

Original Article

Kontribusi *self-efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020

Sri Utami^{1*)}, Anna Rufaidah²⁾, Afiatin Nisa³⁾

Universitas Indraprasta PGRI¹²³

^{*)}Alamat korespondensi: Jl. Raya Tengah No. 80, Kel. Gedong, Kec. Pasar Rebo, Jakarta Timur 13760;
Email: annarufaidah86@gmail.com

Article History:

Received: 07/06/2020;
Revised: 07/06/2020;
Accepted: 07/06/2020;
Published: 08/06/2020.

How to cite:

Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). Kontribusi *self-efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1), pp. 20–27. DOI: 10.26539/terapeutik.41294



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2020, Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (s).

Abstract: The aim of this research is to explore self-efficacy contribution to college students academic stress during Covid-19 pandemic April-Mei 2020 periods. This research is a quantitative research with survey. This research was conducted in Universitas Indraprasta PGRI with population amounted to 379 people. Samples taken by random sampling and estimated by Slovin formulas. Samples in this research amounted to 79 people. Data were collected through self-efficacy and academic stress questionnaires. The collected data was analyzed by using simple linear regression with the help of SPSS 20 for windows. The results show that self-efficacy have a significant contribute to college students academic stress.

Keywords: *self-efficacy, academic stress*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi kontribusi *self-efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis survey. Penelitian ini dilakukan di Universitas Indraprasta PGRI dengan populasi sebesar 379 orang. Sampel diambil secara acak dengan estimasi menggunakan rumus Slovin. Besaran sampel adalah 79 orang. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner *self-efficacy* dan stres akademik. Data dianalisa menggunakan regresi linier sederhana dengan bantuan SPSS 20 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh signifikan terhadap stres akademik mahasiswa.

Kata Kunci: *self-efficacy, stres akademik*

Pendahuluan

Arus perkembangan ilmu dan teknologi atau lebih sering disapa dengan pemaknaan globalisasi kian berkembang. Begitu banyak keuntungan yang diperoleh akan hal ini. Sekalipun demikian kian banyak pula dampak negatif yang muncul dari waktu ke waktu, salah satunya perkembangan penyakit-penyakit yang disebabkan oleh virus. Pada 2002-2003, sindrom pernafasan akut berat *coronavirus* atau SARS-CoV, diikuti oleh influenza H1N1 pada 2009 dan *coronavirus* sindrom pernafasan Timur Tengah (MERS-VoC) diidentifikasi di Arab Saudi pada 2012 (Vicario-Merino & Munoz-Agustin, 2020). Kasus tersebut kemudian dilanjutkan dengan wabah Ebola antara 2012-14 yang akhirnya tiba di Eropa dan AS, yang memang menciptakan lebih banyak harapan daripada kematian. Hingga pada akhir 2019, di mana, menurut WHO kasus pertama COVID-19 dikonfirmasi di provinsi Wuhan Cina pada tanggal 31 Desember, yang didiagnosis pada awalnya sebagai “pneumonia dari etiologi yang tidak diketahui” (Vicario-Merino & Munoz-Agustin, 2020).

Hingga saat ini perkembangan pandemi Covid-19 masih menjadi pembicaraan yang diprioritaskan hampir pada semua jenis media massa. Di Indonesia, per 1 Juni 2020 tercatat 26.940 kasus positif Covid-19 (Erdianto, 2020). Kasus ini diprediksi kian bertambah jika masyarakat kurang memperhatikan protokol

kesehatan yang telah ditetapkan oleh pemerintah. Di samping mengancam kesehatan secara umum, pandemi ini juga turut memberikan dampak negatif bagi banyak sektor kehidupan. Salah satunya pada sektor pendidikan, baik itu pendidikan dasar dan menengah maupun pendidikan tinggi.

Imbas yang dihasilkan oleh pandemi Covid-19 di dunia pendidikan di Indonesia dirasakan hampir pada seluruh wilayah provinsi yang ada. Khusus di wilayah DKI Jakarta yang telah memberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) terhitung mulai 10 April 2020 (Dzulfaroh, 2020) salah satu poin di dalam peraturan tersebut adalah peliburan sekolah dan tempat kerja (Wijaya, 2020). Sekolah yang dimaksud melalui peraturan tersebut tidak hanya sekolah dasar hingga sekolah menengah, melainkan pula pada universitas-universitas. Aturan itu pun diikuti secara serentak oleh berbagai kampus yang ada di wilayah DKI Jakarta, salah satunya Universitas Indraprasta PGRI.

Peliburan yang terjadi akibat PSBB mengakibatkan pola perkuliahan bergeser. Semula kegiatan perkuliahan terjadi secara tatap muka kemudian menjadi kuliah daring. Pola perubahan pendekatan perkuliahan ini tidak jarang menjadi suatu masalah tersendiri. Masalah-masalah tersebut diantaranya internet melambat dan mahasiswa kurang memahami materi (Panchanov, 2020), tidak adanya kuota bagi mahasiswa yang kurang mampu (Gunadha & Rahmayunita, 2020), kesiapan dosen menyiapkan materi daring, dan kesiapan mahasiswa menyiapkan kuota internet (Satria, 2020), hingga tragedi meninggalnya mahasiswa di Sulawesi Selatan akibat mencari sinyal untuk mengerjakan tugas daring (Amiruddin, 2020; Mappi, 2020). Masalah-masalah tersebut kurang lebihnya akan memicu munculnya stres akademik pada mahasiswa.

Stres akademik merupakan respon fisik atau psikis karena ketidakmampuan dalam mengubah tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan seperti: menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, sebagai akibat dari tekanan-tekanan atau ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki (Aryani, 2016). Jika dikaitkan dengan masalah-masalah yang timbul sepanjang pelaksanaan kuliah daring maka stres akademik pada mahasiswa dapat dimanifestasikan melalui respon fisik atau psikis akibat kurang mampu memahami materi perkuliahan yang diberikan secara daring, kurang mampu menyelesaikan tekanan tugas maupun tuntutan kuota yang senantiasa harus terpenuhi saat kuliah, serta tuntutan demografi wilayah tempat tinggal yang menunjang stabilitasnya koneksi internet itu sendiri.

Penelitian telah menunjukkan bahwa tingkat stres akademik yang tinggi dapat menyebabkan gangguan proses berpikir, persepsi dan kemampuan memecahkan masalah serta gangguan tidur dan berkurangnya kekuatan pengambilan keputusan (Shadi, Peyman, Taghipour, & Tehrani, 2018). Stres akademik pada dasarnya merupakan suatu hal yang lumrah dihadapi oleh mahasiswa sebagai tuntutan belajar. Untuk itu mahasiswa perlu menanamkan suatu keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu menyelesaikan tuntutan-tuntutan tersebut. Keyakinan bahwa diri bisa dan diri mampu menyelesaikan tuntutan-tuntutan yang ada disebut dengan *self-efficacy*.

Self-efficacy mengacu pada keyakinan individu dalam kemampuan mereka untuk menghasilkan hasil yang diinginkan (Adiputra, Daharnis, & Syahniar, 2013; Bandura, 2012; D. Chang & Chien, 2015; Rachmah, 2013). Keyakinan dan kemampuan yang ada pada diri individu ini akan digunakan sebagai modal dalam menghadapi segala tuntutan yang akan dihadapi. Banyak penelitian yang telah mengungkapkan eratnya *self-efficacy* dengan aspek-aspek akademik. *Self-efficacy* berkaitan dengan prestasi belajar (Ahmad & Safaria, 2013; Arifani & Purnami, 2015; Goulão, 2014; M. Yusuf, 2011), motivasi dan evaluasi diri (Bandura, 2012), keterlibatan dalam belajar (D. Chang & Chien, 2015), serta kesiapan kerja (Utami & Hudaniah, 2013). Untuk itu, maka melalui penelitian ini akan diteliti sejauh mana kontribusi *self-efficacy* terhadap stres akademik pada mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020. Masalah dalam penelitian ini adalah apakah *self-efficacy* berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana kontribusi *self-efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa. Hipotesis penelitian ini adalah *self-efficacy* berpengaruh signifikan terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020.

Metode

Penelitian ini dijalankan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis survey. Penelitian ini dilakukan di Universitas Indraprasta PGRI dengan sasaran populasi 379 orang. Sampel diestimasi secara *random sampling*. Besaran sampel dihitung menggunakan rumus Slovin (A. M. Yusuf, 2014). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 79 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *self-efficacy* dengan indikator *mastery experience*, *vicarious experience*, *social persuasion*, dan *physiological and emotional states* (Gangloff & Mazilescu, 2017). Untuk kuesioner stres akademik indikator yang digunakan berdasarkan pendapat Gadzella dan Baloglu yakni frustrasi, konflik, tekanan, *self imposed*, sekolah, keluarga, dan lingkungan fisik (Aryani, 2016). Kuesioner *self-efficacy* terdiri dari 40 butir pernyataan sedangkan kuesioner stres akademik terdiri dari 30 butir pernyataan. Masing-masing instrumen terdiri dari empat alternatif jawaban. Penelitian diselenggarakan dengan menyebarkan angket kepada sampel melalui *google form*. Instrumen yang telah diisi kemudian diberi skor dan dianalisa dengan menggunakan uji regresi linier sederhana dengan bantuan SPSS 22.0 for windows (Santoso, 2014). Uji ini bertujuan melihat bagaimana kontribusi *self-efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020.

Hasil dan Diskusi

Data di dalam penelitian ini setelah diberikan skor kemudian dibagi ke dalam tiga rentang kategori yakni rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan persamaan:

| Persamaan | Interpretasi |
|------------------------------------------------|--------------|
| $X < (\mu - 1,0\sigma)$ | Rendah |
| $(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$ | Sedang |
| $(\mu + 1,0\sigma) \leq X$ | Tinggi |

(Azwar, 2012)

Berdasarkan persamaan tersebut diperoleh norma kategorisasi penelitian sebagai berikut.

| Variabel | Interval | Interpretasi |
|----------------------|----------|--------------|
| <i>Self-efficacy</i> | < 80 | Rendah |
| | 80 – 120 | Sedang |
| | > 120 | Tinggi |
| Stres akademik | < 57 | Rendah |
| | 57 – 93 | Sedang |
| | > 93 | Tinggi |

Berikut deskripsi hasil penelitian

Tabel 1 Deskripsi Hasil Penelitian

| <i>Descriptive Statistics</i> | | | | | |
|-------------------------------|----|----------------|----------------|-------------|-----------------------|
| | N | <i>Minimum</i> | <i>Maximum</i> | <i>Mean</i> | <i>Std. Deviation</i> |
| <i>Self-efficacy</i> | 79 | 57 | 97 | 75.71 | 8.561 |
| Stres akademik | 79 | 82 | 117 | 100.01 | 7.569 |
| Valid N (<i>listwise</i>) | 79 | | | | |

Pada tabel 1 dapat diketahui bahwa nilai minimum variabel *self-efficacy* adalah 57 dan nilai maksimum sebesar 97 dengan nilai rata-rata sebesar 75,71. Artinya bahwa *self-efficacy* mahasiswa selama masa pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020 berada pada kategori rendah. Diketahui pula bahwa pada variabel stres akademik nilai minimum adalah 82 dan nilai maksimum adalah 117 dengan skor rata-

rata sebesar 100,01. Skor rata-rata menggambarkan bahwa kondisi stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020 berada pada kategori yang tinggi. Akhirnya diketahui bahwa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020 secara umum kondisi *self-efficacy* mahasiswa rendah sedangkan stres akademiknya berada pada kategori yang tinggi.

Hasil yang tertulis di atas akan dianalisa dengan uji asumsi agar dapat dilakukan uji pemodelan regresi. Pemodelan regresi membutuhkan suatu uji asumsi, yakni upaya untuk meminimalisir kesalahan peramalan (Santoso, 2014). Hal ini dikatakan pula sebagai uji asumsi klasik. Uji asumsi klasik yang digunakan adalah uji normalitas dan linieritas data. Uji-uji tersebut dilakukan dengan bantuan SPSS 20 *for windows*. Berikut merupakan hasil uji asumsi klasik yang dilakukan.

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas Data

| One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test | | |
|------------------------------------|----------------|-------------------------|
| | | Unstandardized Residual |
| N | | 79 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | 0E-7 |
| | Std. Deviation | 6.68615540 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .056 |
| | Positive | .056 |
| | Negative | -.054 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | | .494 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .967 |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Pada tabel 2 diperoleh informasi bahwa nilai *asymp. sig. (2-tailed)* sebesar 0,967. Nilai ini lebih besar dari nilai probabilitas yang ditetapkan yakni 0,05 sehingga data penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 3 Hasil Uji Linieritas Data

| ANOVA Table | | | | | | | |
|---------------------------------------|----------------|--------------------------|----------------|----|-------------|--------|------|
| | | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
| Stres akademik * <i>Self-efficacy</i> | Between Groups | (Combined) | 2525.154 | 30 | 84.172 | 2.078 | .012 |
| | | Linearity | 982.023 | 1 | 982.023 | 24.250 | .000 |
| | | Deviation from Linearity | 1543.131 | 29 | 53.211 | 1.314 | .197 |
| | Within Groups | | 1943.833 | 48 | 40.497 | | |
| | Total | | 4468.987 | 78 | | | |

Melalui hasil pengujian diperoleh bahwa nilai *sig.* sebesar 0,197. Nilai ini lebih besar dari nilai probabilitas yang digunakan (0,05) sehingga dapat diketahui bahwa data dalam penelitian ini memenuhi asumsi kelinieran. Data yang telah melalui uji asumsi klasik kemudian diberikan pemodelan garis regresi sebagaimana tabel 4 berikut.

Tabel 4 Pemodelan Garis Regresi
Coefficients^a

| Model | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
|-------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|
| | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 | (Constant) | 68.633 | 6.781 | 10.121 | .000 |
| | Self-efficacy | -.414 | .089 | .469 | .000 |

a. Dependent Variable: Stres akademik

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa persamaan garis regresi yang terbentuk adalah $Y = 68,633 - 0,414X$. Persamaan garis ini dapat dimaknai bahwa kondisi awal stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 sebesar 68,633. Jika skor ini dikonversi pada norma kategorisasi maka kondisi stres akademik mahasiswa pada dasarnya berada pada kategori sedang. Koefisien regresi X sebesar -0,414 menggambarkan bahwa stres akademik dapat diturunkan seharga 0,414 dengan adanya *self-efficacy*. Maksudnya bahwa stres akademik dapat turun jika *self-efficacy* pada sampel mampu ditingkatkan.

Berikutnya dilakukan uji t untuk mengetahui bagaimana keberartian koefisien regresi pada garris persamaan tersebut. Pada tabel 4 diketahui bahwa nilai *sig. self-efficacy* sebesar 0,000. Hasil ini menggambarkan bahwa koefisien regresi yang dibentuk oleh *self-efficacy* bersifat signifikan. Dengan kata lain *self-efficacy* dapat digunakan untuk memprediksi naik dan/atau turunnya stres akademik pada mahasiswa. *Self-efficacy* menyumbang 22% faktor untuk memprediksi stres akademik adapun 78% dibentuk oleh variabel lain yang tidak diteliti melalui penelitian ini.

Stres pada dasarnya merupakan kondisi yang dapat dialami oleh semua orang tanpa mengenal usia, jenis kelamin, ras, dan aspek-aspek kehidupan lainnya. Stres bahkan dianggap sebagai sesuatu yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia dan dapat dikatakan sebagai bagian dari kehidupan (Aryani, 2016). Penelitian ini mengkaji kondisi stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020. Stres akademik mengacu pada situasi psikologis yang tidak menyenangkan yang terjadi karena harapan pendidikan dari orang tua, guru, teman sebaya dan anggota keluarga, tekanan dari orang tua untuk prestasi akademik, sistem pendidikan dan ujian saat ini, beban pekerjaan rumah dan lain-lain (Sarita, 2015). Kondisi ini jelas merupakan situasi yang tidak menyenangkan bagi mahasiswa, sebagai objek kajian dalam penelitian ini.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap terjadinya stres akademik pada mahasiswa. *Self-efficacy* itu sendiri merupakan perluasan teori sosial kognitif (Bandura, 2012) yang juga merupakan proses belajar (Ahmad & Safaria, 2013). Pada dasarnya aspek ini didefinisikan sebagai keyakinan pribadi atau keyakinan seseorang pada kemampuannya sendiri untuk melakukan tugas yang ditentukan secara efektif (Bandura, 2012; D. Chang & Chien, 2015; Y. Y. C. Chang & Chiou, 2017; Furtado Nina et al., 2016; Goulão, 2014; M. Yusuf, 2011). Pada hakikatnya *self-efficacy* merupakan keyakinan individu akan kapasitas dirinya dalam menjalani atau melakukan suatu tugas yang diberikan.

Keyakinan yang tertanam pada diri individu akan memengaruhi kelangsungan perilaku individu itu sendiri. *Self-efficacy* merupakan penentu utama berlangsungnya suatu perilaku (Bandura, 2012). Maksud dari pernyataan ini adalah ketika individu merasa dirinya yakin akan sesuatu hal, dalam hal ini mengerjakan suatu tugas maka individu akan memiliki rasa percaya diri untuk mengerjakan tugas itu tanpa keragu-raguan. Sebaliknya jika pada diri individu tertanam rasa tidak yakin maka individu yang bersangkutan akan terhambat bahkan mungkin tidak mampu mengerjakan tugas yang telah diberikan. Atau ketika individu merasa yakin dirinya mampu menyelesaikan suatu tugas yang diberikan, maka optimisme akan muncul. Hal ini tentu berbeda dengan individu yang tidak tertanam keyakinan pada dirinya untuk mengerjakan suatu tugas. Akibatnya muncul perasaan yang tidak menyenangkan dan pada akhirnya dapat menjadi cikal bakal munculnya stres akademik sebab ini terkait dengan tugas yang dibebankan, semisal tugas kuliah.

Individu yang berhasil membangun keyakinannya dalam artian memiliki *self-efficacy* yang baik akan melakukan lebih dari sekedar menyampaikan penilaian positif (Ahmad & Safaria, 2013). Selain meningkatkan keyakinan orang-orang akan kemampuan mereka, mereka menyusun situasi untuk mereka dengan cara-cara yang membawa kesuksesan dan menghindari menempatkan orang dalam situasi sebelum waktunya di mana mereka cenderung sering gagal (M. Yusuf, 2011). Mereka mendorong individu untuk mengukur keberhasilan mereka dalam hal evaluasi diri daripada kemenangan atas orang lain. Hal inilah yang akan mampu menekan laju stres yang berpotensi muncul.

Temuan ini pada akhirnya akan mengarahkan masing-masing individu untuk mempertimbangkan bagaimana kondisi keyakinan yang terdapat pada diri pribadi ketika memperoleh tugas. Ketika individu merasa tugas itu susah, besar kemungkinan stres akademik akan terjadi dan sebaliknya. Untuk itu, peran dosen Penasihat Akademik, dosen pengajar, serta Unit Pelayanan Bimbingan dan Konseling pada setiap institusi pendidikan tinggi agar mampu melahirkan program-program yang mampu membantu peningkatan *self-efficacy* pada mahasiswa. Sebab bila mahasiswa terus-menerus berada pada kondisi stres akademik tentu ini akan sangat menghambat kelangsungan studi mahasiswa itu sendiri.

Simpulan

Self-efficacy berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020. Kontribusi yang ditunjukkan oleh *self-efficacy* bersifat negatif dalam artian ketika *self-efficacy* meningkat maka stres akademik akan menurun. Hasil ini makin mengutakan hasil-hasil penelitian terdahulu bahwa *self-efficacy* berhubungan erat dengan stres akademik. Berbekal hal tersebut, maka seyogyanya pendidik – tidak hanya yang berkecimpung pada pendidikan dasar dan menengah, akan tetapi pendidik pada tingkat pendidikan tinggi perlu memerhatikan dengan serius tentang bagaimana kontribusi *self-efficacy* bagi terjadinya stres akademik pada mahasiswa. Selain itu, Unit Pelayanan Bimbingan dan Konseling pada setiap pendidikan tinggi hendaknya mampu melakukan inovasi program layanan yang sekiranya mampu menjangkau mahasiswa dalam keadaan pandemi Covid-19 sebagaimana yang sedang terjadi saat ini. Hal ini perlu dilakukan untuk membendung fenomena stres akademik yang berpotensi besar terjadi pada mahasiswa.

Ucapan terima kasih

Penelitian ini tentunya tidak akan berjalan dengan baik tanpa adanya dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu kami ucapkan terima kasih kepada mahasiswa yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini.

Daftar Rujukan

- Adiputra, S., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2013). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan self efficacy siswa. *Konselor: Jurnal Ilmiah Konseling*, 2 (2), 1–6.
- Ahmad, A., & Safaria, T. (2013). Effects of Self- Efficacy on Students ' Academic Performance. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 2 (1), 19–25.
- Amiruddin, H. (2020). Cari Sinyal Internet untuk Kuliah Online, Mahasiswa Jatuh dari Menara Masjid. Retrieved May 9, 2020, from <https://news.okezone.com/read/2020/05/09/609/2211324/cari-sinyal-internet-untuk-kuliah-online-mahasiswa-jatuh-dari-menara-masjid>
- Arifani, H., & Purnami, A. S. (2015). Hubungan self efficacy, motivasi, dan prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar matematika siswa kelas VIII SMP se-kecamatan Kraton Yogyakarta. *UNION: Jurnal Pendidikan Matematika*, 3 (1), 25–32.
- Aryani, F. (2016). *Stres belajar; Suatu pendekatan dan intervensi konseling*. Palu: Edukasi Mitra Grafika.
- Azwar, S. (2012). *Pengukuran Skala Psikologis* (Edisi Kedu). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management*, 38 (1), 9–44. <https://doi.org/10.1177/0149206311410606>

- Chang, D., & Chien, W. cheng. (2015). Determining the Relationship between Academic Self-efficacy and Student Engagement by Meta-analysis. In *2nd International Conference on Education Reform and Modern Management* (pp. 142–145). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/ermm-15.2015.37>
- Chang, Y. Y. C., & Chiou, W. Bin. (2017). Prior self-efficacy interacts with experiential valence to influence self-efficacy among engineering students: An experimental study. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, *13* (3), 589–600. <https://doi.org/10.12973/eurasia.2017.00634a>
- Dzulfaroh, A. N. (2020). PSBB Jakarta Mulai Berlaku, Apa Saja Bantuan yang Didapatkan Warga? Retrieved April 10, 2020, from <https://www.kompas.com/tren/read/2020/04/10/090200265/psbb-jakarta-mulai-berlaku-apa-saja-bantuan-yang-didapatkan-warga>
- Erdianto, K. (2020). UPDATE 1 Juni: 26.940 Kasus Covid-19 di Indonesia, Penambahan Tertinggi di DKI. Retrieved June 2, 2020, from <https://nasional.kompas.com/read/2020/06/02/05492301/update-1-juni-26940-kasus-covid-19-di-indonesia-penambahan-tertinggi-di-dki>
- Furtado Nina, K. C., Soares Ramos, E. M. L., Holanda Ramos, M. F., Souza da Costa Silva, S., de Oliveira Fernandez, A. P., & Ramos Pontes, F. A. (2016). Sources of Self-Efficacy in Teachers TT - Fuentes de autoeficacia en profesores. *Revista de Psicología (Santiago)*, *25* (1), 1–20. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2016.42685>
- Gangloff, B., & Mazilescu, C. A. (2017). Normative characteristics of perceived self-efficacy. *Social Sciences*, *6* (4), 1–18. <https://doi.org/10.3390/socsci6040139>
- Goulão, M. de F. (2014). The Relationship between Self-Efficacy and Academic Achievement in Adults' Learners. *Athens Journal of Education*, *1* (3), 237–246.
- Gunadha, R., & Rahmayunita, H. (2020). Kuliah Online saat Corona Picu Ketimpangan Akses Bagi Mahasiswa Miskin. Retrieved April 16, 2020, from <https://www.suara.com/news/2020/04/16/130712/kuliah-online-saat-corona-picu-ketimpangan-akses-bagi-mahasiswa-miskin>
- Mappi, H. (2020). Mahasiswi Unismuh Makassar Meninggal Saat Cari Internet untuk Kuliah Online. Retrieved April 8, 2020, from <https://news.detik.com/berita/d-4970244/mahasiswi-unismuh-makassar-meninggal-saat-cari-internet-untuk-kuliah-online>
- Panchanov, R. (2020). Keluh Kesah Mahasiswa Kuliah Online, dari Internet Lelet hingga Gagal Paham. Retrieved March 28, 2020, from <https://radarlampung.co.id/2020/03/28/keluh-kesah-mahasiswa-kuliah-online-dari-internet-lelet-hingga-gagal-paham/>
- Rachmah, D. N. (2013). Correlation self efficacy, coping of stress and academic achievement. *Jurnal Ecopsy*, *1* (1), 6–12.
- Santoso, S. (2014). *Panduan lengkap SPSS versi 20*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Sarita, S. (2015). Academic Stress among Students: Role and Responsibilities of Parents. *International Journal of Applied Research*, *1* (10), 385–388.
- Satria, A. (2020). Wabah Corona dan Adaptasi Perguruan Tinggi. Retrieved April 15, 2020, from <https://news.detik.com/kolom/d-4977685/wabah-corona-dan-adaptasi-perguruan-tinggi>
- Shadi, M., Peyman, N., Taghipour, A., & Tehrani, H. (2018). Predictors of the academic stress and its determinants among students based on the theory of planned behavior. *Fundamentals of Mental Health*, *20* (1), 87–98.
- Utami, Y. G. D., & Hudaniah, H. (2013). Self efficacy dengan kesiapan kerja siswa sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *01* (01), 40–52.
- Vicario-Merino, A., & Munoz-Agustin, N. (2020). Analysis of the stress, anxiety and healthy habits in the Spanish Covid-19 confinement. *Health Science Journal*, *14* (2), 1–6. <https://doi.org/10.36648/1791-809X.14.2.707>
- Wijaya, C. (2020). PSBB Jakarta mulai 10 April selama dua minggu, namun pakar menyebut hasil efektif satu bulan untuk tekan Covid-19. Retrieved April 8, 2020, from <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-52194441>
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode penelitian: kuantitatif, kualitatif, dan penelitian gabungan*. Jakarta: Kencana

Prenadamedia Group.

Yusuf, M. (2011). The impact of self-efficacy, achievement motivation, and self-regulated learning strategies on students' academic achievement. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 2623–2626. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.158>

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
