

HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENJALANI PERKULIAHAN *HYBRID* SAAT PANDEMI COVID-19

Elisa Noviana

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. elisa.18122@mhs.unesa.ac.id

Riza Noviana Khoirunnisa

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. rizakhoirunnisa@unesa.ac.id

Abstrak

Menurunnya kasus Covid-19 di Indonesia, membuah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia membuat kebijakan baru tentang pendidikan di Indonesia yaitu adanya *hybrid learning*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan *hybrid* saat pandemi Covid-19. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa jurusan psikologi yang menjalankan perkuliahan *hybrid* sejumlah 365 mahasiswa, dimana 61 mahasiswa digunakan untuk *tryout* dan 304 mahasiswa digunakan untuk pengambilan data penelitian. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis spearman rho dengan bantuan SPSS 26.0 for windows. Penelitian ini menunjukkan hasil korelasi sebesar -0.313. Hasil ini menunjukkan korelasi negatif yang berarti bahwa semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi stres akademik mahasiswa. Hasil korelasi tersebut juga menunjukkan bahwa variabel *self efficacy* dan variabel stres akademik memiliki korelasi yang rendah.

Kata Kunci : *self efficacy, stres akademi, hybrid.*

Abstract

The decline in Covid-19 cases in Indonesia has prompted the Ministry of Education and Culture of the Republic of Indonesia to formulate a new policy regarding education in Indonesia, namely the existence of hybrid learning. The purpose of this study was to determine the relationship between self-efficacy and academic stress in students undergoing hybrid lectures during the Covid-19 pandemic. This research was conducted on 365 students majoring in psychology who ran hybrid lectures, of which 61 students were used for tryouts and 304 students were used for research data collection. The analytical technique used in this research is spearman rho analysis with the help of SPSS 26.0 for Windows. This study shows a correlation of -0.313. This result shows a negative correlation, which means that the lower the self-efficacy, the higher the student's academic stress. The correlation results also show that the self-efficacy variable and the academic stress variable have a low correlation.

Keywords : *self-efficacy, academic stress, hybrid*

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 yang melanda negara Indonesia menyebabkan perubahan yang signifikan pada bidang teknologi, ekonomi dan pendidikan. Salah satu perubahan yang terjadi pada bidang pendidikan adalah adanya kebijakan belajar dari rumah secara daring (Dina, 2020). Pembelajaran daring merupakan suatu metode yang dikembangkan oleh Kemendikbud, di mana pelaksanaan pembelajaran berlangsung menggunakan jaringan internet (Mustofa dkk., 2019).

Pembelajaran daring yang diimplementasikan di Indonesia memiliki beberapa kendala, salah satunya adalah tidak maksimalnya penjelasan yang diterima oleh pelajar saat melakukan pembelajaran daring. Hal ini membuat penghambatan pemahaman materi oleh pelajar. Selain itu, pembelajaran daring juga membuat

praktikum menjadi berkurang, banyak biaya untuk membeli kuota, kondisi belajar yang kurang kondusif serta internet yang kurang stabil sehingga membuat koneksi terputus saat pembelajaran (Jariyah & Tyastirin, 2020).

Kurang efektifnya pembelajaran daring dan menurunnya kasus Covid-19 di Indonesia, membuat pemerintah serta Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia menerapkan kebijakan baru tentang pendidikan di Indonesia yaitu adanya *hybrid learning*. *Hybrid learning* merupakan desain pembelajaran yang menggabungkan metode tatap muka dan metode daring (Indra, 2010). Pendapat lain menyebutkan bahwa *hybrid learning* adalah metode pembelajaran yang memadukan antara metode pembelajaran konvensional yang dilakukan melalui pertemuan tatap muka dan metode pembelajaran

asynchronous yang dilakukan melalui perangkat elektronik (Arifin & Fauzan, 2017).

Kebijakan *hybrid learning* yang diterapkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia dilakukan dengan menggunakan dua model. Model pertama dilakukan dengan adanya tatap muka terbatas untuk sebagian mahasiswa. Model tatap muka terbatas dilakukan sesuai dengan protokol kesehatan yang diterapkan oleh pemerintah dan berlangsung di dalam ruang kelas dengan kapasitas yang terbatas. Model kedua dilakukan secara daring menggunakan aplikasi meeting seperti Google Meet dan Zoom untuk mahasiswa lain yang tidak mengikuti perkuliahan tatap muka. Kedua model ini dilakukan dalam waktu yang bersamaan (Prasetio, 2022).

Penerapan metode *hybrid learning* dapat disebabkan karena beberapa alasan seperti peningkatan fleksibilitas dan akses, efektivitas biaya serta pedagogi yang lebih baik (Graham, 2006). Namun seperti metode pembelajaran yang lain, metode pembelajaran *hybrid* juga memiliki beberapa kendala. Kendala pertama adalah fasilitas yang dimiliki oleh peserta pembelajaran yang tidak merata, padahal pembelajaran ini membutuhkan koneksi jaringan yang memadai. Sehingga, akan menyulitkan peserta pembelajaran saat pembelajaran daring. Kedua adalah minimnya pengetahuan tentang penggunaan teknologi oleh pengajar dan peserta pembelajaran. Ketiga adalah media yang digunakan sangat beragam, sehingga sulit diterapkan pada kampus atau sekolah yang memiliki sarana dan prasarana terbatas (Rachmah, 2019). Kendala pembelajaran yang dialami oleh individu secara terus menerus dapat menyebabkan adanya stres (Fernández-Castillo, 2021).

Stres lebih beresiko dialami oleh mahasiswa perguruan tinggi. Hal ini disebabkan karena mahasiswa perguruan tinggi memiliki banyaknya tuntutan yang dikerjakan, sehingga dapat membuat mahasiswa merasa tertekan dan merasa stres (Andiarna & Kusumawati, 2020).

Penelitian terdahulu dari Resubun (2021) memperoleh hasil bahwa mahasiswa yang menjalani perkuliahan *hybrid* atau *blended learning* mengalami tingkat stres kategori ringan sebanyak 4 mahasiswa (8%), stres sedang sebanyak 13 mahasiswa (26%) dan stres berat sebanyak 33 mahasiswa (66%). Penelitian lain yang dilakukan oleh Hendrayati dan Pamungkas (2016) menyebutkan bahwa metode *hybrid learning* kurang cocok diterapkan pada mata kuliah yang bersifat kuantitatif. Penelitian Fitriansyah (2022) menunjukkan sebuah hasil bahwa pelaksanaan perkuliahan tatap muka terbatas atau *hybrid learning* masih menjadi perselisihan pada mahasiswa. Hal ini ditunjukkan dengan hasil

penelitiannya di mana 71% mahasiswa pada kelas pertama memilih perkuliahan non tatap muka atau daring sedangkan 80% mahasiswa pada kelas kedua memilih perkuliahan tatap muka terbatas.

Survei yang dilakukan oleh peneliti pada 25 mahasiswa psikologi yang menjalani perkuliahan *hybrid* menunjukkan hasil bahwa 2 mahasiswa atau sebesar 8% mengalami stres akademik rendah, 20 mahasiswa atau sebesar 80% mengalami stres akademik sedang dan 3 mahasiswa atau sebesar 12% mengalami stres akademik tinggi. Dari hasil survei ini dapat terlihat bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan untuk mengalami stres akademik sedang pada saat menjalankan perkuliahan *hybrid*.

Peneliti juga melakukan wawancara pada beberapa mahasiswa yang menjalani perkuliahan *hybrid*. Wawancara ini menunjukkan hasil bahwa mahasiswa cenderung mengalami gejala stres saat melakukan perkuliahan *hybrid*. Hal ini ditunjukkan dengan beberapa hal yaitu badan terasa lemas, sakit kepala, sakit mata, lebih sensitivitas, mudah marah, merasa lebih cemas, serta mood yang tidak baik. Salah satu mahasiswa juga menyebutkan bahwa pembelajaran *hybrid* masih kurang efektif, hal ini dikarenakan penjelasan dosen yang kurang menyeluruh dan lebih fokus pada mahasiswa yang hadir secara offline.

Hasil wawancara yang telah dipaparkan sesuai dengan gejala stres yang dikemukakan oleh Sukadiyanto (2010) yaitu gejala fisik dan gejala psikologis. Beberapa hal yang menandakan adanya gejala fisik yaitu mual, sakit kepala, ketegangan pada otot, telapak kaki dan tangan yang terasa dingin, susah tidur, gangguan menstruasi, gangguan seksual, gangguan jantung, gangguan serta tekanan darah tinggi. Sedangkan, gejala psikologis ditandai dengan rasa cemas atau gelisah, kelelahan, perasaan takut, mudah tersinggung, menurunnya kemampuan kerja, enggan melakukan kegiatan, hilangnya spontanitas, pobia, mengasingkan diri dari kelompok, dan pemusatan diri yang berlebihan

Stres yang dialami oleh mahasiswa atau pelajar karena adanya tuntutan akademik dinamakan dengan stres akademik. Stres akademik adalah suatu tekanan mental yang dialami oleh individu karena adanya kekecewaan karena kegagalan akademik atau ketidaksadaran terhadap kemungkinan kegagalan akademik (Ramli dkk., 2018). Pendapat lain yang dikemukakan oleh Barseli & Ifdil (2017) menyebutkan bahwa stres akademik merupakan keadaan di mana individu mempersepsi tuntutan akademik sebagai suatu gangguan dan tidak dapat mengatasi tuntutan akademik tersebut.

Stres terbagi terbagi menjadi tiga tingkatan yaitu stres tingkat ringan, stres tingkat sedang, dan stres tingkat berat (Rasmun, 2004). Stres ringan merupakan stres yang umumnya dirasakan oleh setiap orang dan tidak mengganggu aspek fisiologis individu. Contoh stres ringan yaitu dikritik, kemacetan, lupa, dan ketiduran. Stres sedang merupakan stres yang dapat bertahan hingga beberapa jam atau bahkan beberapa hari. Sedangkan, stres berat merupakan stres akut yang berlangsung selama kurun waktu beberapa minggu sampai beberapa bulan.

Dimensi stres akademik meliputi dua hal yaitu stressor dan reaksi pada stressor (Gadzella dkk., 2012). Stressor merupakan kondisi di luar kejadian sehari-hari yang memaksa individu untuk melakukan penyesuaian diri (Gadzella, 1994). Dimensi stressor terdiri dari *change*, *frustasion*, *self-imposed* dan *conflicts*. Sedangkan, dimensi reaksi terhadap stressor merupakan salah satu proses kognitif yang dilakukan oleh individu untuk mengevaluasi apakah stressor tersebut relevan atau tidak serta menentukan strategi atau solusi dalam menghadapi stressor tersebut (Gadzella, 1994). Dimensi reaksi pada stressor terdiri dari penilaian kognitif, perilaku, emosional, dan fisiologis.

Stres akademik yang dialami oleh individu dapat berpengaruh pada prestasi akademiknya (Lubis dkk., 2021) Individu yang tidak dapat mengatasi stres secara baik dapat berdampak pada pikiran, perilaku dan emosi. (1) Pikiran, stres yang tidak teratasi dapat membuat individu merasa kesulitan dalam berkonsentrasi dan berpikir dalam melakukan aktivitas. (2) Perilaku, stres cenderung disertai dengan emosi takut, sedih, depresi dan amarah yang dapat berpengaruh pada apa yang dilakukan oleh individu. (3) Emosi, emosi tidak menyenangkan yang timbul akibat stres adalah kecemasan.

Stres akademik yang dialami oleh individu secara terus-menerus dapat membuat individu mengalami penurunan daya tahan tubuh dan memengaruhi kesehatan mental (Aryani, 2016). (1) Menurunnya daya tahan tubuh, individu yang mengalami stres akademik lebih rentan mengalami sakit. (2) Memengaruhi kesehatan mental individu, stres akademik yang berkepanjangan dapat membuat individu merasa mudah lelah, kurang semangat, memiliki masalah perilaku, kecemasan yang berlebihan, kecemasan dan masalah psikosomatik.

Penyebab stres akademik yang dialami oleh mahasiswa berbeda-beda (Munir dkk., 2020). Stres akademik dipengaruhi oleh tiga hal yaitu *self efficacy*, kontrol diri dan *social support* (Sarafino & Smith, 2018). Pendapat lain dari Oktavia dkk (2019) menyebutkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh

dua faktor. Pertama adalah faktor internal yang meliputi tentang *self efficacy*, *hardiness* dan motivasi. Kedua adalah faktor eksternal yaitu berasal dari dukungan sosial. Beberapa pendapat tersebut menyebutkan bahwa *self efficacy* termasuk dalam faktor yang memengaruhi stres akademik.

Self efficacy merupakan kepercayaan individu pada kapasitas dirinya dalam mengatasi berbagai tugas dalam kehidupan (Bandura, 1997). Pendapat lain dari Lodjo (2013) menyebutkan bahwa *self efficacy* merupakan penilaian individu pada kapasitasnya untuk menjalankan aktivitas dalam kehidupan agar memperoleh hasil sesuai dengan harapan. Dalam sebuah pembelajaran, *self efficacy* memegang peran yang sangat penting. *Self efficacy* yang tinggi akan membuat individu dapat menggunakan potensi diri secara maksimal (Oktariani, 2018). Sedangkan, *self efficacy* yang rendah akan berdampak pada kepercayaan diri mahasiswa dalam menyelesaikan tugas sehingga mereka menunjukkan perilaku yang negatif (Pudjiastuti, 2012).

Self efficacy memiliki beberapa aspek (Andarini & Purwadi, 2020; Bandura, 1997; Krismiyati dkk., 2020; Mukti & Tentama, 2020) yaitu (1) *Level*, berkaitan dengan tingkat kerumitan tugas yang diperoleh, di mana individu memiliki keyakinan untuk dapat menyelesaikan tugas tersebut. (2) *Generality*, keyakinan individu akan kemampuan dirinya untuk menjalankan berbagai tugas dalam rangkaian situasi sulit atau bervariasi. (3) *Strength*, keyakinan individu akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas. *Strength* berkaitan dengan keuletan dan ketahanan individu saat menjalankan tugasnya.

Self efficacy dipengaruhi oleh empat faktor (Bandura, 1997; Subaidi, 2016) yaitu (1) Pengalaman keberhasilan individu dalam menyelesaikan tugas sebelumnya. Individu yang berhasil menyelesaikan tugas pada masa lampau, akan membuat *self efficacy* yang dimilikinya menjadi tinggi dan individu yang gagal menyelesaikan suatu tugas pada masa lampau akan membuat *self efficacy* yang dimilikinya menjadi lebih rendah. (2) Pengalaman orang lain, individu yang menyaksikan keberhasilan orang lain dalam menjalankan tugas serupa dengannya akan membuat *self efficacy* meningkat dan individu yang melihat orang lain gagal akan cenderung membuat *self efficacy* yang dimilikinya menurun. (3) Persuasi verbal, mengacu pada pemberian informasi tentang kapasitas individu dari orang yang memiliki pengaruh, sehingga dapat membuat *self efficacy* yang dimiliki oleh individu meningkat. (4) Kondisi fisiologis, merupakan keadaan fisik dan kondisi emosional. Keadaan ini dapat membuat individu merasa tertekan dan berpengaruh

pada keyakinannya untuk dapat menyelesaikan berbagai tugas.

Empat penelitian sebelumnya yang telah dirangkum oleh peneliti menghasilkan kesimpulan bahwa *self efficacy* dan stres akademik memiliki hubungan yang bersifat negatif. Hubungan negatif bermakna bahwa makin tinggi *self efficacy* yang dimiliki oleh individu maka makin rendah stres akademik yang dialami oleh individu tersebut, begitupun kebalikannya. Penelitian terdahulu ini dilakukan oleh Avianti dkk (2021) pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas malahayati, Siregar dan Putri (2020) pada mahasiswa bimbingan konseling, Alimah dan Khoirunnisa (2021) pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi saat pandemi Covid-19, serta Diaz dan Budiman (2019) pada mahasiswa unisba yang mengambil mata kuliah metodologi penelitian III.

Penelitian lain tentang *self efficacy* dan stres akademik yang dilakukan oleh Vaezi dan Fallah (2011) pada guru EFL di Iran juga menghasilkan kesimpulan bahwa peningkatan *self efficacy* guru cenderung dapat menurunkan stres yang dialami oleh guru tersebut. Sedangkan, penelitian lain tentang stres akademik yang dilakukan oleh Matoti dan Lekhu (2019) pada mahasiswa menunjukkan hasil bahwa mahasiswa mengalami stres akademik karena berbagai stressor harian serta beberapa stressor tambahan dari kuliah seperti beban kuliah, kurangnya waktu luang, dan lingkungan akademik yang kompetitif.

Pemaparan di atas menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjalani perkuliahan *hybrid* mengalami beberapa kendala seperti banyaknya tugas yang menumpuk dan kondisi belajar yang kurang kondusif. Kendala-kendala seperti ini dapat membuat mahasiswa merasa tertekan dan mengalami stres akademik. Hasil studi pendahuluan juga memperkuat hal ini, di mana dijelaskan bahwa 2 mahasiswa atau sebesar 8% mengalami stres akademik rendah, 20 mahasiswa atau sebesar 80% mengalami stres akademik sedang dan 3 mahasiswa atau sebesar 12% mengalami stres akademik tinggi.

Fenomena yang terjadi ini membuat mahasiswa harus memiliki suatu cara untuk menangani adanya stres akademik. Hal ini memacu minat peneliti untuk mempelajari bagaimana hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa psikologi unesa yang menjalani perkuliahan *hybrid* selama pandemi Covid-19.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel *self efficacy* dan variabel stres akademik pada mahasiswa psikologi unesa angkatan 2020-2021 yang menjalani perkuliahan *hybrid* selama pandemi Covid-19. Peneliti memutuskan untuk meneliti

angkatan 2020-2021 karena angkatan tersebut menjalankan perkuliahan *hybrid* dan belum ada penelitian terdahulu yang meneliti pada subjek yang sama. Adanya penelitian ini diharapkan dapat memberi pandangan pada mahasiswa terkait hubungan *self efficacy* dengan stres akademik serta dampaknya pada pembelajaran *hybrid*.

METODE

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian yang berjenis kuantitatif korelasi. Di mana dengan adanya penelitian ini dapat diketahui kaitan antara variabel satu dengan variabel lainnya yang menjadi topik penelitian. *Self efficacy* berperan sebagai variabel X dalam penelitian ini dan stres akademik berperan sebagai variabel Y.

Penelitian yang dilakukan ini menggunakan mahasiswa psikologi unesa angkatan 2020-2021 yang sedang menjalani perkuliahan *hybrid* selama pandemi Covid-19 sebagai populasi penelitian. Populasi penelitian berjumlah 365 mahasiswa dengan menggunakan teknik pengambilan sampel jenuh. Penelitian ini menggunakan 61 mahasiswa untuk *tryout* dan 304 mahasiswa digunakan untuk pengambilan data penelitian. Mahasiswa dipilih sebagai subjek penelitian karena mereka memiliki risiko yang tinggi untuk mengalami stres akademik karena banyaknya tuntutan akademik.

Penelitian ini memanfaatkan kuesioner yang dikirim secara daring sebagai alat pengumpulan data.. Kuesioner yang disebarakan berbentuk skala likert.. Penggunaan skala likert dalam penelitian ini berguna untuk menilai persepsi, pendapat, sikap suatu kelompok atau individu pada suatu kejadian yang menjadi pokok penelitian (Sugiyono, 2013). Penelitian ini menggunakan skala likert yang memuat lima alternatif jawaban yang meliputi sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Pemberian skor pada skala likert dibagi menjadi dua yaitu pada item *favourable* (F) dan pada item *unfavourable*. Pada item *favourable* pemberian skor dimulai dari angka 5 pada jawaban sangat setuju sampai angka 1 pada jawaban tidak setuju. Sedangkan, pada item *unfavourable* (UF) pemberian skor dimulai dari angka 1 pada jawaban sangat setuju sampai angka 5 pada jawaban sangat tidak setuju.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini ada dua. Pertama adalah skala *self efficacy* yang dimodifikasi dari penelitian Fadila dan Khoirunnisa (2021). Kedua adalah skala stres akademik yang dikembangkan oleh peneliti dari teori stres akademik Gatzella (1994).

Dua skala yang digunakan dalam penelitian ini telah melalui uji coba sebanyak dua kali pada 61 responden. Uji coba dilakukan untuk melihat validitas serta reliabilitas alat ukur penelitian. Pada uji validitas skala *self efficacy* ditemukan 33 item yang bersifat valid dan pada uji validitas skala stres akademik ditemukan 37 item yang bersifat valid. Hasil uji reliabilitas memperoleh hasil 0,917 pada skala *self efficacy* dan 0,879 pada skala stres akademik. Alat ukur disebut reliabel jika nilai koefisien reliabilitas lebih dari 0,5. Sehingga, skala *self efficacy* dan skala stres akademik bersifat reliabel.

Penelitian ini menggunakan beberapa analisis data, yaitu uji normalitas, uji linearitas dan uji hipotesis. Uji normalitas penelitian dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, sedangkan uji linieritas dilakukan dengan menggunakan anova. Uji hipotesis penelitian ini dilakukan dengan uji Spearman rho karena penelitian ini tidak memenuhi uji asumsi. Keseluruhan uji analisis data dilakukan melalui SPSS for windows versi 26.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian yang dilakukan pada 304 mahasiswa psikologi yang menjalani kuliah *hybrid* mendapatkan hasil statistika deskriptif sebagai berikut :

Tabel 1. Statistika Deskriptif

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<i>Self Efficacy</i>	304	37	165	123.09	17.850
Stres Akademik	304	40	178	117.40	19.654
Valid (listwise)	N 304				

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai minimum atau paling rendah dari variabel *self efficacy* sebesar 37 dan nilai maksimum atau nilai tertinggi sebesar 165. Nilai minimum atau paling rendah pada variabel stres akademik sebesar 40 dan nilai maksimum atau nilai tertinggi sebesar 178. Hasil rata-rata untuk variabel *self efficacy* sebesar 123,09 dan stres akademik sebesar 117,40. Nilai standar deviasi dari variabel *self efficacy* sebesar 17,850 dan stres akademik sebesar 19,654.

Peneliti memanfaatkan uji normalitas Kolmogorov Smirnov untuk melihat apakah variabel *self efficacy* dan stres akademik memiliki distribusi yang normal atau tidak. Nilai signifikansi yang lebih dari 0,05 mengartikan bahwa data penelitian

berdistribusi normal. Sedangkan, nilai signifikansi 0,05 mengartikan bahwa data tidak berdistribusi normal.

Tabel 2. Uji Normalitas

	<i>Self Efficacy</i>	Stres Akademik
N	304	304
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	123.0987
	Std. Deviation	17.85078
Most Extreme Differences	Absolute	.054
	Positive	.033
	Negative	-.054
Test Statistic	.054	.097
Asymp. Sig. (2-tailed)	.033 ^c	.000 ^c

Tabel 2 menunjukkan nilai signifikansi sejumlah 0,033 untuk variabel *self efficacy* dan 0,00 untuk variabel stres akademik. Hal ini memiliki arti bahwa kedua variabel tidak berdistribusi secara normal karena nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$).

Penelitian ini menggunakan uji anova untuk menguji linearitas variabel. Uji linieritas ini memiliki tujuan untuk melihat apakah variabel *self efficacy* dan variabel stres akademik berhubungan linier. Nilai *deviasi from linearitas* yang lebih besar dari 0,05 mengartikan bahwa kedua variabel memiliki hubungan linier. Sedangkan, nilai yang kurang atau lebih kecil mengartikan bahwa kedua tersebut tidak linier. Tabel dibawah adalah hasil perhitungan uji linieritas :

Tabel 3. Uji Linieritas

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Si g.
Stres Akademik * <i>Self Efficacy</i>	52659.345	73	721.361	2.577	.000
Linearity	17540.867	1	17540.867	62.652	.000
Deviation from Linearity	35118.479	72	487.757	1.742	.001
Within Groups	64394.076	230	279.974		
Total	117053.421	303			

Hasil uji linieritas pada penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi *deviation from linearity* sejumlah 0.01. Hasil ini bermakna bahwa variabel *self efficacy* dan variabel stres akademik memiliki hubungan yang tidak linier karena $p < 0,05$.

Pemaparan tentang hasil uji normalitas dan uji linearitas di atas menunjukkan bahwa uji asumsi tidak terpenuhi. Sehingga, penelitian ini menggunakan teknik analisis nonparametrik.

Teknik analisis nonparametrik merupakan metode analisis data yang tidak memberikan syarat bahwa sampel data harus berdistribusi normal (Lukiastuti & Hamdani, 2012). Untuk melihat apakah hipotesis penelitian diterima atau tidak, penelitian ini menggunakan uji spearman rho. Uji spearman rho digunakan untuk melihat hubungan dari dua variabel penelitian yang berbentuk ordinal (Sulaiman, 2002). Penentuan tingkat hubungan dilakukan melalui pedoman interpretasi koefisien korelasi di bawah ini :

Tabel 4. Pedoman interpretasi koefisien korelasi

Interval koefisien	Tingkat Hubungan
< 0,20	Diabaikan
0,20 - < 0,40	Rendah
0,40 - < 0,70	Substansial
0,70 - 1,00	Tinggi

Sumber : Sulaiman (2002)

Nilai signifikan yang kurang dari 0,05 mengartikan bahwa kedua variabel berkorelasi secara signifikan. Sedangkan, nilai signifikansi yang lebih dari 0,05 mengartikan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara kedua variabel.

Tabel 5. Uji spearman rho

		<i>Self Efficacy</i>	Stres Akademik
Spearman's rho	<i>Self Efficacy</i>	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	304
		Stres Akademik	-.313**
Stres Akademik	k	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	304
		<i>Self Efficacy</i>	-.313**

Berdasarkan tabel 5, diperoleh nilai signifikansi untuk variabel *self efficacy* dan stres akademik sejumlah 0,00. Artinya nilai signifikansi yang dihasilkan lebih kecil atau kurang dari 0,05. Sehingga, variabel *self efficacy* dan stres akademik dapat diartikan memiliki hubungan yang signifikan.

Tabel di atas juga menunjukkan bahwa kedua variabel yang diteliti memiliki nilai koefisien korelasi sejumlah -0.313. Jika dilihat dari pedoman interpretasi koefisien korelasi, dapat diketahui bahwa *self efficacy* dan stres akademik berkorelasi secara negatif dan memiliki korelasi yang rendah. Tanda negatif yang ada dalam koefisien korelasi menandakan bahwa variabel *self efficacy* dan variabel stres akademik memiliki hubungan yang tidak searah. Hal ini memiliki makna bahwa makin tinggi *self efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa maka makin rendah stres akademik yang akan dialami oleh mahasiswa selama perkuliahan *hybrid*. Begitupun sebaliknya, makin rendah *self efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa maka makin tinggi stres akademik yang akan dialami mahasiswa selama perkuliahan *hybrid*.

Berdasarkan hasil uji korelasi yang telah diuraikan di atas, dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Sehingga, terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa psikologi yang menjalani perkuliahan *hybrid* selama pandemi Covid-19.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa saat menjalani perkuliahan *hybrid* selama pandemi Covid-19. Penelitian ini memiliki suatu hipotesis bahwa terdapat hubungan antara *self efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan *hybrid* saat pandemi Covid-19. Hasil uji hipotesis yang telah dilakukan pada tabel 6 dengan teknik spearman rho menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,00 atau kurang dari 0,05. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel yang diteliti yaitu *self efficacy* dan stres akademik.

Menurunnya kasus pandemi Covid-19 dan kurang efektifnya pembelajaran daring di Indonesia, membuat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia membuat kebijakan baru tentang pendidikan di Indonesia. Kebijakan yang diambil oleh kemendikbud ini adalah penyelenggaraan pembelajaran *hybrid* atau pembelajaran tatap muka terbatas dan pembelajaran daring yang tercantum dalam Surat

Edaran Nomor 4 tahun 2021 yang dikeluarkan oleh Kemendikbud .

Hybrid learning merupakan metode pembelajaran yang memadukan antara metode pembelajaran konvensional yang dilakukan melalui pertemuan tatap muka dan metode pembelajaran *asynchronous* yang dilakukan melalui perangkat elektronik (Arifin & Fauzan, 2017). Tujuan adanya *hybrid learning* adalah untuk membuat pembelajaran menjadi lebih efisien dan efektif dengan cara menggabungkan pertemuan tatap muka dengan pengelolaan lingkungan e-learning (Asyrofi dkk., 2016).

Hybrid learning yang diterapkan di Indonesia dilakukan dengan menggunakan dua model. Model pertama dilakukan dengan adanya tatap muka terbatas sesuai dengan protokol kesehatan untuk sebagian mahasiswa. Model kedua dilakukan secara daring untuk mahasiswa lain yang tidak mengikuti perkuliahan tatap muka. Kedua model ini dilakukan dalam waktu yang bersamaan (Prasetyo, 2022).

Hybrid learning dapat dihambat dan didukung oleh empat faktor yaitu peserta didik, pendidik, orang tua, dan aplikasi. Pendidik dan peserta didik harus paham akan teknologi yang diperlukan pada pembelajaran *hybrid*. Mereka juga harus memiliki jaringan yang stabil untuk dapat melakukan model pembelajaran hybrid (Makhin, 2021).

Perubahan yang terjadi ini, membuat mahasiswa maupun dosen harus melakukan suatu penyesuaian pada teknologi, media, dan perubahan pembelajaran yang terjadi. Selain harus melakukan proses penyesuaian pada pembelajaran *hybrid*, mahasiswa juga dituntut untuk tetap menjalankan kewajibannya agar menyelesaikan berbagai tugas perkuliahan agar mendapatkan nilai yang baik dan lulus tepat waktu. Menambahnya beban akademik yang dialami oleh mahasiswa dapat membuat mahasiswa merasakan adanya stres akademik.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Resubun (2021) memberikan hasil bahwa mahasiswa yang menjalani perkuliahan *hybrid* atau *blended learning* mengalami peningkatan tingkat stres sebagai respons adanya pembelajaran hybrid pada masa Covid-19. Faktor yang memengaruhi peningkatan stres pada mahasiswa yang menjalankan perkuliahan hybrid meliputi beberapa hal seperti kurangnya kesiapan, kurangnya sumber daya yang dimiliki, lingkungan, minimnya sarana dan prasarana, ketidakpahaman terkait dengan materi, serta kurangnya kegiatan positif yang dapat dilakukan pada masa pandemik.

Stres yang dialami oleh mahasiswa atau pelajar karena adanya tuntutan akademik disebut dengan stres akademik. Stres akademik adalah suatu tekanan mental

yang dialami oleh individu karena adanya frustrasi akan kegagalan akademik atau ketidaksadaran terhadap kemungkinan kegagalan tersebut (Ramli dkk., 2018) . Pendapat lain dari Gadzella (2004) stres akademik merupakan persepsi dan reaksi yang diberikan oleh individu pada stressor akademik. Barseli dan Ifdil (2017) menyebutkan bahwa stres akademik adalah keadaan di mana individu mempersepsi tuntutan akademik sebagai suatu gangguan dan tidak dapat menghadapi tuntutan akademik tersebut.

Terdapat dua faktor yang memengaruhi stres akademik (Oktavia et al., 2019). Pertama adalah faktor internal yang meliputi tentang motivasi, *hardiness* dan *self efficacy*. Kedua adalah faktor eksternal berupa dukungan sosial. Pendapat lain dari Sarafino dan Smith, (2018) menyatakan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh tiga yaitu *self efficacy*, kontrol diri dan *social support*.

Beberapa pendapat yang telah dipaparkan di atas menyebutkan bahwa *self efficacy* termasuk dalam faktor yang memengaruhi stres akademik. Zimmerman (1995) menyebutkan bahwa *self efficacy* merupakan penilaian individu pada kapasitasnya dalam menjalankan suatu tindakan untuk mencapai tujuan yang sudah ditargetkan. Pendapat lain dari Lodjo (2013) mengemukakan bahwa *self efficacy* merupakan penilaian individu pada kapasitasnya dalam melakukan suatu tugas agar sesuai dengan harapan.

Self efficacy dipengaruhi oleh empat faktor (Bandura, 1997; Subaidi, 2016) yaitu (1) pengalaman keberhasilan individu dalam menyelesaikan tugas sebelumnya. Individu yang berhasil menyelesaikan tugas pada masa lampau, akan membuatnya memiliki *self efficacy* yang meningkat dan individu yang gagal menyelesaikan suatu tugas pada masa lampau akan membuat *self efficacy* yang dimilikinya menjadi lebih rendah. (2) pengalaman orang lain, individu yang menyaksikan keberhasilan orang lain saat melakukan aktivitas atau tugas yang sama dengannya akan membuat *self efficacy* meningkat dan individu yang melihat orang lain gagal akan cenderung membuat *self efficacy* yang dimilikinya lebih rendah dari sebelumnya. (3) persuasi verbal, mengacu pada pemberian informasi tentang kemampuan individu dari orang yang memiliki pengaruh, sehingga dapat membuat *self efficacy* yang dimiliki oleh individu meningkat. (4) kondisi fisiologis, merupakan keadaan fisik dan kondisi emosional. Keadaan ini dapat membuat individu merasa tertekan dan berpengaruh pada keyakinannya untuk dapat menyelesaikan berbagai tugas.

Uraian faktor yang telah dijelaskan di atas menunjukkan bahwa stres termasuk pada kondisi fisiologis yang memengaruhi *self efficacy*. Hal ini

menunjukkan bahwa tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa berhubungan dengan tingkat *self efficacy* yang dimilikinya.

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa *self efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan *hybrid* memiliki korelasi yang rendah. Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0.313. Korelasi yang rendah ini disebabkan karena variabel stres akademik juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya seperti motivasi, *hardiness*, kontrol diri dan *social support*. Motivasi merupakan suatu hasrat yang mengarahkan perilaku individu untuk bertindak secara aktif agar dapat mencapai tujuan yang direncanakannya (Fauziah dkk., 2017). *Hardiness* adalah pandangan positif individu akan sebuah peristiwa yang membuat individu dapat memperbaiki hambatan yang ada menjadi suatu kemajuan dan meningkatkan standar hidupnya (Olivia, 2014). Kontrol diri merupakan kapasitas individu untuk mengatur perilakunya agar sesuai dengan norma sosial yang mengarah pada hal yang positif dan menguntungkan bagi dirinya (Tangney dkk., 2004). *Social support* merupakan suatu proses peningkatan harga diri, rasa kompetensi, *belonging* dan *coping* yang dilakukan melalui sebuah komunikasi baik secara verbal maupun non verbal dengan orang lain (Mattson & Hall, 2011).

Hasil uji hipotesis juga menunjukkan tanda yang negatif. Tanda negatif yang termuat dalam koefisien korelasi memiliki makna bahwa variabel *self efficacy* dan variabel stres akademik memiliki hubungan yang tidak searah. Sehingga, makin tinggi *self efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa maka makin rendah stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa selama menjalani perkuliahan *hybrid*. Begitupun sebaliknya, makin rendah *self efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa maka makin tinggi stres akademik yang akan dirasakan mahasiswa selama perkuliahan *hybrid*.

Hasil ini didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Avianti dkk (2021) pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas malahayati, Siregar dan Putri (2020) pada mahasiswa bimbingan konseling, Alimah dan Khoirunnisa (2021) pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi Covid-19, serta penelitian Diaz dan Budiman, (2019) pada mahasiswa unisba yang mengambil mata kuliah metodologi penelitian III.

Self efficacy yang tinggi dapat membantu mahasiswa dalam menurunkan rasa terbebani yang timbul karena tuntutan perkuliahan. Hal ini dapat menyebabkan turunnya tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Sehingga, mahasiswa dapat dan terus bersemangat dalam menyelesaikan

perkuliahan, memaksimalkan potensinya dan meningkatkan prestasi akademiknya.

PENUTUP

Simpulan

Uji hipotesis yang dilakukan menunjukkan nilai signifikansi untuk variabel *self efficacy* dan stres akademik sejumlah 0,00 ($p < 0,05$). Sehingga disimpulkan bahwa variabel *self efficacy* dan stres akademik memiliki hubungan yang signifikan. Hasil perhitungan uji hipotesis juga memberitahukan bahwa variabel *self efficacy* dan variabel stres akademik memiliki koefisien korelasi sebesar -0.313. Nilai yang dihasilkan dari perhitungan ini memiliki arti bahwa kedua variabel memiliki korelasi yang lemah. Tanda negatif pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa variabel *self efficacy* dan variabel stres akademik memiliki hubungan yang tidak searah. Artinya, semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah stres akademik. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa.

Saran

Penelitian yang telah dijalankan menghasilkan saran untuk :

1. Subjek penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan gambaran pada mahasiswa terkait *self efficacy* dan stres akademik pada saat kuliah *hybrid*. Diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan *self efficacy* yang dimilikinya dalam menghadapi pembelajaran *hybrid*. Khususnya pada saat mereka sedang menghadapi berbagai tantangan seperti banyaknya tugas, deadline pengumpulan yang mepet dan kurang jelasnya penjelasan dosen. Adapun cara yang dapat dilakukan oleh mahasiswa untuk dapat meningkatkan *self efficacy* adalah dengan mencari dukungan atau *feedback* positif dari teman sebaya, dosen atau kerabat, mengamati orang lain yang sudah berhasil, belajar dari kegagalan, serta mengelola pikiran dan emosi. Jika mahasiswa terus meningkatkan *self efficacy* yang dimilikinya, maka mahasiswa akan dapat menurunkan rasa terbebani yang timbul karena tuntutan perkuliahan dan terus bersemangat dalam menyelesaikan perkuliahan.

2. Penelitian selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian pada kondisi yang berbeda dan mengembangkannya pada populasi yang lebih besar dan beragam. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk mengangkat tema yang beragam dengan

menggunakan faktor-faktor lain dari stres akademik seperti motivasi, hardiness, dan dukungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimah, C., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*.
- Andarini, N. T., & Purwadi. (2020). The Role of Parents' Social Support and SelfEfficacy towards Academic Stress. *International Journal of Management and Humanities*. <https://doi.org/10.35940/ijmh.g0659.0741120>
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>
- Arifin, F., & Fauzan. (2017). Hybrid Learning sebagai Alternatif Model Pembelajaran. *Seminar Nasional "Profesionalisme Guru Di Era Digital."*
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar : Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Edukasi Mitra Grafika.
- Asyrofi, M., Junaedi, I., & Artikel, I. (2016). Kemampuan Representasi Matematis Ditinjau Dari Multiple Intellingence Pada Pembelajaran Hybrid Learning Berbasis Konstruktivisme. *Unnes Journal of Mathematics Education Research*.
- Avianti, D., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Program Studi Pendidikan Dokter. *Psyche: Jurnal Psikologi*. <https://doi.org/10.36269/psyche.v3i1.283>
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy The Exercise of Control*. W.H Freeman and Company.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Diaz, A. B., & Budiman, A. (2019). Hubungan Self-Efficacy dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Psikologi Unisba yang Mengambil Metodologi Penelitian III. *Prosiding Psikologi*, 5(2).
- Dina, L. N. A. B. (2020). Respon Orang Tua Terhadap Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Thufuli: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(1).
- Fadila, N. A., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan Self Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi pada Masa Pandemi. *Jurnal Penelitian Psikologi*.
- Fauziah, A., Rosnaningsih, A., & Azhar, S. (2017). Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Minat Belajar Siswa Kelas Iv Sdn Poris Gaga 05 Kota Tangerang. *Jurnal JPSPD (Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar)*. <https://doi.org/10.26555/jpsd.v4i1.a9594>
- Fernández-Castillo, A. (2021). State-Anxiety and Academic Burnout Regarding University Access Selective Examinations in Spain During and After the COVID-19 Lockdown. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.621863>
- Fitriansyah, F. (2022). Dinamika Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Di Kalangan Mahasiswa. *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan*. <https://doi.org/10.37478/jpm.v3i1.1438>
- Gadzella, B., Baloglu, M., Masten, W., & Wang, Q. (2012). Evaluation of the Student Life-Stress Inventory-Revised. *Journal of Instructional Psychology*.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports*. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395>
- Gadzella, B. M. (2004). Three stress groups on their stressors and reactions to stressors in five studies. *Psychological Reports*, 94(2), 562–564. <https://doi.org/https://doi.org/10.2466/pr0.94.2.562-564>
- Graham, C. R. (2006). Blended Learning Systems. *The Handbook Of Blended Learning: Global Perspectives, Local Designs*, 1(3–21).
- Hendrayati, H., & Pamungkas, B. (2016). Implementasi Model Hybrid Learning Pada Proses Pembelajaran Mata Kuliah Statistika Ii Di Prodi Manajemen FPEB UPI. *Jurnal Penelitian Pendidikan*. <https://doi.org/10.17509/jpp.v13i2.3430>
- Indra, N. (2010). Pembelajaran Hibrida Sebagai Strategi Model Pembelajaran Masa Depan. *Angewandte Chemie International Edition*.
- Jariyah, I. A., & Tyastirin, E. (2020). Proses dan Kendala Pembelajaran Biologi di Masa Pandemi Covid-19: Analisis Respon Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Dan Pengkajian Ilmu Pendidikan: E-Saintika*. <https://doi.org/10.36312/e-saintika.v4i2.224>
- Krismiyati, K., Tupessy, P. M., & Yulia, H. (2020). Pre Service Teachers' Self-efficacy in Professional Competence Courses Offered at Faculty of Information Technology in a Private University in Salatiga. *International Journal of Active Learning*, 5(2), 46–52.
- Lodjo, F. S. (2013). Pengaruh Pelatihan, Pemberdayaan Dan Efikasi Diri Terhadap Kepuasan Kerja. *Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis Dan Akuntansi*. <https://doi.org/10.35794/emba.v1i3.1882>
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia*, 10(1). <https://doi.org/10.30872/psikostudia>
- Lukiastuti, F., & Hamdani, M. (2012). *Statistika*

- NonParametris: Aplikasinya dalam Bidang Ekonomi dan Bisnis*. CAPS.
- Makhin, M. (2021). Hybrid Learning: Model Pembelajaran pada Masa Pandemi di SD Negeri Bungurasih Waru Sidoarjo. *Mudir: Jurnal Manajemen Pendidikan*.
<https://doi.org/10.55352/mudir.v3i2.312>
- Matoti, S. N., & Lekhu, M. A. (2019). Academic Stress And Academic Self-Efficacy Of First Year Pre-Service Teachers. *Proceedings of SOCIOINT 2019- 6th International Conference on Education, Social Sciences and Humanities*.
- Mattson, M., & Hall, J. G. (2011). *Health as communication nexus: A service-learning approach*. Kendall Hunt Publishing Company.
- Mukti, B., & Tentama, F. (2020). Construction of self-efficacy scale: A psychometric study for students. *International Journal of Scientific and Technology Research*.
- Munir, S., Anita, R., & Sefnimal, T. D. O. (2020). Academic Stress Factors Among Indonesian Students: A Case of IAIN Batusangkar. *Jurnal Pendidikan Progresif*, 10(3), 417–428.
<https://doi.org/10.23960/jpp.v10.i3.202004>
- Mustofa, M. I., Chodzirin, M., & Sayekti, L. (2019). Formulasi Model Perkuliahan Daring Sebagai Upaya Menekan Disparitas Kualitas Perguruan Tinggi. *Walisono Journal of Information Technology*, 1(2).
- Oktariani, O. (2018). Peranan Self Efficacy Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi Kognisi*.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.26460/jm.v5i1.196>
- Olivia, D. O. (2014). Kepribadian Hardiness dengan Prestasi Kerja pada Karyawan Bank. *Jurnal Psikologi Terapan*, 2(1), 115–159.
<https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jipt.v2i1.1774>
- Prasetio, T. (2022). Umpan Balik Pada Model Pembelajaran Hybrid Mata Kuliah Ekonomi di Masa Pandemi COVID-19. *Perspektif: Jurnal Ekonomi & Manajemen Universitas Bina Sarana Informatika*, 20(1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.31294/jp.v17i1>
- Pudjiastuti, E. (2012). Hubungan “Self Efficacy” dengan Perilaku Mencontek Mahasiswa Psikologi. *MIMBAR, Jurnal Sosial Dan Pembangunan*.
<https://doi.org/10.29313/mimbar.v28i1.344>
- Rachmah, H. (2019). Blended Learning: Memudahkan Atau Menyulitkan? *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Medan*.
- Ramli, N. H. H., Alavi, M., Mehrinezhad, S. A., & Ahmadi, A. (2018). Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behavioral Sciences*.
<https://doi.org/10.3390/bs8010012>
- Rasmun. (2004). *Stres, coping dan adaptasi: teori dan pohon masalah keperawatan*. Sagung Seto.
- Resubun, C. C. (2021). Respon Terhadap Pembelajaran Blended Learning Di Era Pandemi Covid 19 Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa. *Media Husada Journal Of Nursing Science*.
<https://doi.org/10.33475/mhjns.v2i3.67>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2018). *Health Psychology: Biopsychological interaction* (9th ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*.
<https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- Subaidi, A. (2016). Self-efficacy siswa dalam pemecahan masalah matematika. *Sigma*.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2010). Stress dan Cara mengatasinya. *Cakrawala Pendidikan*.
- Sulaiman, W. (2002). *Statistik Non Parametrik: Contoh Kasus dan penerapannya dengan SPSS*. Andi Yogyakarta.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*.
<https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Vaezi, S., & Fallah, N. (2011). The Relationship between Self-efficacy and Stress among Iranian EFL Teachers. *Journal of Language Teaching and Research*.
<https://doi.org/10.4304/jltr.2.5.1168-1174>
- Zimmerman, B. J. (1995). *Self-efficacy and educational development*. In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies* (hal. 202–231). Cambridge University Press.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1109/EVER.2017.7935960>