

PERAN *SELF EFFICACY* DALAM MEMEDIASI PENGARUH PEMBELAJARAN DARING TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA

I.K. Mudita¹, I.W. Santyasa², I.M. Tegeh³

¹²³Program Studi Teknologi Pendidikan
Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja, Indonesia

e-mail: ketutmudita@undiknas.ac.id¹, santyasa@undiksha.ac.id²,
im-tegeh@undiksha.ac.id³

Abstrak

Tujuan dari riset ini adalah untuk menganalisa pengaruh pembelajaran daring terhadap self efficacy, pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik, menganalisis pengaruh pembelajaran daring dengan self efficacy terhadap stres akademik serta menganalisa peran self efficacy dalam memediasi pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa. Pendekatan penelitian adalah kuantitatif menggunakan Teknik kausalitas. Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Pendidikan Nasional Program Sarjana (S1) menggunakan sampel sebanyak 368 orang. Data dikumpulkan dengan kuesioner. Menggunakan teknik analisis data analisis jalur atau path analysis menggunakan program AMOS. Dari Hasil penelitian didapatkan pembelajaran daring berpengaruh positif dan signifikan terhadap self efficacy dengan nilai standardized estimate (regression weight) sebesar 0,918 dan nilai sig lebih kecil dari 0,05. Pembelajaran daring memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap stress akademik dengan nilai standardized estimate (regression weight) sebesar -0,795 dan nilai sig lebih kecil dari 0,05. Self efficacy memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap stress akademik dengan nilai standardized estimate (regression weight) sebesar -0,147 dan nilai sig lebih kecil dari 0,05. Self efficacy tidak signifikan memediasi pengaruh pembelajaran daring terhadap stress akademik. Ini dibuktikan dengan besarnya nilai z hitung = - 1,097 > dari nilai z mutlak (1,96).

Kata kunci: Pembelajaran Daring; *Self Efficacy*; Stress Akademik

Abstract

This study aims to analyze the effect of online learning on self-efficacy, determine the effect of online learning on student academic stress, analyze the effect of online learning with self-efficacy on student academic stress and analyze the role of self-efficacy in mediating the effect of online learning on student academic stress. The research approach is quantitative with the causality method. The subjects of this study were students of Undiknas Denpasar Undergraduate Program (S1) with a total sample of 368 people. Data collection was carried out through a questionnaire. The data analysis technique used is path analysis using the AMOS program. The results of the study show that online learning has a positive and significant effect on self-efficacy with a standardized estimate (regression weight) value of 0.918 and a sig value of less than 0.05. Online learning has a negative and significant effect on academic stress with a standardized estimate (regression weight) value of -0.795 and a sig value of less than 0.05. Self-efficacy has a negative and significant effect on academic stress with a standardized estimate (regression weight) of -0.147 and a sig value of less than 0.05. Self efficacy does not significantly mediate the effect of online learning on academic stress. This is evidenced by the magnitude of the calculated z value = -1.097 > of the absolute z value (1.96).

Keywords: Online Learning; Self Efficacy; Academic Stress

PENDAHULUAN

Mutu dari sebuah proses pembelajaran pada perguruan tinggi telah diatur oleh pemerintah melalui Kerangka Kurikulum Nasional Indonesia (KKNi). Proses pendidikan dikatakan bermutu apabila telah sesuai dengan KKNi. Tujuan dari pemberlakuan KKNi adalah agar lulusan dari perguruan tinggi mampu bersaing di pasar global. Berbagai upaya dilakukan oleh masing-masing perguruan tinggi agar lulusannya bermutu, salah satunya adalah dengan merancang pembelajaran melalui pendekatan *Student Centered Learning* (SCL). *Student Centered Learning*, secara luas didasarkan pada konstruktivisme sebagai teori pembelajaran yang dibuat dengan gagasan bahwa mahasiswa harus membangun dan merekonstruksi pengetahuan agar belajar secara efektif saat dengan belajar menjadi paling efektif sebagai bagian dari suatu kegiatan dan mahasiswa mengalami konstruk produk yang bermakna.

Teknik *Student Centered Learning* juga merupakan pembelajaran yang transformatif dengan berbagai jenis pembelajaran. Salah satu model pembelajarannya adalah dengan menggunakan pembelajaran dalam jaringan (daring). Pada era digitalisasi seperti saat ini, pembelajaran daring sudah tidak asing lagi, terutama di masa Pandemi Covid-19. Dalam situasi seperti ini seluruh proses pembelajaran dilakukan dengan daring. Awalnya pembelajaran daring mendapat tanggapan positif oleh sebagian besar mahasiswa, namun seiring berjalannya waktu mulai muncul berbagai hambatan. Hambatan utama dari pembelajaran daring selama ini adalah sarana prasarana seperti sinyal internet, kuota, dan seringnya gangguan sinyal saat proses pembelajaran. Hambatan-hambatan tersebut ditambah lagi terbatasnya kesiapan dosen dalam memberikan materi pelajaran (Gunadha & Rahmayunita, 2020).

Segala hambatan yang ditemui mahasiswa dalam proses pembelajaran akan berdampak pada stress akademik pada diri mahasiswa. Depresi, kecemasan, dan stres merupakan suatu gangguan yang mengganggu mental dengan prevalensi antara 10-40% pada negara yang sedang berkembang. Pada era modernisasi, stres merupakan sebuah atribut karena sudah menjadi bagian dari kehidupan yang tidak dapat dihindarkan lagi. Keluarga, sekolah, pekerjaan, dan masyarakat dapat mengalami stres karena stress sudah menjadi bagian kehidupan yang umum. Semua jenjang usia mengalami terhadinya stress mulai dari anakan sampai dengan lanjut usia. Hal ini bisa membahayakan fisik ataupun mental seseorang (Kupriyanov, 2014). Pada umumnya stress ditandai dengan adanya gejala emosional, fisik, intelektual serta interpersonal. Secara umum stress ditandai dengan adanya gejala seperti mudah Lelah, susah tidur, adanya ketegangan pada otot, sering merasalan letih bahkan bisa menyebabkan diare (Nurmaliyah, 2015).

Selama proses pendidikan, lingkungan serta keadaan pribadi sangat berpengaruh terhadap diri siswa terutama siswa pada siswa jenjang sekolah menengah dan perguruan tinggi pada semester-semester awal. Pada tahap ini siswa bertepatan dengan masa remaja mereka, yaitu masa peralihan dari remaja ke dewasa. Pada masa-masa ini, ditandai dengan ketidaksetabilan emosional, kerentanan yang tinggi dan pengaruh teman sebaya serta media seperti jejaring sosial dan internet. Demikian pula dengan pekerjaan, pada tahap ini banyak pekerjaan rumah yang mereka harus lakukan serta keputusan mereka untuk menentukan pilihan karir pendidikan. Semua ini dapat menyebabkan siswa stres dan bahkan menyebabkan kelelahan dan mempengaruhi pendidikan serta pekerjaan mereka di masa depan (Martínez et al., 2021). Stres mahasiswa juga dapat disebabkan karena adanya masalah penyesuaian diri, lingkungan rumah, serta perubahan gaya hidup. Selain itu stres mahasiswa juga terkait dengan persyaratan akademik, serta pendukung pendidikan (Ahmed, 2021).

Berbagai upaya dapat dilakukan pihak pengelola pendidikan dalam menekan stres akademik mahasiswa, salah satunya pembelajaran daring. Banyak penelitian yang menemukan bahwa pembelajaran yang dilakukan secara daring dapat berdampak pada stress mahasiswa saat proses pembelajaran. Keberhasilan dari pembelajaran daring bukan hanya ada pada diri

peserta didik atau mahasiswa, akan tetapi faktor pendukung seperti sarana ataupun prasarana dari pembelajaran daring juga merupakan faktor yang sangat penting. Selain itu peran tenaga pendidik sebagai fasilitator dalam proses pembelajaran sangat menentukan keberhasilan dari pembelajaran daring (Andriana & Kusumawati, 2020). Pembelajaran tradisional dan pembelajaran online memiliki perbedaan yang signifikan terhadap burnout siswa. Metode pembelajaran tradisional yang digunakan memiliki burnout lebih tinggi dibandingkan dengan siswa dengan metode pembelajaran online (Bolatov et al., 2021).

Selain pembelajaran daring, *self efficacy* mahasiswa juga memiliki pengaruh terhadap stress akademik mahasiswa. *Self efficacy* mahasiswa adalah keyakinan atau kepercayaan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya. Tingkat efikasi diri mahasiswa mempunyai hubungan negatif dengan stres mahasiswa (Amalia & Nashori, 2021). Hasil ini memiliki makna bahwa semakin tinggi keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya sendiri, maka akan semakin rendah tingkat stres mahasiswa. Efikasi diri memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kelelahan siswa. Keyakinan diri mahasiswa yang tinggi akan menyebabkan tingkat kelelahan siswa yang rendah, dan efikasi diri yang rendah akan menyebabkan tingkat kelelahan siswa tinggi (Martínez et al., 2021).

Perpindahan model pembelajaran dari konvensional ke pembelajaran online (daring) merupakan sebuah proses yang sangat berpengaruh prinsip-prinsip pembelajaran. Prinsip-prinsip pembelajaran tersebut antara lain keaktifan, perhatian, pengulangan, dan keterlibatan langsung/berpengalaman. Sesuatu yang paten dan membudaya telah menjadi prinsip-prinsip pada pembelajaran konvensional, dimana tenaga pendidik melakukan intervensi langsung terhadap peserta didiknya melalui tatap muka untuk mentrasfer pengetahuan, melatih, dan merubah sikap. Sepenuhnya proses pertemuan terjadi dengan bantuan teknologi digital, sehingga proses intervensi menjadi terbatas yang mengakibatkan prinsip-prinsip pembelajaran terpengaruhi apabila proses pembelajaran beralih ke model daring (online). Adanya intervensi dari pendidik seperti perhatian, keaktifan dan keterlibatan menjadi terbatas karena teknologi digital sebagai media pembelajaran tidak sepenuhnya dapat memfasilitasi hal tersebut.

Peneliti terdahulu yang mengkaji tentang pembelajaran online, efikasi diri dan stress akademik, seperti (Amalia & Nashori, 2021) yang meneliti tentang religiusitas, efikasi diri, dan stres akademik mahasiswa farmasi. Kemudian (Andriana & Kusumawati, 2020) meneliti tentang dampak pembelajaran daring terhadap stres akademik di masa pandemi covid-19. Peneliti lainnya (Nurmaliyah, 2015) menemukan bahwa *self-instruction* mampu menekan adanya stress akademik. Semakin baik *self-instruction* maka semakin turun stress akademik peserta didik.

Perbedaan mendasar penelitian terdahulu dengan penelitian kali ini adalah peran variabel *self efficacy* dalam penelitian ini sebagai variabel mediasi pengaruh antara pembelajaran daring terhadap stress akademik. Sedangkan pada penelitian terdahulu *self efficacy* sebagai variabel bebas dalam mempengaruhi stress akademik dan sebagai variabel terikat yang dipengaruhi oleh pembelajaran daring. Selain itu lokasi penelitian juga berbeda, penelitian kali ini mengambil lokasi pada Universitas Pendidikan Nasional yang berlokasi di Denpasar Bali.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, Pendekatan ini merupakan salah satu bentuk pendekatan ilmiah yang mengkaji suatu fenomena atau permasalahan secara deduktif. Pendekatan kuantitatif merupakan bentuk penelitian ilmiah dengan dengan mengkaitkan suatu variabel dengan variabel lainnya atau mengkaji hubungan sebab akibat antar variabel (Indrawan & Yaniawati, 2014). Pada prinsipnya penelitian ini mempergunakan pendekatan *ex-post facto* (*ex-post facto research*) menggunakan model *Servqual* yang menghasilkan determinasi pembelajaran daring dan *self efficacy* terhadap stress akademik mahasiswa Undiknas Denpasar. Penelitian *ex-post facto* adalah meneliti hubungan

sebab akibat yang tidak dimanipulasi atau diberi perlakuan (dirancang dan dilaksanakan) oleh peneliti.

Adapun objek yang diteliti dalam penelitian ini adalah *self efficacy*, pembelajaran daring dan stress akademik. Penelitian dilaksanakan selama 5 bulan bertempat di Undiknas Denpasar. Yang menjadi subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa Undiknas Denpasar Program Sarjana (S1) dimana sampel yang diambil dari subjek penelitian tersebut adalah sebanyak 368 orang mahasiswa. Pengambilan sampel dilakukan secara proporsional di tiap-tiap program studi. Jumlah sampel tiap-tiap prodi dipilih secara proporsional.

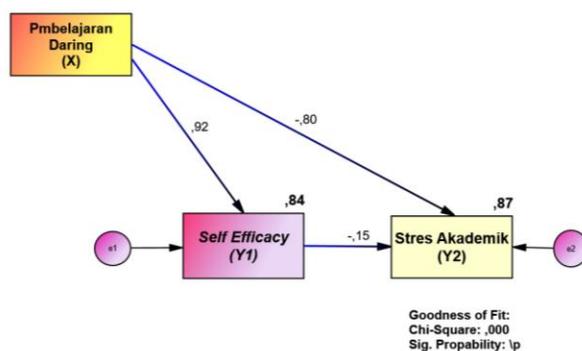
Data dalam penelitian ini dikumpulkan menggunakan kuesioner, dengan cara melalui pengajuan pernyataan tertulis dalam suatu daftar pernyataan yang dibuat secara sistematis tentang *self efficacy*, pembelajaran daring dan stress akademik. Skala yang digunakan dalam kuesioner adalah 1 sampai dengan 4, bertujuan untuk menghilangkan kelemahan yang biasanya terdapat dalam skala 5 tingkat. Kemudian data dianalisis menggunakan *path analysis* atau analisis jalur dengan program AMOS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dalam penelitian ini terdiri dari hasil penelitian dan pembahasan dari hasil penelitian. Hasil penelitian menjelaskan dua hal utama, yaitu uji prasyarat dan uji hipotesis. Sedangkan pembahasan membahas atau menjawab rumusan masalah penelitian. Pengujian asumsi menggunakan uji asumsi klasik yang terdiri dari uji normalitas, multikolinieritas, dan heteroskedastisitas.

Hasil uji normalitas dengan *kolmogorov Smirnov*, variabel pembelajaran daring dengan nilai sig $0,060 < 0,05$, variabel *self efficacy* dengan nilai sig $0,061 < 0,05$ dan variabel stress akademik dengan nilai sig $0,061 < 0,05$, maka dapat disimpulkan ketiga variabel penelitian berdistribusi normal. Untuk uji Uji multikolinieritas diperoleh tolerance $> 0,1$ dan nilai VIF < 10 . Jadi dapat disimpulkan bahwa tidak ada multikolinieritas antar variabel bebas model. Begitu pula halnya dengan uji eteroskedastisitas, diperoleh sebaran plot data untuk regresi ini terlihat menyebar secara acak, sebaran data tidak mengumpul di satu sudut/bagian maka disimpulkan tidak terjadi heterokedastisitas.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *path analysis* dengan program AMOS. Hasil *path analysis* seperti gambar berikut ini.



Gambar 1. Hasil Path Analysis Peran Self Efficacy Dalam Memediasi Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Stres Akademik

Pengujian model penelitian selain mengacu pada gambar 1 juga mengacu pada perhitungan koefisien regresi (*standardized regression weight*) hasil pengolahan data dengan *path analysis* seperti disajikan pada berikut ini.

Tabel 1. Model Pengukuran Struktural Unstandardized dan Standardized Regression Weight

		Unstandardized Estimate	Standardized Estimate	C.R.	P Value
Y1	<--- X	0,438	0,918	44,494	***
Y2	<--- X	-1,058	-0,795	-16,587	***
Y2	<--- Y1	-0,409	-0,147	-3,059	0,002

Berdasarkan hasil analisis data dengan *path analysis* seperti pada Tabel 1, maka diuraikan seperti berikut ini:

1. Pengaruh variabel Pembelajaran Daring (X) terhadap *Self Efficacy* (Y1)
 Nilai *standardized estimate (regression weight)* sebesar 0,918, dengan nilai CR (*Critical Ratio*) = identik dengan nilai t-hitung) sebesar 44,494 pada *probability* lebih kecil dari 0,001. Nilai CR 44,494 > 2,000 dan *probability* di bawah 0,05 menunjukkan bahwa pengaruh variabel Pembelajaran Daring (X) terhadap *Self Efficacy* (Y1) adalah positif dan signifikan.
2. Pengaruh variabel Pembelajaran Daring (X) terhadap Stres Akademik (Y2)
 Nilai *standardized estimate (regression weight)* sebesar -0,795, dengan CR (*Critical Ratio*) = identik dengan nilai t-hitung) sebesar -16,587 pada *probability* lebih kecil dari 0,001. Nilai CR -16,587 < -2,000 dan *probability* di bawah 0,05 menunjukkan bahwa pengaruh variabel Pembelajaran Daring (X) terhadap Stres Akademik (Y2) adalah negatif dan signifikan.
3. Pengaruh variabel *Self Efficacy* (Y1) terhadap Stres Akademik (Y2)
 Nilai *standardized estimate (regression weight)* sebesar -0,147, dengan CR (*Critical Ratio*) = identik dengan nilai t-hitung) sebesar -3,059 pada *probability* 0,002. Nilai CR -3,259 < -2,000 dan *probability* 0,002 di bawah 0,05 menunjukkan bahwa pengaruh variabel *Self Efficacy* (Y1) terhadap Stres Akademik (Y2) adalah negatif dan signifikan.

Memperhatikan *standardized estimate* dan koefisien *standardized direct effects* untuk variabel Pembelajaran Daring (X) terhadap *Self Efficacy* (Y1), dan Pembelajaran Daring (X) terhadap Stres Akademik (Y2), maka dapat dibuat model persamaan struktural sebagai berikut:

1. $Y_1 = \gamma_{y1.x} X + \xi_1 \rightarrow 0,918X + \xi_1$, artinya bahwa pengaruh langsung Pembelajaran Daring (X) terhadap *Self Efficacy* (Y₁) adalah sebesar 0,918. Hasil ini memiliki makna setiap peningkatan satu satuan pembelajaran daring akan mengakibatkan peningkatan *self efficacy* sebesar 0,918 satuan. Begitu pula sebaliknya apabila pembelajaran daring diturunkan akan menyebabkan menurunnya *self efficacy*.
2. $Y_2 = \gamma_{y2.x} X + \xi_2 \rightarrow -0,795X + \xi_2$, artinya bahwa pengaruh langsung pembelajaran daring (X) terhadap stres akademik (Y₂) adalah sebesar -0,795. Hasil ini memiliki makna setiap peningkatan satu satuan pembelajaran daring akan mengakibatkan peningkatan stres akademik sebesar 0,795 satuan. Begitu pula sebaliknya apabila kualitas pembelajaran daring menurun akan menyebabkan meningkatnya stres akademik.
3. $Y_2 = \gamma_{y2.y1} Y_1 + \xi_2 \rightarrow -0,147Y_1 + \xi_2$, artinya bahwa pengaruh langsung *Self Efficacy* (Y₁) terhadap Stres Akademik (Y₂) adalah sebesar -0,147. Hasil ini memiliki makna setiap peningkatan satu satuan *self efficacy* akan mengakibatkan penurunan stres akademik sebesar 0,147 satuan. Begitu pula sebaliknya apabila *self efficacy* menurun akan menyebabkan meningkatnya stres akademik.

Selain menguji pengaruh langsung juga dianalisis pengaruh tidak langsung pembelajaran daring terhadap stress akademik melalui *self efficacy*. Hasil hasilisis tidak langsung menemukan besarnya nilai z hitung = - 1,097 > dari nilai z mutlak (1,96). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa variabel *Self Efficacy* (Y1) tidak signifikan nemediasi pengaruh Pembelajaran Daring (X) terhadap Stres Akademik (Y2).

Terakhir adalah analisis pengukuran dengan determinasi digunakan untuk mengetahui besarnya pengaruh Pembelajaran Daring (X) terhadap *Self Efficacy* (Y1) dan pengaruh

Pembelajaran Daring (X), dan *Self Efficacy* (Y1) terhadap Stres Akademik (Y2). Analisis model pengukuran dengan determinasi menggunakan nilai *Square Multiple Correlation* hasil analisis data dengan Program AMOS Versi 20 seperti pada tabel berikut ini.

Tabel 2. Squared Multiple Correlations

Variabel	Estimate
Y1	0,844
Y2	0,868

Berdasarkan Tabel 2 terlihat besarnya nilai *Square Multiple Correlation Self Efficacy* (Y1) = 0,844 dan Stres Akademik (Y2) = 0,868. Menurut Ferdinand (2016) nilai *square multiple correlation* identik dengan R^2 pada SPSS. Besarnya koefisien determinasi (D) adalah nilai *square multiple correlation* kali 100% = 0,844 x 100% = 84,4% dan 0,868 x 100% = 86,8%.

Mengacu pada hasil analisis determinasi, maka dapat disimpulkan bahwa perubahan *Self Efficacy* (Y1) mampu diprediksi sebesar 84,4% oleh Pembelajaran Daring (X), sedangkan perubahan Stres Akademik (Y2) mampu diprediksi sebesar 86,8% oleh Pembelajaran Daring (X), dan *Self Efficacy* (Y1).

Dari Hasil analisis serta pembahasan peran *self efficacy* dalam memediasi pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa, dapat dijelaskan seperti berikut ini.

Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap *Self Efficacy*

Hasil analisis pengaruh pembelajaran daring terhadap *self efficacy* adalah positif signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran daring yang dilaksanakan oleh Undiknas Denpasar berdampak pada keyakinan diri mahasiswa. Hasil analisis ini memberikan makna bahwa semakin baik implementasi pembelajaran daring yang dilakukan oleh Undiknas Denpasar, maka akan semakin tinggi keyakinan dalam diri mahasiswa tentang kemampuannya (*self efficacy*).

Berdasarkan deskripsi variabel pembelajaran daring yang telah dipaparkan sebelumnya, bahwa rata-rata skor untuk variabel pembelajaran daring adalah 2,9 yang menunjukkan bahwa responden setuju dengan butir-butir pernyataan yang diajukan terkait variabel penelitian. Mahasiswa Undiknas yang menjadi responden penelitian ini merasakan sejauh ini Undiknas Denpasar sudah mengimplementasikan indikator-indikator pembelajaran daring dengan baik.

Pembelajaran daring merupakan suatu sistem dalam proses belajar mengajar dengan dilakukan tanpa tatap muka. Sistem daring ini mampu memfasilitasi kebutuhan belajar peserta didik secara lebih luas dan beragam. Peserta didik dapat belajar kapanpun dan dimanapun tanpa batas melalui layanan yang disediakan. Definisikan dari pembelajaran daring adalah sebagai proses pembelajaran yang menggunakan internet dalam penyampaian materi dan interaksi pembelajaran antara materi pembelajaran, pendidik dan peserta didik untuk memperoleh pengetahuan dan membangun makna dalam diri peserta didik dari pengalaman belajarnya (Riyana, 2019). Proses pembelajaran daring, pengalaman belajar bisa diciptakan langsung oleh peserta didik sendiri. Peserta didik dalam proses pembelajaran akan belajar sendiri dan mandiri (Riyana, 2019).

Penelitian ini selaras dengan hasil penelitian (Firmansyah, 2022) yang menemukan pembelajaran daring berpengaruh positif dan signifikan terhadap *self efficacy*. Ini berarti makna semakin baik proses pembelajaran daring yang diberikan, maka semakin baik pula *self efficacy* mahasiswa. Begitupula hasil penelitian yang dilakukan oleh (Widyastuti & Nuriadin, 2021) yang menemukan pembelajaran daring mempunyai hubungan positif dan signifikan terhadap *self efficacy*. Keyakinan diri mahasiswa atas kemampuan yang dimilikinya dapat mengembangkan

kemampuan berfikir reflektifnya dengan terus belajar secara giat, walaupun pembelajaran dilakukan secara daring.

Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Stres Akademik

Hasil analisis menunjukkan pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik adalah negatif signifikan. Ini membuktikan bahwa proses pembelajaran secara daring yang dilaksanakan oleh Undiknas Denpasar berpengaruh terhadap penurunan stres akademik mahasiswa. Hasil ini memberikan arti semakin baik implementasi pembelajaran secara daring yang dilakukan oleh Undiknas Denpasar, maka akan dapat menurunkan stress akademik mahasiswa.

Berdasarkan deskripsi variabel pembelajaran daring yang telah dipaparkan sebelumnya, bahwa rata-rata skor variabel pembelajaran daring adalah 2,9 yang menunjukkan bahwa responden setuju dengan butir-butir pernyataan yang diajukan terkait variabel penelitian. Mahasiswa Undiknas yang menjadi responden penelitian ini merasakan sejauh ini Undiknas Denpasar telah menerapkan indikator-indikator pembelajaran daring dengan baik.

Yang dialami siswa berkaitan dengan stres akademik yaitu: a) tekanan akademik (berasal dari tenaga pendidik, mata kuliah, metode mendidik, strategi belajar, menghadapi ujian atau diskusi di ruang kelas); dan b) tekanan sosial (berasal dari teman-teman siswa). Stres akademik yang dirasakan siswa selanjutnya akan berdampak pada fisik dan aspek psikologis yang akan menyebabkan terganggunya proses belajar (Welsh, 2009). Stres akademik yang dirasakan siswa terjadi bukan saja berasal dari faktor eksternal (lingkungan sekolah dan orang tua), namun disebabkan oleh faktor internal juga mempengaruhi timbulnya stres belajar, yakni bagaimana peserta didik mempersiapkan diri untuk mengerjakan tugas-tugasnya (Sigarlaki, 2014).

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilaksanakan oleh (Andriana & Kusumawati, 2020) yang mendapatkan bahwa pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 memberikan pengaruh terhadap stres akademik mahasiswa. Perubahan proses pembelajaran tatap muka ke pembelajaran secara daring secara cepat dimana mahasiswa berperan penting dalam kemajuan akademiknya sendiri terjadi karena stress akademik. Tolak ukur keberhasilan akademik mahasiswa adalah kemandirian dan ketrampilan mahasiswa selama proses pembelajaran daring. (Pakerti & Dewi, 2022) hasil penelitiannya menemukan bahwa hubungan antara pembelajaran daring dengan stress akademik memiliki hubungan lemah dengan arah hubungan yang negatif. Kesan positif mahasiswa terhadap pembelajaran daring mampu menekan stress akademik.

Begitupula penelitian yang dilakukan oleh (Mudjijanti, 2021), juga sejalan dengan hasil penelitian ini, yaitu faktor terbesar yang menjadi penyebab stress akademik mahasiswa adalah pembelajaran daring selama masa pandemi Covid 19. Dalam pembelajaran dari yang membuat mahasiswa stress diantaranya adalah tugas yang banyak dengan deadline waktu yang singkat, sulitnya berinteraksi dengan dosen ketika dihadapkan dengan materi yang belum dipahami, merasa kurang fokus belajar tanpa adanya interaksi langsung dengan dosen maupun mahasiswa lain serta sinyal yang kurang mendukung ditambah biaya pengeluaran pulsa internet meningkat.

Pembelajaran daring yang dipersepsikan monoton menjadikan mahasiswa bosan dan jenuh saat belajar dari rumah. Hal inilah memunculkan motivasi belajar rendah dan berdampak pada sikap dan tingkat berpikir mahasiswa yang pasif/tidak cocok diterapkan dalam pembelajaran. Akibat dari penugasan dan rendahnya semangat belajar mahasiswa ini pada akhirnya muncul pada stress akademik. Stres akademik berkaitan dengan kegagalan dalam akademik (Suswandari et al., 2022).

Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap Stres Akademik

Hasil analisis membuktikan pengaruh *self efficacy* terhadap stres akademik adalah positif signifikan. Ini menunjukkan bahwa *self efficacy* yang ada dalam diri mahasiswa berpengaruh dalam menekan stres akademik mahasiswa. Hasil ini memberikan arti bahwa semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa, maka akan semakin menurun stress akademik mahasiswa. Mahasiswa yang punya keyakinan tinggi didalam dirinya, maka akan semakin rendah tingkat stresnya dalam menghadapi tuntutan akademik.

Berdasarkan deskripsi variabel *self efficacy* yang telah dipaparkan sebelumnya, bahwa rata-rata skor dari variabel *self efficacy* adalah 3,3 yang menunjukkan bahwa responden sangat setuju dengan butir-butir pernyataan yang diajukan terkait variabel penelitian. Mahasiswa Undiknas Denpasar yang menjadi responden penelitian mempunyai *self efficacy* yang sangat baik cocok dengan indikator-indikator dalam variabel penelitian.

Self efficacy adalah kepercayaan, persepsi, perasaan, keyakinan, terhadap kemampuan dalam mengatasi keadaan tertentu yang nantinya akan berpengaruh pada cara individu menangani keadaan. Mahasiswa yang punya *self efficacy* yang tinggi akan mengalami stress yang rendah, disebabkan mahasiswa tersebut percaya diri pada keadaan yang tidak menentu, penuh tekanan, memiliki kemampuan dalam mencapai target yang ditetapkan, mempunyai keyakinan diri dalam menghadapi masalah, memiliki keyakinan akan kemampuan kognitif sehingga menambah motivasi dan melakukan tindak untuk mendapatkan hasil begitu juga sebaliknya (Bandura, 1997).

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Putri & Ariana, 2021) yang menemukan bahwa *self-efficacy* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik sehingga dapat. Peran serta yang ditunjukkan oleh *self-efficacy* dalam penelitian ini memiliki sifat negatif yang memiliki makna semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah stres akademik individu. *Self-efficacy* berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Kontribusi yang diberikan oleh *self-efficacy* bersifat negatif mempunyai arti ketika *self-efficacy* meningkat maka stres akademik akan menurun (Utami et al., 2020).

Self Efficacy yang dirasakan oleh mahasiswa, akan memungkinkan untuk mengurangi stress yang terjadi, hal ini dikarenakan *self efficacy* pada dasarnya dapat merubah ketidakmampuan menjadi yakin dan memperbaiki kesan terhadap tugas atau tuntutan yang sedang terjadi (Hidayat et al., 2021). Stres akademik mahasiswa dipengaruhi oleh efikasi diri. Efikasi diri mampu membantu individu menghadapi tuntutan yang menimbulkan stress akademik. Efikasi diri berfungsi dalam mengendalikan stressor yang dihadapi. Efikasi diri yaitu keyakinan akan kemampuan seseorang untuk melakukan perilaku yang diharapkan (Fauziyyah et al., 2021).

Peran *Self Efficacy* dalam Memediasi Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Stres Akademik

Dari Hasil uji statistik membuktikan bahwa variabel *self efficacy* tidak signifikan memediasi pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa. Hasil uji sobel diperoleh *self efficacy* tidak signifikan memediasi pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik. Hasil ini memiliki makna apabila perguruan tinggi dalam hal ini Universitas Pendidikan Nasional memiliki pembelajaran daring yang baik, walaupun *self efficacy* mahasiswa rendah stress akademik mahasiswa dapat ditekan. Ini artinya tanpa adanya *self efficacy* mahasiswa yang tinggi, stress akademik dapat ditekan apabila sarana dan prasarana pembelajaran daring sudah memadai.

Hasil penelitian ini sependapat dengan hasil riset yang dilakukan (Andriana & Kusumawati, 2020) yang menemukan bahwa pembelajaran daring mempunyai pengaruh terhadap stres akademik mahasiswa. Stres akademik disebabkan karena perubahan proses

pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran secara daring secara cepat dimana mahasiswa menentukan dalam kemajuan akademiknya sendiri. Kemandirian dan ketrampilan mahasiswa selama proses pembelajaran daring menjadi ukuran berhasil atau tidaknya akademik mahasiswa. Faktor utama dalam pembelajaran daring yang membuat mahasiswa stress adalah tugas yang diberikan oleh dosen banyak dengan batas waktu yang singkat, sulitnya berkomunikasi dengan dosen saat dihadapkan dengan materi yang sulit dipahami, merasa tidak fokus belajar karena tidak ada interaksi langsung dengan dosen maupun mahasiswa lain serta jaringan internet yang kurang mendukung ditambah biaya pengeluaran pulsa internet yang mahal. Namun apabila pembelajaran daring dikelola dengan baik, akan berdampak pada menurunnya stress akademik mahasiswa (Mudjijanti, 2021).

PENUTUP

Pengaruh pembelajaran daring terhadap *self efficacy* adalah positif signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran Pembelajaran Daring yang baik berpengaruh terhadap peningkatan *self efficacy* mahasiswa. Hasil ini memberikan makna bahwa semakin baik penerapan dari indikator-indikator pembelajaran daring yang dilakukan oleh Undiknas Denpasar, maka akan dapat meningkatkan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan yang dimilikinya. Pengaruh pembelajaran daring terhadap stress akademik adalah negatif signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran daring yang dilaksanakan oleh Undiknas Denpasar memiliki kontribusi dalam menekan stress akademik mahasiswa. Hasil ini memberikan makna bahwa semakin baik penerapan dari indikator-indikator pembelajaran daring yang dilaksanakan oleh Undiknas Denpasar, maka akan semakin rendah pula stress yang dialami mahasiswa dalam proses pembelajaran. Pengaruh *self efficacy* terhadap stress akademik adalah negatif signifikan. Ini menunjukkan semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa maka akan semakin rendah stress akademik mahasiswa. *Self efficacy* menjadi mediator pengaruh pembelajaran daring terhadap stress akademik mahasiswa, tetapi tidak signifikan. Hal ini memiliki makna, apabila pembelajaran daring yang dilaksanakan oleh Undiknas berjalan dengan baik, walaupun keyakinan diri mahasiswa rendah, stress akademik mahasiswa akan menurun.

Berdasarkan hasil penelitian ada berapa saran yang dapat penulis sampaikan kepada mahasiswa, dosen dan penelitian ke depan. Untuk mahasiswa hendaknya mahasiswa harus menyadari pentingnya *self efficacy* yaitu keyakinan diri akan pengetahuan yang dimilikinya sehingga mampu menghadapi proses akademik yang terkadang banyak beban selama proses pembelajaran. Harus disadari semua materi selama perkuliahan memiliki andil yang besar dalam upaya menumbuhkan kompetensi guna mencapai kompetensi yang telah ditetapkan oleh masing-masing program studi. Kedua untuk dosen adalah hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam membuat desain pembelajaran dan mengelola pembelajaran. Pengelolaan pembelajaran seperti membuat konten, serta melacak aktivitas dari pembelajaran menggunakan daring (dalam jaringan) seperti kepastian waktu pengumpulan tugas dan melacak hasil pencapaian pembelajaran mahasiswa. Selain itu guna menekan stress akademik mahasiswa dalam proses pembelajaran, dosen hendaknya lebih menekankan pada proses pembelajaran humanis. Dalam hal ini dosen hendaknya dapat lebih memperhatikan dan memberikan motivasi belajar kepada mahasiswa. Apabila mahasiswa belum mengerti atau mamahami tujuan dari pembelajaran, dosen dapat memberikan penjelasan kembali. Sedangkan untuk peneliti lain perlu adanya penelitian-penelitian lain mengenai proses pembelajaran, khususnya pembelajaran daring dengan tujuan untuk kemajuan pendidikan secara umum maupun pembelajaran dibidang teknologi pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, A. (2021). Case study: academic stress during pandemic. *Journal of Information and Computational Science*, 11(1), 5–13. <https://ndpublisher.in/admin/issues/EQv13n1c.pdf>
- Amalia, V. R., & Nashori, H. F. (2021). Religiusitas, efikasi diri, dan stres akademik mahasiswa farmas. *Religin and Humanity*, 3(1), 37–20. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1702>
- Andriana, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139–150. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy – The Exercise of Control (Fifth Printing, 2002)*. W.H. Freeman & Company.
- Bolatov, A. K., Seisembekov, T. Z., Askarova, A. Z., Baikanova, R. K., Smailova, D. S., & Fabbro, E. (2021). Online-learning due to covid-19 improved mental health among medical students. *Medical Science Educator*, 2(31), 183–192. <https://doi.org/10.1007/s40670-020-01165-y>
- 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>
- Firmansyah, F. (2022). Pengaruh pembelajaran daring terhadap self-efficacy dan motivasi belajar mahasiswa program studi D3 farmasi. *Jurnal Ilmiah Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 11(1), 53–58. <https://jurnal.stkipbanten.ac.id/index.php/tulip/article/view/293>
- Gunadha, R., & Rahmayunita, H. (2020). Kuliah Online saat Corona Picu Ketimpangan Akses Bagi Mahasiswa Miskin. <https://www.suara.com/news/2020/04/16/130712/Kuliah-Online-Saatcorona-Picu-Ketimpangan-Akses-Bagimahasiswa-Miskin>.
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). Pengaruh Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 6(4), 635. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i4.14728>
- Indrawan, R., & Yaniawati, R. P. (2014). *Metodelogi penelitian kuantitatif, kualitatif dan campuran untuk manajemen, pembangunan dan pendidikan*. PT. Refika.
- Kupriyanov, R. (2014). The eustress concept: problems and outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179–185. <https://doi.org/10.5829/idosi.wjms.2014.11.2.8433>.
- Martínez, Á. M., Jurado, M. D. M. M., Fuentes, M. D. C. P., Martín, A. B. B., Márquez, M. D. M. S., Martínez, B. M. T., & Sisto, M., & Linares, J. J. G. (2021). Self-efficacy, positive future outlook and school burnout in Spanish Adolescents. *Sustainability*, 13(4575), 1–10. <https://doi.org/10.3390/su13084575>
- MUDJIJANTI, F. (2021). Stres Akademik Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori Dan Praktik Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 19–28. <https://doi.org/10.36706/jkk.v8i2.15210>
- Nurmaliyah, F. (2015). enurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self-instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 1–12. <https://doi.org/10.3390/su13084575>
- Pakerti, G. A., & Dewi, D. K. (2022). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik

- Mahasiswa Selama Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa.
Jurnal Penelitian Psikologi, 9(7), 38–49.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/issue/view/2664>
- Putri, G., & Ariana, A. D. (2021). Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 104–111. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24573>
- Riyana, C. (2019). *Produksi Bahan Pembelajaran Berbasis Daring*. Universitas Terbuka.
- Sigarlaki, J. Y. (2014). *Hubungan antara adjustment dan social support terhadap stress akademik pada mahasiswa tahun pertama*. Tesis. Universitas 17 Agustus.
- Suswandari, M., Putri, I. N. M., Hastowo, D., & Lestari, H. A. (2022). Dampak Pembelajaran Daring dalam Motivasi Belajar dan Tingkat Stres Akademik Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan*, 31(1), 83. <https://doi.org/10.32585/jp.v31i1.2135>
- 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. <https://doi.org/10.26539/teraputik.41294>
- Welsh, L. (2009). *Anaesthesia for veterinary nurses*. Wiley blackwell.
- Widyastuti, D., & Nuriadin, I. (2021). Hubungan Self-Efficacy dalam Pembelajaran Daring Terhadap Kemampuan Berpikir Reflektif Matematis Siswa di SMK. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 5(2), 1893–1901.
<https://doi.org/10.31004/cendekia.v5i2.710>