

Pengaruh Pembelajaran Daring dan *Self Efficacy* Terhadap Stres Akademik Mahasiswa FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta

Ananda Rizki Ramadhanti¹, Abdul Rahman², Nurhadi³

^{1,2,3}Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret

Email: anandarizki@student.uns.ac.id¹, abdul.rahman@staff.uns.ac.id², nurhadi@staff.uns.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran daring dan *self efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta angkatan 2018. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Sampel pada penelitian ini sebanyak 95 mahasiswa dari 12 program studi terpilih menggunakan teknik probability sampling. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji Korelasi Product Moment dan uji Analisis Regresi Berganda. Berdasarkan uji Korelasi Product Moment diperoleh hasil korelasi positif antara pembelajaran daring dan stres akademik dengan nilai korelasi $0,220 (r_{hitung}) > 0,202 (r_{tabel})$. Sedangkan untuk *self efficacy* dan stres akademik diperoleh korelasi negatif dengan nilai korelasi $-0,132 (r_{hitung}) < 0,202 (r_{tabel})$. Kemudian pada uji Analisis Regresi Berganda memperoleh hasil $(f_{hitung}) 3,147 > 3,10 (f_{tabel})$. Dari hasil tersebut, maka hipotesis penelitian ini adalah H_1 diterima dan H_0 ditolak. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh antara pembelajaran daring dan *self efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret angkatan 2018.

Kata Kunci: *Pembelajaran Daring, Self Efficacy, Stres Akademik, Mahasiswa*

Abstract

This study aims to determine the effect of online learning and self-efficacy on academic stress of 2018 students of the Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Sebelas Maret Surakarta. This research uses quantitative methods. The sample in this study were 95 students from 12 study programs selected using probability sampling technique. The data collection technique in this study used a questionnaire. The data analysis technique in this study used the Product Moment Correlation test and the Multiple Regression Analysis test. Based on the Product Moment Correlation test, the results obtained a positive correlation between online learning and academic stress with a correlation value of $0.220 (r_{count}) > 0.202 (r_{table})$. As for self efficacy and academic stress, a negative correlation was obtained with a correlation value of $-0.132 (r_{count}) < 0.202 (r_{table})$. Then the Multiple Regression Analysis test obtained the results $(f_{count}) 3.147 > 3.10 (f_{table})$. From these results, the hypothesis of this study is H_1 accepted and H_0 rejected. So it can be concluded that there is an influence between online learning and self-efficacy on the academic stress of students of the Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Sebelas Maret Surakarta class of 2018.

Keywords: *Online Learning, Self Efficacy, Academic Stres, Students*

PENDAHULUAN

Sejak tahun 2020 Indonesia dilanda virus Covid-19. Wabah Covid-19 mulai ditemukan di Wuhan, Cina. World Helath Organization (WHO) telah menetapkan Covid-19 sebagai pandemi. Jumlah kasus Covid-19 sendiri terus meningkat, per Agustus 2021 jumlah kasus Covid-19 di dunia mencapai 218.000.000 dengan jumlah kematian 4.054.000. Sedangkan di Indonesia sendiri jumlah kasus Covid-19 per Agustus 2021 sudah mencapai sekitar 4.100.000 dengan jumlah kematian 134.000 (CSSE).

Penyebaran pandemi yang cepat membuat pemerintah dan masyarakat harus segera bertindak guna mencegah penyebaran virus. Pemerintah Indonesia pada akhirnya mengeluarkan beberapa kebijakan untuk menekan angka penyebaran Covid-19. Kebijakan tersebut antara lain dikeluarkannya

protokol kesehatan yang mencakup cuci tangan menggunakan sabun, memakai masker, dan menjaga jarak (*social distancing*). Selain itu, ada beberapa kebijakan lain yang dikeluarkan pemerintah Indonesia, yaitu menghimbau masyarakat agar tidak melakukan aktivitas secara berkerumun. Dengan adanya kebijakan tersebut, masyarakat mulai mengurangi aktivitas di luar rumah. Termasuk masyarakat yang bekerja, sekolah, dan kuliah pun harus dilaksanakan di rumah masing-masing, yang pada saat ini disebut dengan istilah *Work From Home (WFH)* dan Pembelajaran Daring.

Setelah berlakunya kebijakan tersebut, Kemendikbud mulai mengeluarkan edaran mengenai pelaksanaan pembelajaran daring bagi seluruh jenjang pendidikan di Indonesia. Hal tersebut dilakukan sebagai upaya pencegahan virus Covid-19 agar tidak semakin meluas. Edaran pelaksanaan pembelajaran daring mulai dilakukan pada awal Maret 2020, dan dengan rentang waktu awal yaitu 2 minggu. Pada awalnya, kebijakan pembelajaran daring dapat diterima baik oleh pelajar maupun mahasiswa.

Pembelajaran daring pada akhirnya berlangsung lebih dari 2 minggu, bahkan mencapai lebih dari 1 tahun di seluruh jenjang pendidikan. Sehingga semakin lama, banyak ditemukan berbagai masalah yang dialami mahasiswa selama pembelajaran daring. Masalah-masalah tersebut dapat berupa sinyal internet yang sulit didapatkan, kuota internet yang mahal, materi yang sulit dipahami karena kurangnya kesapan dosen dalam menyiapkan materi pembelajaran. sehingga besar kemungkinan terjadi sulitnya komunikasi antara dosen dan mahasiswa.

Tidak sedikit mahasiswa yang menjadikan berbagai permasalahan tersebut sebagai beban. Beban pembelajaran daring yang berlebihan, batas waktu pengerjaan tugas yang singkat dapat menyebabkan stres pada peserta didik (Andiarna & Kusumawati, 2020). Stres merupakan salah satu gangguan mental dengan relevansi 10-40% terjadi di negara berkembang. Setiap orang dimanapun ia berada bisa mengalami stres. Selain itu, stres dapat dirasakan oleh berbagai kalangan usia, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga lanjut usia (Lumban Gaol, 2016). Mahasiswa menjadi salah satu kalangan yang memiliki resiko tinggi mengalami stres. Stres yang dialami mahasiswa dapat terjadi di berbagai jenis lingkungan, seperti lingkungan keluarga, sekolah/universitas, lingkungan pergaulan, stres yang dialami mahasiswa di lingkungan perkuliahan dapat dikatakan sebagai stres akademik. Stres akademik yang dialami mahasiswa berkaitan dengan tekanan akademik dan tekanan sosial. Stres yang dialami mahasiswa dapat berpengaruh terhadap fisik dan aspek psikologis.

Stres akademik yang dialami mahasiswa bukan semata-mata hanya berasal dari faktor eksternal, seperti lingkungan keluarga dan lingkungan universitas namun faktor internal juga dapat mempengaruhi timbulnya stres akademik, hal tersebut antara lain bagaimana mahasiswa mempersiapkan diri dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya dan keyakinan mahasiswa dalam menghadapi masalah-masalah akademik atau dikenal dengan efikasi diri (*self-efficacy*) (Nurhaliza, 2021). Pembelajaran daring atau sering dikenal dengan istilah *e-learning* adalah pembelajaran yang memanfaatkan jaringan internet dan teknologi dengan menggunakan media elektronik berupa komputer, laptop, maupun handphone. Pembelajaran daring merupakan bentuk pemanfaatan teknologi dalam mendukung terjadinya proses belajar jarak jauh (Legesang et al., 2021). Pembelajaran daring mencakup beberapa aspek, antara lain yaitu media sebagai alat komunikasi pembelajaran yang digunakan sebagai pilihan untuk menjalankan proses belajar. Pembelajaran daring juga dapat digunakan sebagai wadah untuk belajar mengeksplorasi materi pembelajaran melalui jaringan internet, sehingga diharapkan mampu belajar dengan lebih mandiri.

Efikasi diri merupakan suatu kepercayaan seseorang pada kemampuan dirinya sendiri untuk menghasilkan tingkat kinerja yang dapat mempengaruhi berbagai peristiwa dan dapat menghasilkan efek dalam kehidupan mereka (Flammer, 2015). Pada dasarnya *self efficacy* adalah hasil dari proses kognitif yang berupa keputusan, keyakinan, atau penghargaan mengenai sejauh mana seseorang dapat memperkirakan kemampuan yang dimiliki dalam melaksanakan tugas atau suatu tindakan tertentu. Stres akademik merupakan persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik atau respon yang dialami mahasiswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah/akademik (Barseli et al., 2017). Stres akademik merupakan stres yang terjadi di lingkungan pendidikan. Kondisi stres akademik biasanya terjadi karena adanya tekanan untuk

menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik sehingga menyebabkan peserta didik terbebani dan merasa tertekan.

Penelitian yang dilakukan oleh Andiarna & Kusumawati (2020) mengemukakan bahwa pembelajaran daring merupakan proses pembelajaran yang dilakukan tanpa adanya pertemuan tatap muka secara langsung antara dosen dengan mahasiswa. Pembelajaran daring dilakukan secara online menggunakan jaringan internet. Hasil penelitian yang dilakukan yaitu menyatakan bahwa pembelajaran daring selama pandemi memberikan pengaruh stres akademik pada mahasiswa. Stres akademik terjadi karena adanya perubahan proses pembelajaran tatap muka ke pembelajaran daring secara cepat dimana mahasiswa berperan penting dalam kemajuan akademiknya sendiri. Pada penelitian mengenai *self efficacy* dan stres akademik yang dilakukan oleh Pangastutiningtyas & Djamhoer (2021) menyatakan bahwa keterkaitan antara *self efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa menunjukkan kontribusi yang bersifat negatif. Artinya, ketika *self efficacy* meningkat maka akan terjadi penurunan stres akademik.

Berdasarkan beberapa uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adalah pengaruh pembelajaran daring dan *self efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa FKIP UNS angkatan 2018. Penelitian ini belum pernah dilakukan sebelumnya pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, maka dari itu penelitian ini dilakukan.

Hipotesis yang akan diuji pada penelitian ini adalah:

- H1 : Ada pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa
- H0 : Tidak ada pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa
- H1 : Ada pengaruh *self efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa
- H0 : Tidak ada pengaruh *self efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa
- H1 : Ada pengaruh pembelajaran daring dan *self efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa
- H0 : Tidak ada pengaruh pembelajaran daring dan *self efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa

METODE

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang terletak di jalan Ir. Sutami Nomor 36 A, Kentingan, Surakarta, Jawa Tengah. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pembelajaran daring dan *self efficacy* sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah stres akademik.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2018 dari seluruh program studi yang ada di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Sampel pada penelitian ini dihitung menggunakan rumus slovin dengan nilai kritis 10% sehingga didapatkan jumlah sampel penelitian sebanyak 95 mahasiswa dari populasi sebanyak 1907 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik probability sampling dengan simple random sampling dua tahapan, yaitu undian untuk memilih 12 program studi dari total 24 program studi serta memilih 95 mahasiswa dari 12 program studi yang terpilih.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrumen kuantitatif. Instrumen yang digunakan peneliti adalah kuesioner atau angket. Kuesioner atau angket pada penelitian ini memberikan pernyataan dengan memilih salah satu dari lima pilihan jawaban yang disediakan, yaitu "Sangat Tidak Sesuai" dengan skor 1, "Tidak Sesuai" dengan skor 2, "Netral" dengan skor 3, "Sesuai" dengan skor 4, dan "Sangat Sesuai" dengan skor 5. Jumlah item pernyataan pada setiap variabel yaitu sebanyak 5 butir pada variabel Pembelajaran Daring (X1), 8 butir pada variabel *Self efficacy* (X2), dan 11 butir pada variabel Stres Akademik (Y). Melalui uji validitas instrumen pada 95 responden, seluruh item dinyatakan valid karena $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada seluruh pernyataan.

Selanjutnya, dilakukan uji reliabilitas untuk mengetahui apakah kuesioner penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian reliabel (konsisten) atau tidak. Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan menggunakan SPSS 20 diperoleh nilai *Cronbach Alpha* 0,476 > 0,201

(rtabel) untuk 24 item pernyataan sehingga dinyatakan reliabel. Sebelum dilakukan uji hipotesis, dilakukan uji prasyarat analisis berupa uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Uji normalitas menurut Nuryadi et al., (2017) uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data berasal dari apakah data berasal dari populasi yang terdistribusi normal. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas ditampilkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Uji Normalitas

Kolmogorov-Smirnov		
Variabel	Sig.	Keterangan
Unstandardized Residual	0,125	Normal

Diketahui dari Tabel 1. pada uji *Kolmogorov-Smirnov* didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,125 (*rhitung*). Nilai signifikansi data variabel pada penelitian ini memiliki nilai lebih besar dari $> 0,05$ (*rtabel*). Sehingga dapat disimpulkan bahwa data residual berdistribusi normal. Uji prasyarat analisis selanjutnya yaitu uji multikolinearitas. Uji multikolinearitas digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya korelasi antara variabel pembelajaran daring (X1) dan *self efficacy* (X2) pada model regresi. Data yang baik menunjukkan tidak terjadinya multikolinearitas. Hasil uji multikolinearitas ditampilkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Uji Multikolinearitas

Variabel	Nilai VIF
Pembelajaran Daring (X1)	1,001
<i>Self efficacy</i> (X2)	1,001

Dilihat dari hasil uji multikolinearitas pada Tabel 2. menunjukkan bahwa nilai VIF yang diperoleh variabel pembelajaran daring (X1) sebesar $1,001 < 10$ dan nilai VIF yang diperoleh $1,001 < 10$. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat multikolinearitas pada data. Kemudian, dilakukan uji heteroskedastisitas yang digunakan untuk mengetahui apakah sebuah model regresi yang terjadi ada ketidaksamaan antar varian dari residual atau pengamatan ke pengamatan lain. Uji heteroskedastisitas dilakukan dengan menggunakan uji glejser. Hasil uji heteroskedastisitas ditampilkan pada Tabel 3. di bawah ini:

Tabel 3. Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig.
Pembelajaran Daring (X1)	0,522
<i>Self efficacy</i> (X2)	0,677

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas pada Tabel 3. menunjukkan bahwa nilai signifikansi variabel pembelajaran daring (X1) yang diperoleh sebesar $0,511 > 0,05$ dan nilai signifikansi variabel *self efficacy* (X2) sebesar $0,677 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas di dalam model regresi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Berdasarkan hasil pengambilan sampel, pada penelitian ini telah diperoleh sebanyak 95 responden mahasiswa FKIP UNS angkatan 2018.

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-Laki	25	26%
Perempuan	70	74%
Total	95	100%

Berdasarkan data penelitian pada Tabel 4. jumlah responden perempuan lebih banyak daripada responden laki-laki. Jumlah responden perempuan berjumlah 70 dengan presentase 74% dan responden laki-laki berjumlah 25 dengan presentase 26%.

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Program Studi

Program Studi	Frekuensi	Presentase
Pend. Bimbingan Konseling	8	8%
Pend. Luar Biasa	9	9%
Pend. Bahasa Indonesia	6	6%
Pend. Seni Rupa	5	5%
Pend. Matematika	9	9%
Pend. Ekonomi	8	8%
Pend. Akuntansi	9	9%
Pend. Sejarah	8	8%
Pend. Geografi	8	8%
Pend. Sosiologi Antropologi	7	7%
Pend. Teknik Bangunan	8	8%
PGSD Surakarta	10	11%
Total	95	100%

Berdasarkan data penelitian pada Tabel 5. dapat dilihat bahwa 95 responden berasal dari 12 program studi yang berbeda. Terdapat 8 orang (8%) dari Pendidikan Bimbingan Konseling, 9 orang (9%) dari Pendidikan Luar Biasa, 6 orang (6%) dari Pendidikan Bahasa Indonesia, 5 orang (5%) dari Pendidikan Seni Rupa, 9 orang (9%) dari Pendidikan Matematika, 8 orang (8%) dari Pendidikan Ekonomi, 9 orang (9%) dari Pendidikan Akuntansi, 8 orang (8%) dari Pendidikan Sejarah, 8 orang (8%) dari Pendidikan Geografi, 7 orang (7%) dari Pendidikan Sosiologi Antropologi, 8 orang (8%) dari Pendidikan Teknik Bangunan, dan 10 orang (11%) dari PGSD Surakarta.

Tabel 6. Uji Korelasi Product Moment

Variabel	Sig.	Correlation
Pembelajaran Daring dengan Stres Akademik	0,032	0,220
<i>Self efficacy</i> dengan Stres Akademik	0,201	-0,132

Hasil uji hipotesis dengan menggunakan Korelasi Product Moment ditemukan pengaruh variabel pembelajaran daring terhadap stres akademik dengan nilai signifikansi sebesar $0,032 < 0,05$. Nilai korelasi r_{hitung} antara pembelajaran daring dengan stres akademik sebesar $0,220 > 0,202$ (r_{tabel}). Nilai korelasi positif yang artinya kedua variabel berhubungan searah. Setelah dilakukan analisis diperoleh hasil H_1 diterima dan H_0 ditolak, artinya pembelajaran daring berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik mahasiswa. Selanjutnya ditemukan pengaruh *self efficacy* terhadap stres akademik dengan nilai signifikansi sebesar $0,201 > 0,05$. Nilai korelasi r_{hitung} antara *self efficacy* dengan stres akademik sebesar $-0,132 < 0,202$ (r_{tabel}). Nilai korelasi negatif yang artinya kedua variabel berhubungan berlawanan. Setelah dilakukan analisis diperoleh hasil H_1 ditolak dan H_0 diterima, artinya *self efficacy* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik mahasiswa.

Tabel 7. Uji Analisis Regresi Berganda

Variabel	F	Sig. F	T	Sig. t
Regresi	3,147	0,048		
Pemb. Daring (X1)			2,138	0,035
<i>Self efficacy</i> (X2)			-1,243	0,217

Hasil uji analisis regresi berganda diperoleh nilai f_{hitung} 3,147 > 3,10 (f_{tabel}) maka hipotesis H_1 diterima. Jadi, secara simultan pembelajaran daring dan *self efficacy* berpengaruh terhadap stres akademik. Sedangkan berdasarkan kriteria pengujian nilai signifikansi diperoleh 0,048 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa pembelajaran daring dan *self efficacy* berpengaruh signifikan secara simultan terhadap stres akademik. Kemudian diperoleh t_{hitung} pada variabel pembelajaran daring (X1) sebesar 2,138 > 1,986 (t_{tabel}) dan pada variabel *self efficacy* (X2) sebesar -1,243 < 1,986 (t_{tabel}). Sedangkan nilai signifikansi yang diperoleh variabel pembelajaran daring (X1) sebesar 0,035 < 0,05 dan variabel *self efficacy* (X2) sebesar 0,217 > 0,05.

Hasil hipotesis untuk pembelajaran daring (X1) dapat disimpulkan bahwa pada variabel pembelajaran daring (X1) H_1 diterima dan H_0 ditolak. Pembelajaran daring berpengaruh secara parsial terhadap stres akademik. Hasil hipotesis untuk *self efficacy* (X2) dapat disimpulkan bahwa pada variabel *self efficacy* (X2) H_1 ditolak dan H_0 diterima. *Self efficacy* tidak berpengaruh secara parsial terhadap stres akademik.

B. Pembahasan

Hasil penelitian ini sejalan pada penelitian yang dilakukan oleh Razaf et al., (2021) yang menyatakan bahwa pembelajaran daring yang dilaksanakan selama pandemi membuat mahasiswa cenderung mengalami stres yang terlihat dari koefisien regresi bernilai positif. Sebanyak 46,12% mahasiswa aktif pada Fakultas Teknik Universitas Bangka Belitung cenderung mengalami stres ringan dan sebanyak 42,24% cenderung stres sedang selama pelaksanaan pembelajaran daring.

Hasil uji hipotesis pada variabel pembelajaran daring terhadap stres akademik pada penelitian ini memperoleh hasil nilai signifikansi sebesar 0,032 < 0,05. Nilai korelasi (r_{hitung}) antara pembelajaran daring dengan stres akademik sebesar 0,220 > 0,202 (r_{tabel}). Nilai korelasi positif yang artinya kedua variabel berhubungan searah. Setelah dilakukan analisis, diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 2,138 > 1,986 (t_{tabel}). Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima dan H_0 ditolak, yang artinya pembelajaran daring berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Noviana et al., (2020) yang menyatakan bahwa *self efficacy* dan stres akademik memiliki nilai korelasi yang rendah dengan koefisien korelasi sebesar -0,313. Tanda negatif pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa variabel *self efficacy* dan variabel stres akademik memiliki hubungan yang tidak searah atau berlawanan. Artinya, semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah stres akademik. Sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa.

Hasil uji hipotesis pada variabel *self efficacy* dan stres akademik pada penelitian ini memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,201 > 0,05. Nilai korelasi (r_{hitung}) antara *self efficacy* dengan stres akademik sebesar -0,132 < 0,202 (r_{tabel}). Nilai korelasi negatif yang artinya kedua variabel berhubungan berlawanan. Setelah dilakukan analisis, diperoleh nilai t_{hitung} sebesar -0,217 < 1,986 (t_{tabel}). Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_1 ditolak dan H_0 diterima, yang artinya *self efficacy* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik. Hasil akhir uji hipotesis menggunakan analisis regresi berganda memperoleh hasil diperoleh nilai f_{hitung} 3,147 > 3,10 (f_{tabel}) yang artinya pembelajaran daring dan *self efficacy* berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik mahasiswa FKIP UNS.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka kesimpulan yang dapat ditarik adalah terdapat korelasi positif dan terdapat pengaruh yang signifikan antara pembelajaran daring dengan stres akademik mahasiswa. Sedangkan untuk *self efficacy* dengan stres akademik terdapat

korelasi negatif dan tidak terdapat pengaruh yang signifikan. Pada penelitian ini terbukti ada pengaruh yang signifikan antara pembelajaran daring dan *self efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil uji regresi linier berganda dengan nilai signifikansi sebesar $0,048 < 0,05$ dan hasil regresi diperoleh nilai $f_{hitung} 3,147 > 3,10$ (f_{tabel}). Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel pembelajaran daring dan *self efficacy* secara bersama-sama terhadap stres akademik mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- CSSE, J. (n.d.). *COVID-19 DATA*. <https://github.com/CSSEGISandData/COVID-19>
- Flammer, A. (2015). Self-Efficacy. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition, March 2015*, 504–508. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.25033-2>
- Legesang, G. C., Sumual, H., & Parinsi, M. T. (2021). Pengaruh Penggunaan Teknologi Informasi dan Kinerja Guru Terhadap Prestasi Belajar Siswa Diera Covid-19 Pada SMK Negeri 1 Manado. *YUME: Journal of Management*, 4(3), 31–38. <https://doi.org/10.37531/yume.vxix.289>
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Noviana, E., Psikologi, J., & Pendidikan, F. I. (2020). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Menjalani Perkuliahan Hybrid Saat Pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 199–208.
- Nurhaliza, S. (2021). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Siswa Kelas XI MAN 1 Medan Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Konseling. *Skripsi*.
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Buku ajar dasar-dasar statistik penelitian*.
- Pangastutiningtyas, R. D., & Djamhoer, T. D. (2021). Pengaruh Academic Self-Efficacy Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Perkuliahan Daring. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 514–519. <http://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/28455>
- Razaf, Y., Simbolon, E., Stevanus, H., & Wahyuni, D. (2021). *Pengaruh Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Stres Akademik Belitung*. 19–23.