



## **Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dalam Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa**

**Nailariza Umami<sup>1),a)</sup>, Maria Aghata Sri W.H<sup>2),b)</sup>, Vivi Dwi Cahyani<sup>2),c)</sup>**

<sup>1)</sup>Program Studi Pendidikan Ekonomi, Universitas Bhinneka PGRI, Tulungagung, Indonesia

<sup>2)</sup>Program Studi Pendidikan Ekonomi, Universitas Bhinneka PGRI, Tulungagung, Indonesia

<sup>3)</sup>Program Studi Pendidikan Ekonomi, Universitas Bhinneka PGRI, Tulungagung, Indonesia

*umaminailariza@gmail.com<sup>a)</sup>, mariaaaghata@ubhi.ac.id<sup>b)</sup>, cahyanivivi433@gmail.com<sup>c)</sup>*

### **ABSTRACT**

*1) This research aims to find out the effect of self-efficacy and social support on students' academic stress in online learning. 2) This research uses a quantitative approach. 3) The analysis data technique used is the multiple linear regression analysis technique. 4) This research shows that has significant variable self-efficacy and social support on academic stress simultaneously as indicated by the value of  $F_{count} (19.285) > F_{table} (3.93)$  with level of significance  $0.000 < 0.05$ . Self-efficacy against academic stress partially  $t_{count} (2.238) > t_{table} (1.65936)$  and a significance level of  $0.027 < 0.05$ . Thus, it can be concluded that there is a significant negative and significant self-efficacy on academic stress. Social support for academic stress is partially  $t_{count} (1.544) < t_{table} (1.65936)$  and the significance level is  $0.149 > 0.05$ . Thus, it can be concluded that there is a significant and negative effect between social support on academic stress.*

**Keywords:** *Social Support; Self-Efficacy; Academic Stress*

### **ABSTRAK**

1) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap stress akademik mahasiswa pada pembelajaran daring. 2) Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. 3) Teknik analisis data yang dipergunakan yakni teknik analisis regresi linier berganda. 4) Penelitian ini memperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh signifikan variabel efikasi diri serta dukungan sosial terhadap stress akademik secara simultan yang ditunjukkan oleh nilai  $F_{hitung} (19,285) > F_{tabel} (3,93)$  dengan tingkat signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Efikasi diri terhadap stress akademik secara parsial nilai  $t_{hitung} (2.238) > t_{tabel} (1.65936)$  dan tingkat signifikansi  $0,027 < 0,05$ . Sehingga, disimpulkan terdapat pengaruh negatif dan signifikan efikasi diri terhadap stress akademik. Dukungan sosial terhadap stress akademik secara parsial nilai  $t_{hitung} (1,544) <$

$t_{tabel}$  (1,65936) dan tingkat signifikansi  $0,149 > 0,05$ . Sehingga, disimpulkan adanya pengaruh signifikan dan pengaruh negatif antara dukungan sosial terhadap stress akademik.

**Kata kunci:** Dukungan Sosial; *Self-Efficacy*; Stress Akademik

## PENDAHULUAN

Awal 2020 penularan virus Covid-19 memasuki Indonesia, sehingga pemerintah melakukan PSBB pada hampir seluruh wilayah Indonesia. Pemberlakuan PSBB tersebut berakibat pada timbulnya dampak di berbagai bidang yang salah satu diantaranya ialah sektor pendidikan. Seluruh aktivitas sosial dalam masa pandemi dibatasi, termasuk diberlakukannya kebijakan pembelajaran *online* untuk semua jenjang pendidikan. Pembelajaran *online* atau dalam jaringan suatu aktivitas pembelajaran melalui internet yang digunakan untuk membantu kegiatan pembelajaran mahasiswa. Pembelajaran dengan sistem *online* merupakan pilihan maupun tren di masa kini. Pelaksanaan pembelajaran secara *online* tidak dilakukan dengan bertatap muka dosen dengan mahasiswa, tak lain dengan bantuan aplikasi seperti *Google Classroom*, *Telegram*, *WhatsApp*, *Moodle*, *Zoom* ataupun *Meets*.

Sebagian besar mahasiswa masa kini telah mumpuni untuk ikut serta perkuliahan secara daring. Namun, sangat disayangkan mahasiswa belum siap dalam menghadapi perubahan dalam sistem pembelajaran yang terlalu mendadak. Kapabilitas mahasiswa dalam hal penguasaan teknologi serta kondisi ekonomi yang berbeda-beda pada setiap mahasiswa, seperti adanya beberapa mahasiswa yang tidak memiliki jaringan internet yang baik, belum memiliki *personal computer* sendiri, dan harga kuota internet yang mahal membuat mereka kesulitan mengikuti perkuliahan secara daring. Kendati demikian, proses pembelajaran harus berlanjut.

Sebagai upaya perumusan masalah maka peneliti melakukan peninjauan lapangan dan memastikan permasalahan yang dialami mahasiswa saat pembelajaran daring. Sebanyak 86,6% atau 13 dari 15 mahasiswa di semester VII mengalami kondisi yang beragam saat melaksanakan kegiatan belajar secara daring diantaranya bingung, jenuh, cemas, dan letih. Hal itu disebabkan oleh banyaknya tugas dengan kondisi pembelajaran yang tidak sama dengan sebelumnya, dan mengakibatkan mahasiswa buruk dalam mengelola waktu. Mereka menambahkan bahwa sering merasa cemas dengan masa depannya. Kondisi ini memicu timbulnya stress akademik.

Alvin seperti yang dikutip oleh Eryanti (2012) mengungkapkan, *stress* akademik terjadi disebabkan karena tuntutan dan persaingan akademik yang tinggi. Barseli & Ifdil (2017) mengungkapkan *stress* akademik ialah kondisi dimana seseorang tidak mampu dengan tuntutan akademik yang tinggi dan menganggap hal tersebut merupakan gangguan. Dengan demikian, mahasiswa di tingkat perguruan tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi. Stres yang mereka alami disebut dengan stres akademik.

Faktor internal yang timbul di dalam diri mahasiswa seperti efikasi diri sangat penting dalam mengatasi stress akademik yang dialami mahasiswa. Menurut Wijaya & Pratitis (2012) mengungkapkan bahwa efikasi diri akademik ialah sebuah kepercayaan diri seseorang pada kapabilitas diri mereka dalam mengerjakan tugas yang diberikan dengan kesadaran diri bahwa pendidikan merupakan hal yang penting. Riyadi & Anggraheny (2022) menjelaskan, tingginya efikasi diri akan memberikan keyakinan pada mahasiswa dalam menyelesaikan masalah yang terjadi terutama yang berkaitan dengan tugas akademik. Khususnya selama kegiatan pembelajaran *online*.

Selain faktor efikasi diri, faktor dukungan sosial bisa mengurangi stres akademik mahasiswa. Menurut Raisa & Ediati (2016) dukungan sosial merupakan segala bentuk dukungan yang dilakukan orang lain secara riil ataupun bentuk perhatian, memberikan kenyamanan, serta bantuan di saat seseorang memerlukan hal tersebut. Amelia & Hadiwinarto (2020) mengungkapkan bahwa dukungan sosial ialah sebuah pertolongan dari orang lain, kerabat, pasangan, saudara/keluarga bisa dalam bentuk perhatian, semangat, dan hal-hal positif lain yang memberikan efek positif sehingga dan dapat mengatasi permasalahan yang ada.

Penelitian relevan oleh Hidayat, Ramli, & Setiowati (2021) dengan judul “*Pengaruh Self Efficacy, Self Esteem, dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir*”. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwasannya *self efficacy* dan dukungan sosial secara signifikan berpengaruh terhadap stres akademik.

Dengan adanya permasalahan tersebut, peneliti terdorong untuk meneliti permasalahan tersebut yang berfokus untuk mengetahui stres akademik. Sehingga peneliti mengambil judul “**Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik (Studi Kasus pada Mahasiswa Semester VIII Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bhinneka PGRI Tahun Akademik 2021/2022)**” untuk diteliti.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang dipergunakan yakni metode kuantitatif. Jenis data yang dipergunakan ialah data kuantitatif. Penelitian ini memakai sumber data primer dari hasil kuesioner yang dibagikan kepada responden. Kuisisioner terdiri dari 39 item pertanyaan tentang efikasi diri, dukungan sosial dan stress akademik dengan tanggapan memakai skala *likert*. Data dikumpulkan melalui *Google Form* selama bulan Juli 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah sejumlah 216 mahasiswa yang terdaftar dalam Fakultas Sosial Humaniora. Sampel diambil sebesar 50% dari jumlah populasi, jadi sampel penelitian ini 108 mahasiswa. Teknik analisis data yang dipergunakan adalah regresi linier berganda.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Data mengenai efikasi diri ( $X_1$ ), dukungan sosial ( $X_2$ ), dan stress akademik ( $Y$ ) yang telah terkumpul disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Efikasi Diri

No	Kelas interval	Klasifikasi	Frekuensi	persentase
1	42-50	Sangat baik	68	63%
2	34-41	Baik	30	28%
3	26-33	Cukup baik	10	9%
4	18-25	Kurang baik	-	-
5	10-17	Sangat kurang baik	-	-
<b>Total</b>			108	100%

Sumber: olahan peneliti.

Dari Tabel 1 diketahui sebagian mahasiswa Fakultas Sosial Humaniora yang sedang menempuh semester delapan Universitas Bhinneka PGRI mempunyai kategori sangat baik dalam variabel efikasi diri dengan frekuensi sebanyak 68 mahasiswa (63,00%), frekuensi pada kategori baik sebanyak 31 mahasiswa (28,00%), frekuensi pada kategori cukup baik sebanyak 10 mahasiswa (9,00%), tidak terdapat frekuensi pada kategori kurang baik (0%), dan tidak terdapat frekuensi pada kategori sangat kurang baik (0%).

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Data Dukungan Sosial

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
1	63-75	Sangat baik	71	66%
2	26-31	Baik	31	29%
3	20-25	Cukup baik	6	6%
4	14-19	Kurang baik	-	-
5	8-13	Sangat kurang baik	-	-
<b>Total</b>			108	100%

Sumber: Hasil Olah Peneliti

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebagian mahasiswa Fakultas Sosial Humaniora yang sedang menempuh semester delapan Universitas Bhinneka PGRI mempunyai kategori sangat baik dalam variabel dukungan sosial dengan frekuensi sebanyak 71 mahasiswa (66,00%), frekuensi pada kategori baik sebanyak 31 mahasiswa (29,00%), frekuensi pada kategori cukup baik sebanyak 6 mahasiswa (6,00%), tidak terdapat frekuensi pada kategori kurang baik (0%), dan tidak terdapat frekuensi pada kategori sangat kurang baik (0%).

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Data Stress Akademik

No	Kelas interval	Klasifikasi	Frekuensi	presentase
1	63-75	Sangat baik	-	-
2	51-62	Baik	5	5%
3	39-50	Cukup Baik	41	38%
4	27-58	Kurang Baik	61	56%
5	15-26	Sangat Kurang Baik	1	1%
<b>Total</b>			108	100%

Sumber: Hasil Olah Peneliti

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa sebagian mahasiswa Fakultas Sosial Humaniora yang sedang menempuh semester delapan Universitas Bhinneka PGRI mempunyai kategori sangat baik dalam variabel stres akademik dengan frekuensi sebanyak 0 mahasiswa (0%), frekuensi untuk kategori baik sejumlah 0 mahasiswa (0%), frekuensi untuk kategori cukup baik sejumlah 44 mahasiswa (41,00%), frekuensi pada kategori kurang baik sebanyak 58 mahasiswa (58,00%), dan frekuensi pada kategori sangat kurang baik sebanyak 1 mahasiswa (1,0%).

Setelah data berhasil dikumpulkan, kemudian menganalisis data. Alat analisis data menggunakan *software* SPSS 21.00. Berikut hasil analisis data yang dilakukan:

**Tabel 4.** Hasil analisis

		Coefficients <sup>a</sup>				
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	68.108	4.840		14.071	.000
	Efikasi Diri	-.348	.156	-.328	-2.238	.027
	Dukungan Sosial	-.219	.151	-.213	-1.454	.149

a. Dependent Variable: Stres Akademik

Sumber: SPSS 21.00

Hasil uji regresi linier berganda didapati persamaan regresi linier yaitu  $Y = 68.108 + -0,348X_1 + -0,219X_2$  dengan penjelasan berikut ini:

1. (a) adalah konstanta yang memiliki nilai 68,108. Nilai tersebut menjelaskan apabila variabel bebas (efikasi diri dan dukungan sosial) besarnya 0 (nol), maka variabel terikat bernilai 68,108.
2. (b<sub>1</sub>) adalah koefisien dari X<sub>1</sub> yang memiliki nilai -0,348 dan bernilai negatif menjelaskan apabila tiap penurunan X<sub>1</sub> dengan anggapan variabel X<sub>2</sub> konstan akan mempengaruhi penurunan Y sebesar -0,348.
3. (b<sub>2</sub>) adalah koefisien X<sub>2</sub> yang memiliki nilai -0,219 dan bernilai negatif menjelaskan apabila tiap penurunan X<sub>2</sub> dengan anggapan variabel X<sub>1</sub> konstan akan mempengaruhi penurunan Y sebesar -0,219.

Berdasarkan Tabel 4 dapat dijelaskan nilai  $t_{hitung}$  -2,238 dan perbandingan dilakukan tanpa menganggap nilai negatif yaitu  $(2,238) > t_{tabel}$  (1,65936) dan tingkat signifikansi besarnya  $0,027 < 0,05$ , sehingga H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima. Maka, antara efikasi diri terhadap stress akademik berpengaruh signifikan.

Selanjutnya dapat diketahui bahwa nilai  $t_{hitung}$  -1.454 dan perbandingan dilakukan tanpa menganggap nilai negative yaitu  $(1,454) < t_{tabel}$  (1,65936) dan tingkat signifikansi besarnya  $0,149 > 0,05$ , sehingga H<sub>0</sub> diterima dan H<sub>a</sub> ditolak. Maka, antara dukungan sosial terhadap stress akademik berpengaruh signifikan.

**Tabel 5. Uji F**

ANOVA <sup>b</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1031.796	2	515.898	19.285	.000 <sup>a</sup>
	Residual	2808.871	105	26.751		
	Total	3840.667	107			

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Efikasi Diri  
b. Dependent Variable: Stres Akademik

Sumber: SPSS 21.00

Berdasarkan  $F_{hitung}$  (19,285) >  $F_{tabel}$  (3,93) dan signifikansi 0,000 < 0,05, sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi, didapat kesimpulan bahwasannya antara variabel efikasi diri dan dukungan sosial terhadap stress akademik di semester VIII Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bhinneka PGRI secara simultan berpengaruh signifikan.

**Tabel 6. Uji koefisien determinasi**

Model Summary <sup>b</sup>				
Model	R	R square	Adjusted R square	Std. error of the Estimate
1	.523 <sup>a</sup>	.273	.259	5.162

a. predictors: (constant), dukungan sosial, Efikasi diri  
b. dependent variable: Stres Akademik

Sumber: SPSS 21.00

Dari Tabel 6 diperoleh nilai korelasi 0,523. Kemudian, R Square sebesar 0,273 yang dapat diinterpretasikan bahwa 27,3% efikasi diri serta dukungan sosial berpengaruh pada stress akademik, sisanya 72,7% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk ke dalam penelitian ini.

## **Pembahasan**

### **Pengaruh Efikasi Diri dalam Pembelajaran Daring Terhadap Stres Akademik**

Hasil penelitian ini membuktikan terdapat pengaruh negatif efikasi diri terhadap stress akademik. Dapat diartikan jika makin tinggi atau baik efikasi diri mahasiswa, akan makin redah tingkat stress akademiknya, begitupun sebaliknya. Hasil penelitian mendukung teori menurut Wijaya & Pratitis (2012) mengungkapkan bahwa efikasi diri akademik ialah sebuah kepercayaan diri seseorang pada kapabilitas diri mereka dalam mengerjakan tugas yang diberikan dengan kesadaran diri bahwa pendidikan merupakan hal

yang penting. Dan didukung oleh teori yang dikemukakan oleh Riyadi & Anggraheny (2022) menjelaskan, tingginya efikasi diri akan memberikan keyakinan pada mahasiswa dalam menyelesaikan masalah yang terjadi terutama yang berkaitan dengan tugas akademik. Khususnya selama kegiatan pembelajaran *online*.

Penelitian ini relevan dengan hasil penelitian Muhtar (2021), Stres akademik dan efikasi diri memiliki pengaruh negatif yang berarti makin baik efikasi diri mahasiswa saat pembelajaran *online*, tingkat stress akademik makin rendah.

### **Pengaruh Dukungan Sosial dalam Pembelajaran Daring Terhadap Stres Akademik**

Hasil ini memperlihatkan adanya pengaruh negatif dukungan sosial terhadap stress akademik pada mahasiswa Fakultas Sosialis Humaniora semester VIII Universitas Bhineka PGRI. Dengan demikian makin tinggi atau besar dukungan sosial yang didapat oleh mahasiswa, akan makin rendah tingkat stress akademiknya, begitupun sebaliknya. Begitu juga sebaliknya jika semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi stress akademik Hasil penelitian ini mendukung teori yang dikemukakan oleh Raisa & Ediaty (2016) dukungan sosial merupakan segala bentuk dukungan yang dilakukan orang lain secara riil ataupun bentuk perhatian, memberikan kenyamanan, serta bantuan di saat seseorang memerlukan hal tersebut. Dan didukung oleh teori Amelia & Hadiwinarto (2020) mengungkapkan bahwa dukungan sosial ialah sebuah pertolongan dari orang lain, kerabat, pasangan, saudara/keluarga bisa dalam bentuk perhatian, semangat, dan hal-hal positif lain yang memberikan efek positif sehingga permasalahan yang dihadapi dapat teratasi.

Hasil penelitian ini relevan hasil penelitian Rahakrattat et al. (2021) Stress akademik dan efikasi diri memiliki pengaruh negatif yang berarti makin baik dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa saat pembelajaran *online*, tingkat stress akademik makin rendah.

## **Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dalam Pembelajaran Daring Terhadap Stres Akademik**

Hasil temuan peneliti dengan nilai  $F_{hitung}$  (19,285) >  $F_{tabel}$  (3,93) dan signifikan  $0,000 < 0,05$  . dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  di terima. Kesimpulannya, ada pengaruh yang signifikansi antara variabel efikasi diri dan dukungan sosial terhadap stress akademik Fakultas Sosial Humaniora yang sedang menempuh semester VIII Universitas Bhinneka PGRI secara simultan. Sedangkan nilai R Square yaitu 0,273 yang berarti bahwa 27,3% efikasi diri dan dukungan sosial mempengaruhi stress akademik, dan 72,7% disebabkan variabel lainnya yang tidak dikaji pada penelitian ini. Jadi, kontribusi efikasi diri dan dukungan sosial terhadap stress akademik Fakultas Sosial Humaniora sedang menempuh semester VIII Universitas Bhinneka PGRI sebesar 27,3%.

Kesimpulannya efikasi diri dan dukungan sosial berpengaruh terhadap stress akademik. Membuktikan jika makin tinggi atau besar efikasi diri maka tingkat stress akademik juga berkurang pada mahasiswa dan makin baik dukungan sosial, tingkat stress akademik pada diri mahasiswa akan berkurang. Hasil penelitian ini juga mendukung hasil penelitian terdahulu, sehingga layak untuk dijadikan pedoman bahwa penelitian tersebut masih relevan apabila digunakan di masa mendatang.

### **KESIMPULAN**

Kesimpulan hasil analisis data adalah bahwa efikasi diri dan dukungan sosial berpengaruh negatif terhadap stress akademik mahasiswa semester VIII Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bhinneka PGRI sebesar 27,3% sisanya 72,7% dipengaruhi variabel lain di luar penelitian. Hasil penelitian ini membuktikan jika makin tinggi efikasi diri, akan makin rendah tingkat stress akademik mahasiswa. Jika semakin baik dukungan sosial, maka semakin rendah juga tingkat stress akademik pada mahasiswa.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Amelia, K., & Hadiwinarto. (2020). Hubungan antara Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas X IPS di SMA Negeri 2 Mukomuko. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 1–9. <https://doi.org/10.33369/consilia.v3i1.8288>
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143.

- Eryanti, F. (2012). Perbedaan Stres Akademik antara Kelompok Siswa Minoritas dengan Mayoritas di SMP WR Supratman 2 medan. *Jurnal USU*, 7(06), 145–162.
- 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>
- Muhtar, N. S. C. (2021). *Dukungan Sosial, Efikasi Diri Pembelajaran Daring dan Stres Akademik Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19*. Universitas Islam Indonesia.
- Raisa, & Ediati, A. (2016). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Wanita Semarang. *Jurnal Empati*, 5(3), 537–542.
- Riyadi, I., & Anggraheny, K. R. (2022). Kesadaran Metakognitif, Keyakinan Efikasi Diri Selama Pembelajaran Daring: Study Deskriptif Mahasiswa Geografi. *Jurnal Pendidikan: Riset&Konseptual*, 6(1), 104–111. Diambil dari [http://journal.unublitar.ac.id/pendidikan/index.php/Riset\\_Konseptual/article/view/452%0Ahttps://journal.unublitar.ac.id/pendidikan/index.php/Riset\\_Konseptual/article/download/452/388](http://journal.unublitar.ac.id/pendidikan/index.php/Riset_Konseptual/article/view/452%0Ahttps://journal.unublitar.ac.id/pendidikan/index.php/Riset_Konseptual/article/download/452/388)
- Wijaya, I. P., & Pratitis, N. T. (2012). Efikasi Diri Akademik, Dukungan Sosial Orangtua dan Penyesuaian Diri Mahasiswa dalam Perkuliahan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(1), 40–52. <https://doi.org/10.30996/persona.v1i1.14>