche*, 3(1), 83–93. <http://www.journal.uml.ac.id/TIT/article/viewFile/283/246>
- Aylie, N. S., Mekonen, M. A., & Mekuria, R. M. (2020). The Psychological Impacts of COVID-19 Pandemic Among University Students in Bench-Sheko Zone, South-west Ethiopia: A Community-based Cross-sectional Study. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 813–821. <https://doi.org/doi.org/10.2147/PRBM.S275593>
- Byrne, L. O., Gavin, B., Adamis, D., & McNicholas, F. (2021). *Levels of stress in medical students due to COVID-19*. 383–388. <https://doi.org/10.1136/medethics-2020-107155>
- Dewi, D. K. P. D. K. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa di SMA X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 23–33.
- Essangri, H., Sabir, M., Benkabbou, A., Majbar, M. A., Amrani, L., Ghannam, A., Lekehal, B., Mohsine, R., & Souadka, A. (2021). Predictive Factors for Impaired Mental Health among Medical

- Students during the Early Stage of the COVID-19 Pandemic in Morocco. *American Society of Tropical Medicine and Hygiene*, 104(1), 95–102. <https://doi.org/10.4269/ajtmh.20-1302>
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4656>
- Galos, S., & Aldridge, J. M. (2021). Relationships between learning environments and self-efficacy in primary schools and differing perceptions of at-risk students. *Learning Environments Research*, 24(2), 253–268. <https://doi.org/10.1007/s10984-020-09323-0>
- Hapsari, N. M. (2020). *Gambaran Academic Self-Efficacy Mahasiswa di Jakarta Pada Masa Pandemi Covid-19*. Universitas Negeri Jakarta.
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306.
- Hernawaty, T., Arifin, H. S., Maulana, I., & Jamaludin, I. (2018). Pendidikan Kesehatan Jiwa Bagi Keluarga Di Wilayah Puskesmas Sukamerang Kabupaten Garut. *Jurnal Keperawatan BSI*, VI(1), 35–43.
- Karwowski, M., & Kaufman, J. C. (2017). The creative self: Effect of beliefs, self-efficacy, mindset, and identity. In *The Creative Self: Effect of Beliefs, Self-Efficacy, Mindset, and Identity*. <https://doi.org/10.1016/C2015-0-07011-3>
- Maulana, I., S, S., Sriati, A., Sutini, T., Widiati, E., Rafiah, I., Hidayati, N. O., Hernawati, T., Yosep, I., H, H., Amira D.A, I., & Senjaya, S. (2019). Penyuluhan Kesehatan Jiwa untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat tentang Masalah Kesehatan Jiwa di Lingkungan Sekitarnya. *Media Karya Kesehatan*, 2(2), 218–225. <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22175>
- Riazul, J., & Harri, S. (2021). Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 130–146.
- Septiana, Y. (2020). Survei Efikasi Diri Mahasiswa Prodi Pendidikan Akuntansi Pada Masa Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal Ekonomi Dan Pendidikan*, 17(2), 83–97. <https://doi.org/10.21831/jep.v17i2.35008>
- Sharififard, F., Asayesh, H., Haji, M., Hosseini, M., & Sepahvandi, M. (2020). *Motivation, Self-efficacy, Stress, and Academic Performance Correlation with Academic Burnout Among Nursing Students*. 88–93. <https://doi.org/10.4103/JNMS.JNMS>
- Sholichah, S. N., & Savira, S. I. (2021). Hubungan antara Self Efficacy dengan Academic Stress saat Pandemi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7).
- Sutjiato, M., & Tucunan, G. D. K. a a T. (2015). Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jikmu*, 5(1), 30–42.
- Syafrida, S., & Hartati, R. (2020). Bersama Melawan Virus Covid 19 di Indonesia. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(6), 495–508. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i6.15325>
- Tanius, E. (2020). University Students' Self-efficacy in Online Learning due to COVID-19. *International Journal of Innovative Research in Engineering & Multidisciplinary Physical Sciences*, 8(6), 107–113. <https://doi.org/10.37082/ijirmeps.2020.v08i06.011>
- Wulandari, F., Hadiati, T., & Sarjana, W. (2017). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat

Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2), 549–557.

Zakiah, K. N. (2019). *Hubungan Gegar Budaya dengan Stres Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa di Universitas Jember*. Universitas Jember.