

Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan Stres Belajar Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Siswa Kelas VIII SMP Negeri Katumbangan Lemo

The Relationship Between Self Efficacy and the Stress of Online Learning During the Covid-19 Pandemic for Class VIII Students of SMP Negeri Katumbangan Lemo

Wilda Mawahda Djawad^{1*}, Abdullah Pandang², Abdul Saman³

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

Penulis Koresponden: wildamawahdadjawad10@gmail.com

Abstrak

Wilda Mawahda Djawad, 2021. Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan Stres Belajar Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Siswa Kelas VIII SMP Negeri Katumbangan Lemo. Skripsi. Dibimbing oleh Dr. Abdullah Pandang, M.Pd dan Dr. Abdul Saman, M.Si, Kons. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini menelaah hubungan antara *self-efficacy* dengan stres belajar daring pada masa pandemi covid-19 siswa kelas VIII SMP Negeri Katumbangan Lemo. Masalah dalam penelitian ini adalah: (1) Bagaimanakah gambaran *self-efficacy* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri Katumbangan Lemo?, (2) Bagaimanakah gambaran stres belajar daring pada siswa kelas VIII di SMP Negeri Katumbangan Lemo?, (3) Apakah ada hubungan *self-efficacy* dengan stres belajar daring siswa kelas VIII di SMP Negeri Katumbangan Lemo?. Tujuan pelaksanaan penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui gambaran *self-efficacy* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri Katumbangan Lemo. (2) Untuk mengetahui gambaran stres belajar daring pada siswa kelas VIII di SMP Negeri Katumbangan Lemo. (3) Untuk mengetahui apakah ada hubungan *self-efficacy* dengan stres belajar daring siswa kelas VIII di SMP Negeri Katumbangan Lemo. Menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *deskriptif korelasional* dengan desain penelitian korelasi. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri Katumbangan Lemo sebanyak 148 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala stres belajar dan *self-efficacy*. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif, uji asumsi dan uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres belajar daring dengan *self-efficacy* pada masa pandemi covid-19 siswa kelas VIII SMP Negeri Katumbangan Lemo. Berdasarkan data statistik deskriptif yang diperoleh untuk stres belajar 69 siswa (64%) kategori sedang dan *self-efficacy* 76 siswa (70%) kategori sedang. Adapun hasil uji hipotesis menggunakan uji korelasi *Spearman's rho* melalui aplikasi *SPSS 25.0* diperoleh nilai signifikan $p = 0,020$ ($p < 0,05$). Koefisien korelasi (r) dari uji hipotesis ini adalah $-0,199$ yang menunjukkan hubungan negatif dari kedua variabel. dengan demikian disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan stres belajar daring pada masa pandemi covid-19 siswa kelas VIII SMP Negeri Katumbangan Lemo.

Kata Kunci: *Self-Efficacy*, Stres Belajar

Abstract

Wilda Mawahda Djawad, 2021. The Relationship Between Self Efficacy and the Stress of Online Learning During the Covid-19 Pandemic Period for Class VIII Students of SMP Negeri Katumbangan Lemo. Essay. Supervised by Dr. Abdullah Pandang, M.Pd and Dr. Abdul Saman, M.Si, Kons. Makassar State University Faculty of Education.

This study examines the relationship between self-efficacy and online learning stress during the COVID-19 pandemic for eighth grade students of SMP Negeri Katumbangan Lemo. The problems in this study are: (1) What is the picture of self-efficacy in class VIII students at SMP Negeri Katumbangan Lemo?, (2) How is the description of online learning stress in class VIII students at SMP Negeri Katumbangan Lemo?, (3) Is there a relationship self-efficacy with online learning stress for class VIII students at SMP Negeri Katumbangan Lemo?. The objectives of this research are (1) to find out the description of self-efficacy in class VIII students at SMP Negeri Katumbangan Lemo. (2) To find out the description of online learning stress in class VIII students at SMP Negeri Katumbangan Lemo. (3) To find out whether there is a relationship between self-efficacy and online learning stress for class VIII students at SMP Negeri Katumbangan Lemo. Using quantitative research with the type of descriptive correlational research with correlation research design. The population of this study was class VIII SMP Negeri Katumbangan Lemo as many as 148 students. Data collection techniques were carried out using the learning stress scale and self-efficacy. The data analysis technique used descriptive statistics, assumption testing and hypothesis testing. The results showed that there was a significant negative relationship between online learning stress and self-efficacy during the COVID-19 pandemic for eighth grade students of SMP Negeri Katumbangan Lemo. Based on descriptive statistical data obtained for learning stress, 69 students (64%) were in the medium category and self-efficacy was 76 students (70%) in the medium category. The results of hypothesis testing using the Spearman's rho correlation test through the *SPSS 25.0* application obtained a significant value of $p = 0.020$ ($p < 0.05$). The correlation coefficient (r) of this hypothesis test is -0.199 which indicates a negative relationship between the two variables. Thus, it is concluded that there is a relationship between self-efficacy and online learning stress during the COVID-19 pandemic for class VIII students of SMP Negeri Katumbangan Lemo.

Keywords: Self Efficacy, Learning Stress

1. PENDAHULUAN

Covid-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh coronavirus (Abdussomad, 2020: 119). Pemerintah mengambil beberapa kebijakan guna memutus rantai penyebaran Covid-19 salah satunya dengan social distancing. Social distancing ini menjadi pilihan bagi pemerintah dalam menerapkan kebijakan dalam rangka untuk pencegahan dan mengurangi penyebaran Covid-19. Penerapan kebijakan ini berdampak terhadap segala aspek kehidupan tidak terkecuali dalam bidang pendidikan. Salah satu aturan yang diterapkan dalam bidang pendidikan selama masa pandemi Covid-19 adalah pembelajaran yang dilakukan secara daring (dalam jaringan).

Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima laporan bahwa 79,9% siswa tidak senang belajar dari rumah karena 76,8% guru tidak melakukan interaksi selain memberikan tugas (Fakhri, 2020: 1). Melalui data tersebut dapat dilihat apabila sistem belajar daring menyebabkan potensi stres pada siswa meningkat. Stres meningkat karena harus berusaha menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan emosionalnya (Ferdiyanto & Muhid, 2020).

Cara guru mengajar, tugas-tugas yang diberikan dan beban mata pelajaran saat pembelajaran daring dimasa pandemi inilah siswa kesulitan untuk menerima situasi pembelajaran yang diberikan. Maka dari itu faktor kunci dari stres adalah persepsi seseorang dan penilaian terhadap situasi dan kemampuannya untuk menghadapi atau mengambil manfaat dari situasi yang dihadapi. Kemampuan seseorang tersebut berkaitan dengan salah satu karakteristik kepribadian yakni aspek keyakinan akan kemampuan diri, yang oleh Bandura disebut sebagai efikasi diri.

Menurut Alvin dalam Dewanti (2016), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres bersumber dari faktor internal dan eksternal individu, salah satu faktor internalnya adalah keyakinan atau *self-efficacy*. *Self-efficacy* merupakan kemampuan untuk mengatur dan melakukan suatu tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaiannya Bandura, 1997 dalam Namira (2018: 4). Efikasi diri yang tinggi membantu individu untuk menyelesaikan tugas dan mengurangi beban kerja secara psikologis maupun fisik sehingga stres yang dirasakan pun kecil (Ulfa, Frieda & Putra, 2008: 7).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yosephin Darista Hasfrentia dengan judul "Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan Stres Akademik Pada Pelajar SMAN 1 Tuntang" bahwa hasil dari uji korelasi

menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan stres akademik pada pelajar SMAN Tuntang, dengan $r = -0,779$ dengan $p < 0,05$. Semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah tingkat stres akademik. Dan berdasarkan hasil penelitian oleh Raisa Namira dengan judul "Hubungan Antara *Self-Efficacy* Dengan Stres Akademik Pada Remaja SMA di Yogyakarta" menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *self-efficacy* dengan stres akademik dengan nilai signifikan dengan nilai signifikan $p = 0,020$ ($p < 0,05$). Koefisien korelasi (r) dan uji hipotesis ini adalah $-0,142$ yang menunjukkan hubungan negatif dari kedua variabel.

Individu yang memiliki efikasi diri yang bagus dapat menjadi faktor pembangkit motivasi untuk bertindak, mampu mengontrol stres dan kecemasan. Sebaliknya individu yang memiliki efikasi diri yang rendah bisa menjadi penghambat utama dalam pencapaian tujuan tertentu. Zarina, A dkk, dalam Ridhoni (2013: 229). Oleh karena itu penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan Stres Belajar Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Siswa Kelas VIII SMP Negeri Katumbangan Lemo".

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Pengertian Stres Belajar

Menurut Santrock (2002: 557), mendefinisikan stres sebagai respon individu terhadap keadaan-keadaan atau peristiwa-peristiwa (stressor), yang mengancam dan mengurangi kemampuan individu dalam mengatasi segala bentuk stressor. Santrock menerangkan bahwa stres yang dialami oleh seseorang adalah reaksi atau respon dari diri sendiri akibat dari stressor atau penyebab stres yaitu berupa kejadian atau peristiwa yang tidak mengancam dan tekanan-tekanan yang dialami. Stres dalam belajar merupakan salah satu respon terhadap stres yang terjadi di lingkungan sekolah yang berkaitan dengan aktivitas belajar.

stres belajar adalah perasaan yang dihadapi seseorang ketika mendapat tekanan-tekanan atau akibat dari stressor yang berhubungan dengan belajar.

2.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres

Menurut Albana (2007: 17) menjelaskan tentang faktor yang mempengaruhi stres pada siswa diantaranya:

Stres yang berkaitan dengan faktor internal meliputi: 1) Pikiran, Penelitian menunjukkan bahwa, orang yang berpikir bahwa mereka tidak memiliki kendali dalam berbagai situasi, mereka akan memiliki tingkat stres lebih tinggi. Oleh karena itu semakin banyak kendali yang dimiliki anak, semakin sedikit stres yang dialaminya. Kendali dapat berupa internal dan eksternal, kendali internal yaitu kendali yang

datang dari dalam diri orang itu sedangkan kendali eksternal yaitu kendali datang dari luar diri orang itu. 2) Kepribadian, Kepribadian individu menentukan tingkat toleransi dalam menghadapi stres. Individu yang optimis biasanya mempunyai tingkat stres yang lebih rendah jika dibandingkan individu yang berjiwa pesimis. Dengan mengetahui tipe kepribadian, individu akan memahami kemampuannya untuk beradaptasi dengan stres. 3) Keyakinan, Keyakinan berperan besar dalam interoretasi kita terhadap situasi sekitar kita. Keyakinan kadang-kadang penting dan tidak penting, dapat mendistorsi pikirannya menjadi tidak berfungsi dan kadang merusak dalam jangka waktu yang lama dan membuatnya mengalami stres fisik. Keyakinan bisa muncul karena tidak percaya diri pada kemampuannya sendiri dan mereka terbiasa mendapatkan komentar negatif dari orang dewasa, sehingga tidak memiliki keyakinan terhadap dirinya sendiri.

Stres yang berasal dari faktor eksternal meliputi:

1) Peristiwa hidup yang berkesan, Berbagai peristiwa dalam kehidupan anak seperti hari pertama masuk sekolah, ujian terakhir, banyak tugas sekolah, tingkat kerumitan dalam mengerjakan tugas. Hal itu dapat menyebabkan stres. 2) Lingkungan, Tempat tinggal atau tempat belajar dapat menyebabkan stres. Contohnya keluarga yang terbelit masalah keuangan, orang tua yang bertengkar, rumah yang tidak nyaman, ruang belajar yang tidak nyaman dan kurangnya fasilitas untuk belajar. 3) Hubungan dengan lingkungan sosial, Hubungan dengan lingkungan sosial meliputi dukungan sosial yang diterima dari orang tua, teman, dan para guru. Dukungan sosial memengaruhi motivasi siswa dalam menyelesaikan tugas dan dukungan sosial juga dapat mengurangi stres individual.

2.3. Aspek Stres Belajar

Menurut Sarafino dan Smith, 2011 dalam Namira, R (2018: 12) terdapat dua aspek stres yaitu: a) Aspek biologis: stres merupakan kondisi atau situasi yang mengancam. Tubuh terangsang untuk mempertahankan diri ketika mengalami situasi mengancam. Sistem saraf simpatik dan sistem saraf endokrin yang menimbulkan stres. Akibat dari stres tersebut, tubuh menimbulkan reaksi fisiologis seperti sakit kepala, detak jantung meningkat dan kaki gemeteran. b) Aspek psikososial: Stes timbul karena adanya pengaruh dari lingkungan. Stres tersebut dapat memberikan reaksi baik secara psikologis dan sosial. Adapun reaksinya yaitu: kognitif, emosi dan perilaku sosial.

Menurut Helmi (Sarafino & Saputra, 2012) pada siswa tampak dari perilaku seperti suka berbohog,

malas belajar, sering bolos sekolah, tidak disiplin, tidak peduli terhadap materi pelajaran, tidak mengerjakan tugas, menyendiri serta menarik diri dari lingkungan sosial.

2.4. Pengertian *Self-Efficacy*

Menurut Bandura 1997 dalam Hasfrentia (2016: 4), *Self-efficacy* merupakan keyakinan individu mengenai kemampuannya untuk mengatur dan melakukan suatu tindakan yang diperlukan untuk menghasikan pencapaiannya. Efikasi diri sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan dan mengatasi hambatan Baron dan Byrne dalam Alwisol (2011: 287). Hal tersebut sejalan dengan pendapat Alwisol (2011: 288) bahwa efikasi diri adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan.

2.5. Dimensi *Self-Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2017: 311), mengemukakan ada tiga dimensi dalam efikasi diri, yaitu (level) tingkat kesulitan tugas, (*generality*) kemantapan keyakinan dan (*strength*) tingkat kekuatan. Berikut dimensi efikasi diri yaitu: a) Tingkat Kesulitan Tugas (Level), Level merupakan individu dalam menyelesaikan tugas yang tingkat kesulitannya berbeda. Apabila tugas-tugas yang dibebankan pada invdividu yang disusun menurut kesulitannya, maka perbedaan efikasi diri individu terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, sulit sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. b) Kemantapan Keyakinan (*Generality*), Efikasi diri berkaitan dengan kemantapan keyakinan efikasi diri pada seluruh kegiatan, seperti materi pelajaran yang berbeda. Individu dapat merasa yakin pada kemampuannya, apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi. Dengan kata lain seseorang yang memiliki keyakinan diri yang tinggi cenderung dapat menguasai beberapa bidang, sebaliknya orang yang memiliki keyakinan diri yang rendah hanya menguasai sedikit bidang dalam hal mengerjakan tugas-tugasnya. c) Tingkat Kekuatan (*Strength*), Efikasi diri berkaitan dengan tingkat kekuatan keberhasilan yang dapat diukur dengan derajat kepastian bahwa seseorang dapat melakukan tugas-tugas yang diberikan, lebih sederhana dimensi ini berkaitan dengan kekuatan seseorang dalam menghadapi tugas-tugasnya. Individu dengan keyakinan diri rendah akan mudah dipengaruhi oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mengenakan seperti penolakan tugas, sebaliknya individu yang memiliki keyakinan diri

tinggi akan lebih berusaha dan tekun dalam mengerjakan tugas-tugasnya. Semakin kuat rasa ingin berhasil maka semakin besar ketekunan dalam menghadapi suatu keberhasilan yang diinginkan.

2.6. Aspek Self-Efficacy

Abdullah (2003: 13) membagi self-efficacy kedalam empat aspek, yaitu: a) Keyakinan menghadapi situasi yang tidak menentu yang mengandung unsur ketidakpastian, tidak dapat diprediksikan, dan penuh tekanan. Individu dengan self-efficacy yang tinggi akan mempunyai keyakinan serta kemampuan dalam menghadapi tantangan dan akan berusaha lebih keras untuk mencapai keberhasilan. Sebaliknya, individu yang mempunyai self-efficacy rendah akan menghindari ketidakpastian, dan tekanan dalam menyelesaikan tugas-tugas. b) Keyakinan terhadap kemampuan menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif, dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil. Self-efficacy pada diri individu mampu mempengaruhi aktivitas serta usaha yang dilakukan dalam menghadapi kesulitan untuk mencapai dan menyelesaikan tugas. Individu dengan self-efficacy yang tinggi mampu menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif, dan tindakan-tindakan yang dilakukan untuk mencapai sebuah hasil. c) Keyakinan mencapai target yang telah ditetapkan. Individu menetapkan target untuk keberhasilannya dalam melakukan setiap tugas. Individu dengan self-efficacy yang tinggi apabila gagal mencapai target, justru akan berusaha lebih giat lagi untuk meraih target dan cara belajarnya.

2.7. Ciri-ciri Efikasi Diri Tinggi dan Rendah

Menurut Bandura dalam Feist dan Feist (2010: 213), memaparkan mengenai perbedaan ciri-ciri orang yang efikasi diri tinggi dan efikasi diri rendah yaitu: Orang yang memiliki efikasi diri rendah (akan merasa ragu-ragu terhadap kemampuannya, apatis, pasrah, merasa tidak mampu). Orang yang memiliki efikasi diri tinggi (merasa akan percaya bahwa ia dapat mengerjakan sesuai dengan tuntutan situasi, memperkirakan hasil sesuai dengan kemampuan diri, bekerja keras dan bertahan mengerjakan tugas sampai selesai).

2.8. Kerangka Pikir



(Gambar 2.1 Kerangka Berpikir)

2.9. Hipotesisi Penelitian

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka pikir yang telah diuraikan diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self-efficacy dengan stres belajar daring pada masa pandemi covid-19 siswa kelas VIII SMP Negeri Katumbangan Lemo.

3. METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan Penelitian

Metode Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelasional. Dengan jenis penelitian korelasi yaitu dengan melibatkan satu atau lebih variabel dengan variabel lainnya (Purwanto, 2018: 117)..

3.2. Desain Penelitian

Desain Penelitian ini adalah korelasional. Korelasional pada dasarnya adalah terdapat dua variabel yakni variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini yaitu Self-Efficacy atau yang mempengaruhi (*independent variable*) dan variabel terikat (Y) yaitu Stres Belajar atau yang dipengaruhi (*dependeny variable*) Rencana penelitian yang dipergunakan oleh peneliti guna mencapai tujuan penelitian yang telah dirumuskan. Desain hubungan antara variabel dapat dilihat seperti model korelasional.

3.3. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini berupa angket atau kuesioner. Sugiyono menyatakan bahwa "Instrumen penelitian adalah suatu alat pengumpul data yang digunakan untuk mengukurfenomena alam maupun sosial yang diamati" (Sugiyono, 2011). Dengan demikian, penggunaan instrumen penelitian yaitu pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab sesuai dengan variabel yang diteliti.

3.4. Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah berupa analisis deskriptif, merupakan metode analisis yang bertujuan mendeskripsikan atau menjelaskan sesuatu hal apa adanya. Biasanya parameter analisis deskriptif adalah mean, median, modus (mode), frekuensi, persentase, persentil, dan sebagainya dengan menggunakan aplikasi *SPSS Versi 25*. Serta uji asumsi dan uji korelasi dalam hal ini uji korelasi digunakan untuk menguji hipotesis penelitian yang diajukan yakni koefisien (r) antara *self-efficacy* (variabel x) dan stres belajar (variabel y) dengan menggunakan uji korelasi *spearman's rho*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan *deskriptif korelasional* yang dilakukan terhadap 108 siswa mengenai hubungan antara *self-efficacy* dengan stres belajar daring pada masa pandemi covid-19 siswa kelas VIII SMP Negeri Katumbangan Lemo. Dimana datanya diperoleh melalui instrument skala *self-efficacy* dan stres belajar kemudian hasilnya dianalisis dengan menggunakan analisis statistic deskriptif untuk menggambarkan tingkat *self-efficacy* dan stres belajar dan selanjutnya dilakukan uji hipotesis penelitian dengan menggunakan bantuan *program Statistical Product For Service Solution Version 25,0* (SPSS 21,0).

1. Gambaran Stres Belajar Siswa Pada Masa Pandemi Covid-19

Analisis statistik deskriptif dengan jumlah sampel sebanyak 108, nilai tertinggi sebanyak 105 dan nilai terendah sebanyak 59. Maka diperoleh nilai *Mean* 79,5, *Range* 46, *Std. Deviation* 10,99 dengan menggunakan aplikasi *SPSS 25 for windows*. Tingkat stres belajar siswa dapat dikelompokkan dalam tiga kategori yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.1
Kategorisasi Skor Stres Belajar

Batas Kategori	Interval	Frekuensi (F)	Persentase (%)	Kategori
$X < [\mu - 1,0 \sigma]$	$X < 69$	16	15 %	Rendah
$[\mu - 1,0 \sigma] \leq X < [\mu + 1,0 \sigma]$	$69 \leq X < 90$	69	64 %	Sedang
$[\mu + 1,0 \sigma] \leq X$	$X > 90$	23	21 %	Tinggi
Total		108	100%	

Berdasarkan kategori tabel di atas terdapat 16 orang (15%) berada dalam kategori rendah, 69 orang (64%) berada dalam kategori sedang, dan 23 orang (21%) berada dalam kategori tinggi. Sementara itu, jika dilihat dari nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 79,5 apabila dimasukkan dalam tiga kategori di atas, berada pada interval $69 \leq X < 90$ dalam kategori sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Katumbangan Lemo memiliki stres belajar sedang pada masa pandemi covid-19.

2. Gambaran *Sell-Efficacy* Siswa Pada Masa Pandemi Covid-19

Analisis statistik deskriptif dengan jumlah sampel sebanyak 108, nilai tertinggi sebanyak 92 dan nilai terendah sebanyak 51. Maka diperoleh nilai *Mean* 70,44, *Range* 41, *Std. Deviation* 7,84 dengan menggunakan aplikasi *SPSS 25 for windows*. Tingkat *self-efficacy* siswa dapat dikelompokkan dalam tiga kategori yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.2
Kategorisasi Skor *Self-Efficacy*

Batas Kategori	Interval	Frekuensi (F)	Persentase (%)	Kategori
$X < [\mu - 1,0 \sigma]$	$X < 62$	12	11 %	Rendah
$[\mu - 1,0 \sigma] \leq X < [\mu + 1,0 \sigma]$	$62 \leq X < 76$	76	70 %	Sedang
$[\mu + 1,0 \sigma] \leq X$	$X > 76$	20	19 %	Tinggi
Total		108	100%	

Berdasarkan kategori tabel di atas terdapat 12 orang (11%) berada dalam kategori rendah, 76 orang (70%) berada dalam kategori sedang, dan 20 orang (19%) berada dalam kategori tinggi. Sementara itu, jika dilihat dari nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 70,44 apabila dimasukkan dalam tiga kategori di atas, berada pada interval $62 \leq X < 76$ dalam kategori sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa kelas VIII di SMP Negeri Katumbangan Lemo memiliki *self-efficacy* sedang.

3. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Tabel 4.3
Hasil Uji Normalitas

Variabel	K-SZ	Sig (p)	Keterangan
Self-Efficacy (X)	0,088	0,040	Tidak Normal
Stres Belajar (Y)	0,094	0,019	Tidak Normal

Berdasarkan Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* di atas diketahui nilai signifikansi *self-efficacy* (X) 0,040 dan stres belajar (Y) 0,019 hasil yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 ($>0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui *self-efficacy* dan stres belajar pada siswa memiliki hubungan yang linear. Kedua variabel dapat dikatakan linear apabila $p < 0,05$ dan tidak linear apabila $p > 0,05$. Berdasarkan hasil analisis data, kedua variabel memiliki hubungan yang linear secara signifikansi ($p < 0,05$). Hal ini dibuktikan dengan signifikansi dari uji linieritas antara *self-efficacy* dan stres belajar yaitu ($p = 0,716$). Maka kesimpulan disajikan pada tabel 4.8 sebagai berikut:

Tabel 4.4
Hasil Uji Linearitas

Korelasi	Sig. (p)	Keterangan
XY	0,716	Linear

Berdasarkan Berdasarkan dari tabel di atas, uji linieritas *self-efficacy* terhadap stres belajar siswa diperoleh $p = 0,716 > 0,05$. Hal ini berarti linear atau berupa garis linear.

4. Uji Hipotesis Korelasi

Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan yang negatif antara *self-efficacy* dan stres belajar pada masa pandemi covid-19 siswa kelas VIII SMP Negeri Katumbangan Lemo. Uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan teknik non

parametrik menggunakan uji korelasi *Spearman's rho*. Dari hasil uji korelasional, ditemukan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *self-efficacy* dan stres belajar dengan nilai signifikan $p = 0,020$ ($p < 0,05$). Koefisien korelasi (r) dari uji hipotesis ini adalah -0,199 yang menunjukkan hubungan negatif dari kedua variabel. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti dapat dibuktikan dari hasil penelitian ini yaitu bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan yang negatif dengan stres belajar hal ini menunjukkan semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki siswa maka semakin rendah stres belajar yang dialami siswa tersebut begitupun sebaliknya.

Tabel 4.5
Hasil Uji Hipotesis Korelasi

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Signifikansi (p)
Self Efficacy Stres Belajar	-0,199	0,020

5. Analisis Tambahan

a. Analisis Aspek Stres Belajar

Tabel 4.6
Hasil Aspek Stres Belajar

Variabel	Signifikansi (p)	Mean
Stres	0,800	Biologis 15,40
Belajar		Psikososial 16,29

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji beda non parametrik menggunakan *Mann-Whitney U* ditemukan bahwa tidak ada perbedaan antara aspek biologis dan psikososial dari stres belajar. Hal ini bisa dilihat dari hasil signifikansi ($p = 0,800 > 0,05$). Jika $p < 0,05$ maka hipotesis diterima dan jika $p > 0,05$ maka hipotesis ditolak.

b. Analisis Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.7
Hasil Aspek Jenis Kelamin

Variabel	Signifikansi (p)	Mean
Stres	0,696	Perempuan 53,56
Belajar		Laki-laki 55,98

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji beda non parametrik menggunakan *Mann-Whitney U* ditemukan bahwa signifikansi (p) 0,696 $> 0,05$ (hipotesis ditolak). Maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan stres belajar berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan

perempuan. Jika $p < 0,05$ maka hipotesis diterima dan jika $p > 0,05$ maka hipotesis ditolak.

c. Uji Regresi Linear

Pada penelitian ini uji regresi dilakukan untuk mengetahui pengaruh dari aspek *self efficacy* terhadap stres belajar melalui analisis korelasi.

Tabel 4.8

Hasil Uji Regresi Linear	
Variabel	R Square
<i>Self Efficacy</i>	0,028

Berdasarkan tabel di atas ditemukan bahwa *self efficacy* hanya memiliki kontribusi sebesar 2,8% terhadap stres belajar.

4.2 Pembahasan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan stres belajar daring pada masa pandemi covid-19 siswa kelas VIII SMP Negeri Katumbangan Lemo. Subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri Katumbangan Lemo yang berada di desa Katumbangan, kecamatan Campalagian, kabupaten Polewali Mandar. Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan stres belajar daring siswa. Semakin tinggi *self-efficacy* siswa maka akan semakin rendah stres belajar yang dialami siswa. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* siswa maka akan semakin tinggi stres belajar yang dialami siswa. Hubungan tersebut dapat dilihat dari hasil uji hipotesis korelasi (r) sebesar $-0,199$ dan nilai signifikansi ($p=0,020$).

Pada penelitian ini analisis deskriptif data penelitian menunjukkan bahwa stres belajar daring pada masa pandemi covid-19 siswa SMP Negeri Katumbangan Lemo dengan persentase paling tinggi berada pada kategori sedang (64%) dan untuk *self-efficacy* siswa SMP Negeri Katumbangan Lemo persentase paling tertinggi berada pada kategori sedang (70%).

Adanya hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan stres belajar daring pada masa pandemi covid-19 siswa kelas VIII SMP Negeri Katumbangan Lemo dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh terhadap stres belajar daring yang dialami oleh siswa. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Raisya Namira (2018) bahwa sebesar 54% *self-efficacy* berpengaruh terhadap stres belajar siswa. Sehingga hipotesis pada penelitian ini dapat diterima bahwa semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah stres belajar daring yang dialami

siswa.

Hasil analisis berdasarkan jenis kelamin menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara siswa perempuan dan siswa laki-laki selain itu, tidak ada perbedaan antara aspek biologis dan aspek psikososial dari stres belajar. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa *self-efficacy* hanya memiliki sumbangan efektif sebesar 2.8% terhadap stres belajar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Namira (2018) bahwa *self-efficacy* berpengaruh terhadap stres belajar siswa disekolah.

Berdasarkan penjelasan di atas, sebagian besar subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini memiliki *self-efficacy* tingkat sedang sehingga mampu mengurangi stres belajar yang dihadapi. Sehingga hasil penelitian ini menunjukkan hipotesis dapat diterima.

Secara keseluruhan penelitian ini telah berjalan dengan baik, namun masih terdapat banyak keterbatasan. Adapun keterbatasan yang terjadi dalam pelaksanaan penelitian ini adalah pengisian koesioner yang seharusnya dilakukan secara daring berubah menjadi luring mengingat siswa sudah diperbolehkan sekolah tatap muka namun dibagi menjadi dua shift sehingga dalam pengisian koesioner siswa kelas VIII hanya boleh dilakukan dua hari dalam seminggu, maka dari itu peneliti memakan waktu lebih lama.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- Gambaran stres belajar daring pada masa pandemi covid-19 siswa kelas VIII SMP Negeri Katumbangan Lemo diperoleh terdapat 16 siswa (15%) berada dalam kategori rendah, 69 siswa (64%) berada dalam kategori sedang dan 23 siswa (21%) berada dalam kategori tinggi. Dapat disimpulkan bahwa stres belajar daring selama masa pandemi covid-19 siswa kelas VIII SMP Negeri Katumbangan Lemo memiliki stres belajar yang sedang.
- Gambaran *self efficacy* pada masa pandemi covid-19 siswa kelas VIII SMP Negeri Katumbangan Lemo diperoleh terdapat 12 siswa (11%) berada dalam kategori rendah, 76 siswa (70%) berada dalam kategori sedang dan 20 siswa (19%) berada dalam kategori tinggi. Dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* pada masa pandemi covid-19 siswa kelas VIII SMP Negeri Katumbangan Lemo memiliki *self efficacy* yang sedang.
- Berdasarkan hasil uji hipotesis korelasi menggunakan uji korelasi *spearman's rho* ditemukan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *self-efficacy* dengan stres belajar daring dengan nilai signifikansi $p = 0,020$ ($p < 0,05$) dan korelasi (r) dari uji

hipotesis ini adalah -0,199 yang menunjukkan hubungan negatif dari kedua variabel. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti dapat dibuktikan dari hasil penelitian ini yaitu bahwa *self efficacy* memiliki hubungan yang negatif dengan stres belajar hal ini menunjukkan semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki siswa maka semakin rendah stres belajar yang dialami siswa tersebut begitupun sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* yang dimiliki siswa maka semakin tinggi stres belajar yang dialami siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. 2003. Hubungan antara Efikasi Diri dengan Toleransi dengan Adative Selling pada Agen Asuransi Jiwa. *Journal Insight, Volume 1, No. 2, Hal 13-30*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala.
- Abdussomad, A. (2020). Pengaruh Covid-19 Terhadap Penerapan Pendidikan Karakter dan Pendidikan Islam. Jakarta: Departemen Pendidikan Agama Islam.
- Albana, J.M. 2007. *Sulit Belajar (Langkah Praktis Mengatasi Stres Belajar)*. Jakarta: Prestasi Pustaka Anak.
- Alwisol. 2017. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- _____. 2011. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Aryani, F. 2016. *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Makassar: Edukasi Mitra Grafika.
- Atziza, R. 2015. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres dalam Pendidikan Kedokteran. *Jurnal Agromedicine*. (online), Vol. 2 No. 3 Agustus 2015, (<http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/1367> diakses 10 Juni 2021).
- Bandura. 1997. *The Exercise of Control*. New York: W.H Freeman and Company.
- Baron, R.A., & Byrne, D. 2003. *Psikologi Sosial*. Terjemahan : Ratna Djuwta, dkk). Jakarta: Erlangga.
- Budiyanto, F.X. 1995. 50 Aktivitas Manajemen Stress. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Dewanti, D. E. (2016). Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Bidikmisi dan non Bidikmisi Fip UNY. *E-journal Bimbingan dan Konseling*, 12(5), 580-589.
- Dimiyanti, J. 2013. *Metodologi Penelitian Pendidikan & Aplikasinya pada Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Grup.
- Fakhri, F. 2020. HAN, KPAI Nilai Belajar Jarak Jauh Anak Tak Naik Kelas. (Online). <https://nasional.okezone.com/amp/2020/07/23/337/2250667/han-2020-kpai-nilai-belajar-jarak-jauh-bikinanak--tak-naik-kelas?page=2> diakses 14 Juni 2021.
- Feist, Jess & Feist, Gregory J. 2010. *Teori Kepribadian*. Terjemahan. Essentials of Abnormal Psychology. Fourth Edition. Penerjemah: Helly Prajitno Soetjipto & Sri Mulyatini Soetjipto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fitriah, Maria. 2020. *Opini : Transformasi Media Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19*. (Online). <https://www.liputan6.com/citizen6/read/4248063/opi-ni-transformasi-media-pembelajaran-pada-masa-pandemi-covid-19>. Diakses 30 Januari 2021.
- Hasfrentia, Y.D. 2016. Hubungan antara Self Efficacy dengan Stres Akademik pada Pelajar SMAN 1 Tuntang. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Salatiga: Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana.
- Hendrayadi, S. 2015. *Metode Riset Kuantitatif Teori dan Aplikasinya pada Penelitian Bidang Manajemen dan Ekonomi Islam*. Jakarta: Prenadamedia Grup.
- Irianto, A. 2014. *Statistik Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Jatira, Y., & S, Neviyarni. 2021. Fenomena Stres dan Pembiasaan Belajar Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Pendidikan*. (online), Vol. 3 No. 1 Tahun 2021, (<https://edukatif.org/index.php/edukatif/article/view/187> diakses 11 Maret 2021).
- Kadir. 2016. *Statistika Terapan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. 2014. The Eustress Concept: Problem and Outlooks. *World of Medical Sciences* 11 (2).
- Kurniawati, F. 2015. *Perbedaan Stres Belajar Siswa dengan Pembelajaran Kurikulum 2006 dan Kurikulum 2013 di SMA Kabupaten Klaten*. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Lazarus, R., & Folkman, S. 1984. *Stress, appraisal and coping*. New York: Spinger Publishing Company.
- Looker, Terry., & Gregson, Olga. 2005. *Managing Stress :*
- Ridhoni, F. 2013. *Metode Tukar Pengalaman Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Pada Pecandu Narkoba di RSJ Sambang Lihum*. Tesis. Malang: Program Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Sagita. D.D., Daharnis., & Syahniar. 2017. Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik dan Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*. (online), Vol. 1 No. 2 Tahun 2017. h. 44-45, (<https://journal.unesa.ac.id/index.php/jbk/article/view/1890> diakses 30 Januari 2021).
- Santrock, J. W. 2002. *Adolescence: Perkembangan Remaja (edisi keenam)*. Jakarta: Erlangga
- Sarafino, E.P. 2006. *Health Psychology (5nd ed)*. New York: John Wiley and Sons.
- Satmoko. 1995. *Psikologi Tentang Penyesuaian Dan Hubungan Kemanusiaan*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Schunk, D. H., & Meece, J L. 2005. *Self-Efficacy Development in Adolescents*. In T. Urdan & F. Pajares (Eds.), *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*. Greenwich, CT: Information Age Publishing,
- Siska, M. 2011. Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa UIN Suska Riau Pekanbaru. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Pekanbaru Riau: Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D, dan Penelitian Pendidikan)*. Bandung: Alfabeta.
- _____. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- _____. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan*

R&D. Bandung: Alfabeta.

Ulfa, M. S., Fieddan NRH., & Putra, N. A. 2008. Correlation Between Self-Efficacy To Job Stress Of Sales Operation Employee's PT. Nasmoco Group Semarang. *Laporan Penelitian*. Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro Semarang.

Utami, S. D. 2015. Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di MAN 3 Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. (online), Tahun 2015. (<http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/190/171> diakses 10 Juni 2021).

WHO. 2020. *Coronavirus disease (COVID-19) pandemic*.

Zakiah, Kumala. N. 2019. Hubungan Geger Budaya dengan Stres Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa di Universitas Jember. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Jember: Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Jember.