

Pengaruh *Academic Self-Efficacy* Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Perkuliahan Daring

Ruci Dwi Pangastutiningtyas, Temi Damayanti Djamhoer

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Islam Bandung

Bandung, Indonesia

rucidwip@gmail.com, temidamayanti@gmail.com

Abstract—The changes that occurred due to the Covid-19 pandemic is face-to-face learning has now turned into online learning. The changing of lecture system makes students experience more demands, the internet must always be stable during lectures, limited learning facilities and changes cause confusion for students and several obstacles during the lecture that cause students to experience stress. Academic stress is an individual's perception of stressors that come from academic and see how the individual reacts which consists of physical, behavioral, cognitive, and emotional reactions to the stressor (Gadzella & Masten, 2005). Academic self-efficacy is one of the factors that can affect academic stress. Academic self-efficacy is an individual's belief in the ability issued in completing academic assignments (Zajacova et al., 2005). The study was conducted to see whether there is an effect of academic self-efficacy on student academic stress in the city of Bandung during online lectures. This study uses a causality design and was conducted on 410 students in Bandung. The measuring instrument used is Academic Self Efficacy Scale from Zajacova et al. (2005) and Gadzella's Student-Life Stress Inventory (1994). The results showed there was a negative effect of academic self-efficacy on student academic stress in Bandung during online lectures ($R^2 = 0.054$; Sig. 0.00). This means that the higher the academic self-efficacy, the lower the perceived academic stress.

Keywords— *Academic Self-Efficacy, Academic Stress, Online Lectures.*

Abstrak— Perubahan yang terjadi karena pandemi Covid-19 yaitu pembelajaran yang dilakukan secara tatap muka kini berubah menjadi daring. Sistem perkuliahan yang berubah membuat mahasiswa mengalami lebih banyak tuntutan yaitu jaringan internet yang harus selalu stabil selama perkuliahan, keterbatasan fasilitas belajar dan perubahan lainnya serta beberapa kendala selama perkuliahan daring menyebabkan mahasiswa mengalami stres. Stres akademik ialah persepsi individu mengenai stressor yang berasal dari akademik serta melihat bagaimana..reaksi individu yang terdiri dari reaksi fisik, perilaku, kognitif, dan emosi terhadap stressor tersebut (Gadzella & Masten, 2005). Academic self-efficacy salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik. Academic self-efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam menyelesaikan tugas akademik (Zajacova et al., 2005). Penelitian dilakukan untuk melihat apakah terdapat pengaruh academic self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa di Kota Bandung selama perkuliahan daring. Penelitian ini menggunakan desain kausalitas dan

dilakukan pada 410 mahasiswa di Kota Bandung. Alat ukur yang digunakan yaitu Academic Self Efficacy Scale dari Zajacova et al. (2005) dan Student-Life Stress Inventory dari Gadzella (1994). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif academic self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa Kota Bandung selama perkuliahan daring ($R^2 = 0,054$; Sig. 0,00). Artinya semakin tinggi academic self-efficacy yang dimiliki maka semakin rendah stres akademik yang dirasakan.

Kata Kunci— *Academic Self-Efficacy, Perkuliahan Daring, Stres Akademik*

I. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 ini tidak hanya berdampak pada kesehatan secara umum, namun berdampak juga pada banyak sektor kehidupan diantaranya ekonomi, pekerjaan, pendidikan, dan sektor kehidupan lainnya (baznasjabar.org, 2020). Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Budaya Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 menyatakan agar seluruh kegiatan belajar mengajar baik di sekolah maupun kampus perguruan tinggi menggunakan metode pembelajaran jarak jauh dengan arti lain yaitu daring atau online sebagai upaya pencegahan terhadap perkembangan dan penyebaran virus Covid-19 (Kemendikbud, 2020). Mahasiswa sebagai salah satu peserta didik dengan jumlah paling banyak di institusi pendidikan yang tentunya sangat merasakan dampak pandemi Covid-19, dimana sistem pembelajaran yang biasanya dilakukan secara tatap muka baik di lingkungan kampus ataupun praktek laboratorium berubah menjadi daring (Livana et al., 2020).

Perkuliahan daring yang dilakukan secara jarak jauh melalui berbagai *platform* yang dapat mendukung kegiatan perkuliahan dan membantu dalam penyelesaian tugas serta melaporkan berbagai aktifitas perkuliahan daring (Harahap et al., 2020). Selain itu, pembelajaran daring memiliki kelebihan dalam pelaksanaannya yaitu kegiatan belajar mengajar dapat dijangkau dari berbagai waktu dan berbagai tempat, media yang digunakan memungkinkan mahasiswa mendapatkan informasi yang lebih luas dari berbagai *platform* dan internet (Barseli et al., 2021). Adapun mahasiswa selama perkuliahan daring ditengah pandemi Covid-19 ini mereka mampu menjawab dengan tenang pertanyaan dosen maupun teman-temannya saat persentasi melalui *platform* perkuliahan daring, mereka

tidak mengalami perubahan dalam pola makan dengan porsi makan yang tetap, mahasiswa juga merasa bahwa nilai yang diperoleh dari hasil ujian tidak mempengaruhi dalam porsi makan mahasiswa seperti biasanya, dan kemampuan dalam mengingat berbagai materi yang telah dipelajari dirasa mudah diingat (Gatari, A., 2020).

Beberapa perubahan yang terjadi karena pandemi Covid-19 dan pembelajaran yang dilakukan secara daring diantaranya yaitu perubahan pada metode pembelajaran dan perubahan pada situasi lingkungan ketika belajar serta kendala-kendala yang dihadapi mahasiswa yaitu seperti tidak adanya jaringan, habisnya paket internet, dan tugas kuliah yang menumpuk serta berbagai tuntutan akademik yang harus segera diselesaikan menyebabkan mahasiswa mengalami stres (Harahap et al., 2020). Selain itu, stres yang terjadi pada mahasiswa selama perkuliahan daring ini memiliki dampak negatif, adapun gejala psikologis yang timbul yaitu terjadinya penurunan kemampuan kognitif yang dimiliki, sulit berkonsentrasi selama pembelajaran, sulit mengambil keputusan, seringkali mudah lupa, melamun secara berlebihan, mengalami perasaan negatif seperti cemas, ketakutan, dan merasa khawatir (Ramanda & Sagita, 2020).

Stres yang umum dialami oleh mahasiswa yaitu stres akademik. Stres akademik merupakan hasil dari tuntutan akademik yang melebihi kemampuan sumber daya individu untuk menghadapi tuntutan akademik tersebut (Wilks, 2018). Gadzella mengatakan stres akademik adalah persepsi individu mengenai stressor yang berasal dari akademik serta melihat bagaimana reaksi individu yang terdiri dari reaksi fisik, perilaku, kognitif, dan emosi (Gadzella, B. M & Masten, W. G., 2005).

Di Indonesia seperti yang dilansir dari linikampus.com (2020), survey yang telah dilakukan oleh Asosiasi Psikologi Pendidikan Indonesia, dikatakan bahwa masalah psikis mahasiswa selama daring yaitu stres yang disebabkan karena banyaknya tugas yang diterima, mahasiswa yang merasa kesulitan dalam menyesuaikan diri, *cognitive overload (menerima dan mengolah informasi yang melebihi kemampuan)*, tidak berdaya, dan lain sebagainya yang dapat membuat tekanan yang sangat besar untuk dihadapi, sehingga individu merasakan stres, perasaan takut, dan perasaan cemas. Adapun masalah-masalah fisik yang dikeluhkan mahasiswa selama kuliah daring diantaranya yaitu mata lelah dan perih, tegang pada otot, sulit istirahat, nafsu makan terganggu, dan makan juga terlambat. Masalah-masalah tersebut dapat membuat kondisi fisik yang tidak nyaman, kondisi tubuh yang tidak fit dan dapat berpengaruh terhadap kondisi psikologis individu.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Livana et al. (2020), pada 1.129 mahasiswa didapatkan hasil bahwa terdapat beberapa penyebab stres yang dialami mahasiswa selama pandemi Covid-19 diantaranya yaitu 70% penyebab stres adalah tugas pembelajaran, 57,8% mahasiswa bosan berada dirumah saja, 55,8% mahasiswa mengalami stres karena proses pembelajaran daring yang membosankan,

40,2% mahasiswa tidak dapat bertemu dengan teman kuliah, 37,4% mahasiswa tidak dapat mengikuti pembelajaran daring yang disebabkan oleh tidak adanya kuota internet, 35,8% mahasiswa tidak dapat melaksanakan hobi seperti biasanya, 35% mahasiswa tidak dapat mengaplikasikan pembelajaran praktek laboratorium yang disebabkan oleh ketidaktersediaan alat praktek.

Diketahui stres akademik yang dialami oleh mahasiswa di Kota Bandung selama perkuliahan daring sebagaimana dalam penelitian yang dilakukan oleh Susanto & Azwar (2020) dengan responden sebanyak 76 mahasiswa program studi Teknik Industri Universitas Sangga Buana Bandung, didapatkan hasil bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi mahasiswa hingga kelelahan dalam pembelajaran daring di tengah pandemi Covid-19 yaitu jam tidur yang kini berada dibawah jam tidur normal, aktifitas bekerja, sistem pembelajaran yang berbeda dari tatap muka menjadi daring sehingga keterbatasan pemahaman materi yang diperoleh mahasiswa, tugas yang lebih sedangkan tuntutan waktu pengumpulan yang begitu cepat, mahasiswa dituntut untuk dapat menyelesaikan tugas tepat waktu sehingga menyebabkan mahasiswa mengalami stres.

Selain itu, tim riset LPM Suaka dengan jumlah responden 357 mahasiswa UIN Bandung didapatkan hasil yang mengatakan bahwa perkuliahan daring membuat 87,6% mahasiswa belum memahami materi perkuliahan dengan maksimal yang di mana tiga faktor utamanya ialah jadwal perkuliahan yang mempengaruhi intensitas perkuliahan, metode pembelajaran, media pembelajaran yang digunakan serta mahasiswa mengalami kelelahan fisik dan mental (suakaonline.com, 2020).

Stres dan *self-efficacy* memiliki keterkaitan konsep yang erat (Zajacova et al., 2005). Collins (2007) juga mengatakan bahwa *self-efficacy* merupakan salah satu faktor atau strategi yang dapat menanggulangi stres. *Academic self-efficacy* merupakan turunan dari *self-efficacy* yang merujuk pada keyakinan individu dalam kemampuan dirinya untuk menyelesaikan tugas-tugas dan tuntutan akademik (Schunk, 1991). *Academic self-efficacy* adalah keyakinan diri individu pada kemampuan yang dimilikinya untuk dapat menyelesaikan tugas akademik seperti mempersiapkan ujian dan menulis makalah (Zajacova et al., 2005).

Perkuliahan daring atau pembelajaran yang dilakukan dalam jarak jauh selama pandemi Covid-19 ini, mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi mereka akan terus berupaya menyesuaikan diri dan beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dan berusaha untuk menyelesaikan tugas-tugas maupun masalah yang dihadapinya sehingga akan berimplikasi pada hasil belajarnya. Sedangkan mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* rendah mereka akan pasif dan menunggu pandemi ini segera selesai dengan tidak berusaha untuk meningkatkan kemampuan yang dimilikinya dalam beradaptasi dan menyesuaikan diri pada perubahan yang terjadi terutama pada proses

pembelajaran yang dilaksanakan secara daring (Halawa, 2020).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimanakah *academic self-efficacy* pada mahasiswa Kota Bandung selama perkuliahan daring?
2. Bagaimanakah stres akademik pada mahasiswa Kota Bandung selama perkuliahan daring?
3. Apakah terdapat pengaruh *academic self-efficacy* terhadap stres akademik pada mahasiswa Kota Bandung selama perkuliahan daring?

II. METODOLOGI

A. Landasan Teori

Academic self-efficacy sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam menyelesaikan tugas akademik seperti mempersiapkan ujian dan menulis makalah (Zajacova et al., 2005). Zajacova et al. (2005) juga menyatakan terdapat empat dimensi *academic self-efficacy* yaitu *interaction at school*, *academic performance in class*, *academic performance out of class*, dan *managing work, family, and school*.

Zajacova et al. (2005) menyatakan terdapat empat dimensi *self-efficacy*, keempat dimensi tersebut adalah :

1. Interaction at school

Keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk dapat berinteraksi di lingkungan kampus seperti berinteraksi dengan dosen dan staf kampus, berpartisipasi dalam diskusi, berteman di lingkungan kampus, mengajukan pertanyaan ketika perkuliahan di kelas, dan mampu mencari informasi di lingkungan kampus.

2. Academic performance in class

Keyakinan individu dalam menampilkan kemampuan yang dimilikinya selama mengikuti perkuliahan di dalam kelas, seperti berhasil mengikuti perkuliahan di kelas yang dianggap paling sulit, dapat mengerjakan ujian dengan baik, dan memperoleh nilai yang diharapkan.

3. Academic performance out of class

Keyakinan individu dalam menampilkan kemampuan yang dimilikinya selama di lingkungan kampus untuk mengoptimalkan potensinya seperti menulis makalah, mempersiapkan ujian, menyelesaikan tugas dengan tepat waktu, belajar, dan memahami buku materi yang dipelajari.

4. Managing work, family, and school

Keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam mengatur tugas/pekerjaan, waktu dengan keluarga, dan perkuliahan secara efisien.

Stres akademik merupakan persepsi individu mengenai stressor yang berasal dari akademik serta melihat bagaimana reaksi individu yang terdiri dari reaksi fisik, perilaku, kognitif, dan emosi terhadap stressor tersebut (Gadzella & Masten, 2005).

Gadzella mengukur stres akademik ke dalam dua

komponen yaitu stressor akademik dan reaksi terhadap stressor akademik. Stressor akademik merupakan situasi yang menuntut penyesuaian diri individu di luar hal-hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-harinya (Gadzella dan Masten, 2005).

Stressor akademik terdiri dari 5 kategori sebagai berikut:

1. **Frustrations** (frustasi), berkaitan dengan keterlambatan mencapai tujuan, kesulitan sehari-hari, kekurangan sumber daya yang dimiliki, kegagalan mencapai tujuan yang telah direncanakan, tidak diterima secara sosial, kekecewaan dalam menjalani hubungan, dan melewatkan kesempatan.
2. **Conflicts** (konflik), berkaitan dengan pemilihan dua atau alternatif yang diinginkan, dua atau lebih alternatif yang tidak diinginkan, dan antara alternatif yang diinginkan dan tidak diinginkan.
3. **Pressures** (tekanan), berkaitan dengan *deadline* pengumpulan tugas, beban kerja yang berlebihan, dan kompetensi.
4. **Changes** (perubahan), berkaitan dengan banyaknya perubahan dalam waktu yang bersamaan, pengalaman yang tidak menyenangkan, serta kehidupan dan tujuan yang terganggu.
5. **Self-imposed** (pemaksaan diri), akibat dari keinginan individu yang dapat membebani dirinya sendiri seperti keinginan berkompetisi, disukai oleh semua orang, khawatir dan cemas secara berlebihan, prokrastinasi, dan kecemasan menghadapi ujian

Komponen kedua yaitu reaksi terhadap stressor akademik yang dijelaskan sebagai berikut:

1. **Physiological** (reaksi fisik) diantaranya keluar keringat secara berlebihan, gemetar, pergerakan yang cepat, berbicara gagap, kelelahan, sakit perut, sesak napas, nyeri punggung, masalah pada kulit, sakit kepala, mengalami radang sendi, pengurangan atau penambahan berat badan secara drastis.
2. **Emotional** (reaksi emosi) diantaranya rasa takut, cemas, marah, sedih, dan merasa bersalah.
3. **Behavioral** (reaksi perilaku) diantaranya menangis, menyakiti diri sendiri, merokok secara berlebihan, mudah marah, mencoba bunuh diri, menggunakan *defenses mechanism* atau pertahanan diri berupa *denial*, dan memisahkan diri dari orang lain.
4. **Cognitive appraisal** (penilaian kognitif) diantaranya bagaimana individu menilai situasi yang dapat menyebabkan stres dan dapat menggunakan strategi yang tepat untuk mengatasi situasi yang menekan.

B. Desain Penelitian

Alat ukur yang digunakan dalam mengukur Academic

Self-Efficacy menggunakan alat ukur Skala Academic Self-Efficacy dari Zajacova et al. (2005), yang berisi 22 aitem. Alat ukur yang digunakan dalam mengukur stres akademik mahasiswa yaitu menggunakan skala stres akademik Student-Life Stress Inventory dari Gadzella, B. M. (1994), yang terdiri dari 51 aitem.

Desain penelitian yang akan dilakukan yaitu dengan desain pendekatan kuantitatif dan menggunakan metode kausalitas yang dimana penelitian akan mengungkap bagaimana satu variabel mempengaruhi variabel lainnya.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah cluster random sampling yang disebut sebagai teknik kelompok atau teknik rumpun dengan membagi populasi kedalam kelompok atau cluster. Pengelompokan akan dibagi menurut Perda Kota Bandung No. 10 Tahun 2015 yang mengelempokan Kota Bandung ke dalam 8 SWK (Sub Wilayah Kota) yang terdiri dari sub wilayah Bojonagara (I), Cibeunying (II), Tegalega (III), Karees (IV), Arcamanik (V), Ujungberung (VI), Kordon (VII), Gedebage (VIII) (Open Data Kota Bandung, 2020). Kemudian dilakukan pengambilan sampel perguruan tinggi pada setiap sub wilayah kota secara acak. Setelah itu, diperoleh 8 perguruan tinggi pada setiap Sub Wilayah Kota diantaranya yaitu:

TABEL 1. SAMPEL PENELITIAN

Sub Wilayah Kota (SWK) Bandung	Perguruan Tinggi
Bojonagara	Universitas Pendidikan Indonesia
Cibeuying	Universitas Islam Bandung
Karees	Universitas Langlang Buana
Arcamanik	Universitas Al-Ghifari
Ujung Berung	UIN Sunan Gunung Djati
Kordon	Universitas Islam Nusantara
Gedebage	Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi STEMBI
Tegalega	Sekolah Tinggi Teknologi Bandung

Kemudian didapatkan 410 mahasiswa aktif di Kota Bandung yang menjadi sampel penelitian ini yang tersebar di 8 perguruan tinggi di Kota Bandung.

. Analisis data yang digunakan yaitu analisis regresi linear sederhana yang di mana dilakukan uji asumsi klasik terlebih dahulu sebagai syarat menggunakan uji analisis regresi linear sederhana. Untuk mengetahui besaran pengaruh *academic self-efficacy* terhadap stres akademik maka dilakukan uji koefisien determinasi.

III. PEMBAHASAN DAN DISKUSI

A. Pengaruh *Academic Self-Efficacy* terhadap Stres Akademik

Berikut adalah penelitian mengenai pengaruh *Academic Self-Efficacy* terhadap Stres Akademik mahasiswa Kota Bandung selama perkuliahan daring, yang diuji menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana.

Hasil pengujian dijelaskan pada tabel 2.

TABEL 2. PENGARUH *ACADEMIC SELF-EFFICACY* (X) TERHADAP STRES AKADEMIK (Y)

Variabel	Beta	Sig.	Keputusan	Derajat Signifikansi	Koefisien Determinasi
X dan Y	-0,231	0,000	Ho ditolak	Signifikan	0,054

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2021.

Dari tabel 2, dapat diketahui bahwa uji analisis regresi *academic self-efficacy* terhadap stres akademik memperoleh nilai Sig. $0,00 < 0,05$ dan nilai beta yang negative yang di mana menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga dapat dikatakan bahwa *academic self-efficacy* memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap stres akademik mahasiswa selama perkuliahan daring. Artinya jika semakin tinggi *academic self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa selama perkuliahan daring. Sehingga mahasiswa yakin bahwa dirinya mampu mengatasi tekanan yang berasal dari kompetisi dikelas dan batas akhir tugas yang harus diselesaikan, mampu mengatasi banyaknya perubahan yang terjadi selama perkuliahan dan perubahan yang tidak menyenangkan selama perkuliahan daring, serta mahasiswa juga yakin dapat mengikuti kelas yang dirasa sulit, sehingga stres akademik yang dialami mahasiswa selama perkuliahan daring rendah.

TABEL 3. UJI KOEFISIEN DETERMINASI

Model	R	R Square	Adjusted R Square
1	.231 ^a	.054	.051
a. Predictors: (Constant), Academic Self-Efficacy			
b. Dependent Variable: Stres Akademik			

Nilai uji koefisien determinasi pada penelitian ini dilihat pada tabel 3, untuk mengetahui besaran pengaruh *academic self-efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa di Kota Bandung selama perkuliahan daring. Berdasarkan hasil yang diperoleh, uji koefisien determinasi (*R Square*) pada penelitian ini yaitu sebesar 0,054. Sehingga dapat diartikan bahwa pengaruh variabel *academic self-efficacy* terhadap variabel stres akademik sebesar 5,4%, sedangkan sisanya sebesar 94,6% dipengaruhi variabel lain. Hal ini dapat dilihat pada teori Alvin (2007) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik selain *academic self-efficacy* diantaranya yaitu pola pikir, kepribadian, pelajaran yang lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dan dorongan status sosial. Sehingga kemungkinan bahwa pengaruh besar terhadap stres akademik yaitu terdapat pada faktor-faktor lain selain *academic self-*

efficacy.

TABEL 4. DISTRIBUSI FREKUENSI *ACADEMIC SELF-EFFICACY*

Kategori	Frekuensi
Tinggi	230 (56,1%)
Rendah	180 (43,9%)
Total	410 (100%)

Pada tabel 4, diketahui hasil lain yang diperoleh dalam penelitian ini bahwa 230 (56,1%) mahasiswa dari 410 mahasiswa memiliki *academic self-efficacy* tinggi, dan 180 (43,9%) mahasiswa yang memiliki *academic self-efficacy* rendah. Sehingga dapat dikatakan bahwa mayoritas mahasiswa di Kota Bandung selama perkuliahan daring memiliki *academic self-efficacy* yang tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa merasa yakin dengan kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi dan menyelesaikan berbagai aktivitas dan tugas selama perkuliahan daring.

TABEL 5. DISTRIBUSI FREKUENSI STRES AKADEMIK

Kategori	Frekuensi
Tinggi	115 (28%)
Rendah	295 (72%)
Total	410 (100%)

Selain itu, pada tabel 5 diperoleh data bahwa 295 (72%) mahasiswa dari 410 mahasiswa di Kota Bandung mengalami stres akademik rendah, dan 115 (28%) mahasiswa yang mengalami stres akademik tinggi. Sebagaimana mahasiswa di Kota Bandung dalam mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang dialami selama perkuliahan daring sehingga mahasiswa tidak mengalami masalah fisik yang berlebih seperti gemetar selama perkuliahan daring, keringat berlebih dan masalah fisik lainnya. Selain itu mahasiswa mengalami perasaan yang baik selama perkuliahan daring seperti perasaan senang dan bahagia, mahasiswa mampu berpikir positif dengan memandang stressor akademik sebagai tantangan yang harus dihadapi dan diselesaikan.

Hasil penelitian yang diperoleh didukung oleh penelitian Bandura (1995), yang mengatakan bahwa *academic self-efficacy* yang tinggi dapat meningkatkan motivasi dan kegigihan individu dalam menguasai tugas akademik yang menantang dan dapat mendorong individu untuk memperoleh pengetahuan dan kemampuan yang dimilikinya. Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan melihat tuntutan lingkungan sebagai tantangan daripada ancaman, begitupun sebaliknya individu yang memiliki *self-efficacy* rendah akan melihat tuntutan lingkungan sebagai suatu ancaman daripada tantangan (Bandura, 1997).

Dimensi dari *academic self-efficacy* ada empat, diantaranya yaitu *interaction at school*, *academic performance in class*, *academic performance out of class* dan *managing work, family, and school*. Dilakukan juga uji analisis regresi pada dimensi-dimensi *academic self-efficacy* terhadap stres akademik dan diperoleh hasil bahwa dimensi *interaction at school* memberikan pengaruh sebesar 0,6%, kemudian dimensi *academic performance out of class* memberikan pengaruh sebesar 2,2%, kemudian dimensi *academic performance in class* memberikan pengaruh sebesar 6%, kemudian dimensi *managing work, family, and school* memberikan pengaruh sebesar 3,8%. Dengan membandingkan besaran pengaruh dari keempat dimensi *academic self-efficacy*, maka dapat dilihat bahwa dimensi *academic performance in class* memberikan pengaruh yang paling besar terhadap stres akademik mahasiswa dibandingkan dengan dimensi *interaction at school*, dimensi *academic performance out of class*, dan dimensi *managing work, family, and school*. Artinya bahwa mahasiswa memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu mengerjakan ujian selama perkuliahan daring, mampu mendapatkan nilai yang diinginkan, dan mampu mengikuti kelas yang dianggap sulit selama perkuliahan daring.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh negatif signifikan pada variabel *academic self-efficacy* terhadap variabel stres akademik mahasiswa di Kota Bandung. Artinya *academic self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa di Kota Bandung selama perkuliahan daring tinggi maka stres akademik mahasiswa di Kota Bandung selama perkuliahan daring yang dirasakan rendah.
2. Dimensi *academic performance in class* memberikan pengaruh paling besar terhadap stres akademik yaitu sebesar 6%. Artinya bahwa keyakinan mahasiswa bahwa dirinya mampu mengerjakan ujian selama perkuliahan daring, mampu mendapatkan nilai yang diinginkan, dan mampu mengikuti kelas yang dianggap sulit selama perkuliahan daring dapat menurunkan stres akademik yang dialami selama perkuliahan daring sebesar 6%.
3. Mahasiswa di Kota Bandung selama perkuliahan daring memiliki *academic self-efficacy* yang tinggi dan mengalami stres akademik ringan.. Artinya mahasiswa memiliki keyakinan yang tinggi bahwa dirinya mampu mengoptimalkan kemampuan yang dimilikinya, mampu mengikuti kelas yang dirasa sulit, mampu berinteraksi dengan pihak kampus, dan mampu mengatasi berbagai tuntutan maupun tekanan selama perkuliahan daring.

ACKNOWLEDGE

Peneliti ucapkan terimakasih kepada ibu Temi Damayanti Djamhoer, S.Psi., M.A selaku pembimbing dan responden penelitian ini yaitu mahasiswa aktif di Kota Bandung selama perkuliahan daring yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga penelitian ini dapat terlaksana

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Alaydrus, Siti Hannah. (2020). Evaluasi Kuliah UIN Bandung. Retrived from: <https://suakaonline.com/evaluasi-kuliah-daring-uin-bandung/>.
- [2] Alvin, N. O. (2007). Handling study stress: Panduan agar anda bisa belajar bersama anak-anak anda. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- [3] Bandura, A. (1995). Self Efficacy: In Changing Societies. United Kingdom: Cambridge University Press.
- [4] Bandura, A. (1997). Self-efficacy: unifying theory of behavior The exercise of control. New York: Free man.
- [5] Barseli, M., Ildil, I., & Fitria, L. (2021). Stress akademik akibat Covid-19. JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia), 5(2).
- [6] Baznasjabar. (2020, 25 November). Dampak Pandemi Covid-19 Dalam Sektor Pendidikan di Indonesia. Retrieved from: <https://www.baznasjabar.org/news/dampak-pandemi-covid-19-dalam-sektor-pendidikan-di-indonesia>
- [7] Collins, S. (2007). Statutory social workers : stres, job satisfaction, coping, social support and individual differences. British Journal of Social Work, 3(8).
- [8] Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory, 1(1), 1–10.
- [9] Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan, 3(1), 10-14.
- [10] Halawa, A. (2020). SELF-EFFICACY MAHASISWA DALAM BELAJAR PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI STIKES WILLIAM BOOTH. Jurnal Keperawatan, 9(2), 26-32.
- [11] Kemendikbud. (2020, 22 Maret). Kemendikbud Imbau Pendidik Hadirkan Belajar Menyenangkan Bagi Daerah yang Terapkan Belajar di Rumah. Retrieved from: <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/kemendikbud-imbau-pendidik-hadirkan-belajar-menyenangkan-bagi-daerah-yang-terapkan-belajar-di-rumah>.
- [12] Livana, P. H., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). " Learning Task" Attributable to Students' Stress During the Pandemic Covid-19. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, 3(2), 203-208.
- [13] Meivia, Rona Ayu. (2020, 06 Mei). Kuliah Daring dan Kesehatan Mental. Retrived from: <http://linikampus.com/2020/05/06/kuliah-daring-dan-kesehatan-mental-2/>.
- [14] Ramanda, P., & Sagita, D. D. (2020). STRES AKADEMIK MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI DIMASA PANDEMI COVID-19. *Kopasta: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 7(2), 94-100.
- [15] Schunk, D. H. (1991). Self-efficacy and academic motivation. *Educational psychologist*, 26(3-4), 207-231.
- [16] Susanto, S., & Azwar, A. G. (2020). ANALISIS TINGKAT KELELAHAN PEMBELAJARAN DARING DALAM MASA COVID-19 DARI ASPEK BEBAN KERJA MENTAL (Studi Kasus Pada Mahasiswa Universitas Sangga Buana). *TECHNO-SOCIO EKONOMIKA*, 13(2), 102-112.
- [17] Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in*

higher education, 46(6), 677-706

- [18] Halimah Dzar Nurul, Nawangsing Endah. (2021). Studi Deskriptif Mengenai Happiness pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 7-11.