

Pengaruh Efikasi Diri dan Regulasi Diri terhadap Stress Akademik Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19

Alfi Nur Faizah^{1*} dan Lifa Farida Panduwinata²

^{1,2} Fakultas Ekonomika dan Bisnis, Universitas Negeri Surabaya

* Corresponding author, e-mail: alfi.18033@mhs.unesa.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.24036/011166930>

Diterima: 16-03-2022

Revisi : 19-04-2022

Available Online: 30-04-2022

KEYWORD

self-efficacy, self-regulation, academic stress.

A B S T R A C T

The emergence of the COVID-19 pandemic has changed the world of education, because face-to-face learning activities were stopped and the learning process shifted to using online methods. Changes in the learning process cause academic stress in students. This paper aims to describe the results of research on the effect of student self-efficacy and self-regulation on academic stress experienced by students in online courses. This study uses a quantitative approach. Data analysis used multiple linear regression with the help of SPSS version 26 for windows. The results of the study state that self-efficacy and self-regulation have an effect on student academic stress which can be seen from the calculation results obtained with a significance value of $0.000 \leq 0.05$. Then, there is a significant effect between self-efficacy and academic stress on students as seen from the calculation results obtained with a significance value of $0.000 \leq 0.05$. Furthermore, there is an influence between self-regulation and academic stress on students as seen from the calculation results obtained with a significance value of $0.007 \leq 0.05$.



This is an open access article distributed under the [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). Some rights reserved

PENDAHULUAN

Banyak negara terkena dampak pandemic covid-19 termasuk Indonesia (Fitrianti et al., 2020). Covid-19 adalah kelainan yang mengganggu sistem pernapasan, bersumber pada informasi dari Organisasi Kesehatan Dunia permasalahan Covid- 19 awal kali ditemukan di daerah Wuhan, China yang awal mulanya di nyatakan sebagai “*pneumonia etiology*” (Vicario-merino, 2020). Pandemi Covid-19 merupakan perkara multidimensi, terutama di bidang pendidikan, karena menurunkan mutu pembelajaran (Sahu, 2020).

Solusi pemerintah untuk meminimalisir wabah Covid-19, yaitu dengan menetapkan *social distancing*, *physical distancing*, menggunakan masker, dan cuci tangan setiap saat. Pembelajaran jarak jauh sangat dianjurkan untuk perguruan tinggi dan pihak kemendikbud menganjurkan mahasiswa untuk melakukan pembelajaran di kediaman masing-masing (Firman & Rahayu, 2020). Banyak institusi saat ini yang melakukan perkuliahan secara online atau menggunakan hybrid model (Boehmer et al., 2020). Siswa di pendidikan tinggi dianggap sebagai kelompok risiko tertentu untuk dampak terkait COVID-19 (Xiong et al., 2020). Dapat

dikatakan bahwa pandemi Covid-19 merupakan penyebab perubahan pada kegiatan belajar mengajar (Sahu, 2020).

Pembelajaran jarak jauh wajib dilakukan tujuannya untuk mengurangi jumlah penambahan kasus Covid-19. Dengan diberlakukannya pembelajaran jarak jauh membuat para mahasiswa beradaptasi dengan proses perkuliahan yang awalnya berbasis offline bertemu secara fisik di kampus, kemudian berpindah ke sistem online yang hanya bertemu di ruang virtual dan mengenali mekanisme penggunaan media pembelajaran daring. Teknologi dinilai sangat berguna dan membantu pelajar menerima pendidikan yang memadai dalam melanjutkan pembelajaran di masa pandemic (Pakpahan & Fitriani, 2020). Beberapa keunggulan menggunakan platform pembelajaran daring yaitu penyebaran pengetahuan lebih praktis dan bermanfaat bagi individu dalam proses pembelajaran (Shukla et al., 2020). Pelaksanaan pembelajaran daring dianggap alternatif kegiatan belajar mengajar di masa pandemi, tetapi terdapat banyak hambatan yang dihadapi. Interaksi dengan teman atau pengajar tidak dapat dilakukan secara langsung, terlalu monoton, dan intonasi yang kurang bervariasi dapat menyebabkan rasa bosan (Pawicara & Conilie, 2020). Pembelajaran daring sulit untuk dilakukan di daerah terpencil (Hastini et al., 2020). Biaya tambahan untuk pembelian kuota internet menjadi kendala bagi beberapa individu dengan status ekonomi rendah (Morgan, 2020).

Hambatan yang terjadi selama pembelajaran daring merupakan penyebab adanya stressor yang menimbulkan stres pada mahasiswa. Kecemasan yang dirasakan pelajar selama proses pembelajaran disebut stres akademik (Barseli & Ifdil, 2017). Mahasiswa mengalami stres sebagai akibat dari tekanan akademik (Dewi, 2021). Stres akademik berupa reaksi negatif yang dirasakan individu lantaran perasaan tegang dan tekanan emosional selama pembelajaran (Qian & Fuqiang, 2018). Stres akademik juga dapat didefinisikan sebagai keadaan emosi seseorang yang meliputi perasaan kecewa atau frustrasi (Amalia & Nashori, 2021). Proses berfikir mahasiswa mengenai kondisi di lingkungan pendidikan yang bisa memberi dampak bagi mereka dapat memunculkan stress (Dewi, 2021). COVID-19 dan gangguan terkaitnya telah mengakibatkan peningkatan signifikan dalam stres, kecemasan, depresi, dan bunuh diri pada mahasiswa (Husky et al., 2020). Dengan demikian, stres yang dihadapi mahasiswa adalah tanggapan dan evaluasi seseorang mengenai kejadian atau keadaan yang dianggap sebagai sumber stres (Dewi, 2021).

Stres akademik merupakan suatu kondisi yang dirasakan individu meliputi reaksi fisik, emosi, pemikiran dan perilaku yang terjadi akibat tekanan atau desakan dari kondisi akademik (Stress & Dimasa, 2021). Stres akademik merupakan tanggapan individu yang berhubungan dengan tuntutan akademik serta bagaimana tanggapan mereka menghadapi tuntutan akademik yang berupa aspek psikologis (emosi), fisiologis (fisik), kognitif (pemikiran), dan behavior (tingkah laku) (Indriani, 2021). Dari pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan indikator dari stres akademik terdiri dari respon fisik, respon pemikiran, respon emosi dan respon tingkah laku. Pembelajaran jarak jauh memberikan situasi yang berbeda pada mahasiswa, banyak mahasiswa yang merasa jenuh/bosan selama mengikuti pembelajaran jarak jauh. Berdasarkan catatan KPAI, beberapa kasus kematian dan depresi sering terjadi pada pelajar akibat pembelajaran jarak jauh. Ketidakpastian sistem pembelajaran akibat *lockdown* menyebabkan rasa cemas, depresi dan beban pada mahasiswa (Zhai & Du, 2020). Mengembangkan rasa percaya pada kemampuan diri merupakan suatu cara yang dapat menyetarakan antara tanggungan dengan hasil yang baik, sehingga tugas dapat terselesaikan dengan tepat waktu karena ada dorongan yang timbul dalam diri sendiri. Efikasi diri merupakan kepercayaan individu terhadap kecakapan dirinya dalam mengerjakan kewajiban, untuk menggapai suatu tujuan (Siahaan & Meilani, 2019).

Efikasi diri adalah keterampilan untuk mengontrol dan melakukan beberapa aktivitas yang dibutuhkan untuk meraih tujuan yang diinginkan (Avianti et al., 2021). Efikasi diri merupakan bagian dari rasa percaya individu pada kemampuannya dalam mengatur, mengerjakan tugas, menciptakan sesuatu dan melakukan tindakan dengan tujuan untuk memperoleh suatu keterampilan (Efendi et al., 2020). Efikasi diri mempengaruhi bagaimana orang jatuh, berpikir, dan bertindak mengenai perilaku pengambilan risiko (Wong & Yang, 2021). Seseorang yang mempunyai efikasi diri dengan level tinggi akan yakin dengan kemampuannya, yakin jika dirinya bisa menghadapi kendala bagaimanapun kondisinya, namun jika efikasi yang dimiliki dalam level rendah, mereka tidak akan percaya terhadap kemampuan dirinya. Meningkatnya skor efikasi diri pada individu, maka meningkat pula pencapaiannya (Yokoyama, 2019). Keyakinan diri pada individu dapat dilihat dalam tiga dimensi yakni tingkat, keluasan, dan kekuatan (Syalviana, 2021). *Magnitude*, *generality*, dan *strength*

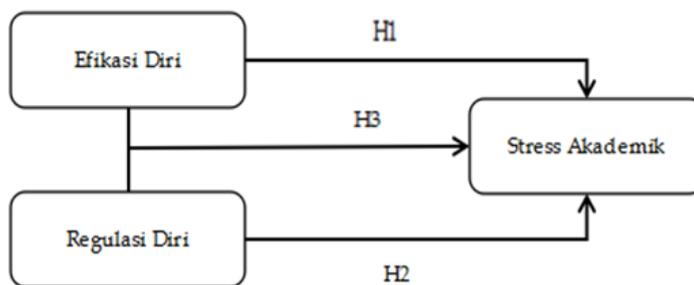
merupakan aspek dari efikasi diri (Ilmiah et al., 2018). Dari pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan indikator efikasi diri adalah tingkat kesulitan, generalisasi, kekuatan, keyakinan.

Upaya untuk mengatasi stres akademik selain efikasi diri adalah regulasi diri. Regulasi diri dapat dikatakan sebagai dorongan yang memancing kemauan untuk menentukan tujuan hidup, mengembangkan strategi tindakan untuk kedepannya, serta mengamati dan merubah perilaku yang akan dimunculkan (Diri et al., 2019). Regulasi diri merupakan rangkaian tindakan seseorang untuk mampu mengatur, mengendalikan pikiran, perasaan, keinginannya serta menentukan tindakannya (Friskilia & Winata, 2018). Regulasi diri memudahkan seseorang untuk melihat rancangan masa depannya, maka menumbuhkan kemampuan penting untuk dilakukan selama melaksanakan regulasi diri pada tugas-tugas yang menyangkut pemahaman diri dan sikap terhadap situasi di luar diri sendiri (Maulina et al., 2018).

Selama menjalani masa perkuliahan mahasiswa harus mempunyai manajemen waktu yang baik, mengetahui potensi dan keterbatasan dalam dirinya supaya tidak mengalami stres. Tingginya regulasi diri juga meliputi kemampuan untuk mengontrol pikiran, emosi, dan tindakan dalam mencapai suatu tujuan (Ayu et al., 2018). Regulasi diri mempunyai tiga aspek yang terdiri dari metakognitif, perilaku dan motivasi (Goldman, Ian. and Pabari, 2021). Regulasi diri terdiri dari 3 dimensi yaitu (1) Metakognitif adalah gagasan seseorang tentang apa yang dimengerti dan tidak dimengerti. (2) Motivasi adalah keinginan untuk melaksanakan tindakan lewat rangsangan yang dilakukan orang tersebut. (3) Perilaku yaitu respon atau tingkah laku seseorang terhadap adanya suatu stimulus (Hari, 2020). Dari pendapat tersebut dapat diambil kesimpulan indikator dari regulasi diri adalah metakognitif, motivasi, dan perilaku.

Efikasi diri mempengaruhi keputusan individu tentang tindakan yang perlu mereka ambil untuk mencapai tujuan mereka, termasuk mempertimbangkan berbagai peristiwa yang akan mereka hadapi (Rustam & Wahyuni, 2020). Jika efikasi diri individu meningkat, maka motivasi untuk mencapai suatu prestasi juga meningkat. Demikian halnya dengan regulasi diri dimana melalui regulasi diri mahasiswa dapat dibantu untuk mengatur, merancang dan memfokuskan dirinya untuk meraih prestasi belajarnya. Dengan demikian, pengaturan diri yang baik untuk menyeimbangkan stres akademik dan aktivitas-aktivitas lain serta kepercayaan diri atas kemampuannya dalam mengerjakan tugas tanpa menjadikannya sebagai beban yang berat sangat penting untuk mengatasi stress akademik selama pembelajaran daring.

Berdasarkan pengamatan peneliti, sejak diberlakukannya kuliah online, Mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran merasa cemas apabila belum mengerjakan tugas, pola tidur tidak teratur, mudah lelah dan juga merasa jenuh karena harus mengerjakan tugas sendirian dan tidak bisa bertemu dengan teman sebaya. Tidak semua mahasiswa mampu menerima tugas dosen. Mahasiswa terkadang menganggap tugas tersebut adalah sebuah beban. Ketika dihadapkan pada tugas yang menantang, mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran memiliki masalah dengan efikasi diri dan regulasi diri karena mereka terlalu lamban untuk berpikir.



Gambar 1. Hubungan Antar Variabel

Stres akademik diperlakukan sebagai variabel determinan/terikat, sedangkan efikasi diri dan regulasi diri diperlakukan sebagai variabel independen.. Seseorang yang yakin pada dirinya memilih bekerja lebih keras dan tidak mudah patah semangat (Lubis, 2018). Semakin tinggi efikasi diri mahasiswa, semakin terlibat dan rajin usahanya. (Lubis, 2018). Tingginya efikasi diri dan regulasi diri memungkinkan mahasiswa semakin efektif

mengatur proses belajarnya dengan berbagai cara untuk meraih hasil belajar yang maksimal, sementara mahasiswa dengan efikasi diri tingkat rendah akan berdampak pada penyelesaian tugas (Efendi et al., 2020).

Dapat ditarik kesimpulan bahwa individu mampu mengendalikan stres akademik melalui efikasi diri dan pengaturan diri yang dimilikinya serta dapat mendukung individu untuk mampu menentukan tindakan, upaya dan kegigihan, pola pikir dan respon emosional dan strategi pemecahann masalah yang mampu menentukan keberhasilan individu saat beradaptasi pada persoalan-persoalan yang dapat menimbulkan stres. Oleh karena itu penting untuk dilakukan penelitian apakah regulasi diri dan efikasi diri memang berperan dalam mempengaruhi stress akademik mahasiswa selama masa pandemic COVID-19.

METODE PENELITIAN

Riset ini menggunakan Riset deskriptif melalui pendekatan kuantitatif. Riset ini dilaksanakan di Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Negeri Surabaya Prodi Pendidikan Administrasi Perkantoran. Surabaya, Jawa Timur, Jl. Ketintang No.2 Ketintang Kec. Gayungan. Populasi Riset ini adalah seluruh 281 mahasiswa yang terdaftar pada Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran. Teknik pengumpulan sampel dalam Riset ini menggunakan *random sampling* atau sampel acak. Cara menghitung ukuran sampel yang diambil, peneliti menggunakan rumus Slovin. Penulis menggunakan data primer untuk mengumpulkan data Riset yaitu dilakukan dengan penyebaran kuisisioner. Jenis kuisisioner yang dibagikan yaitu kuisisioner tertutup. Kuisisioner penilaian menggunakan media *google form*. Pengukuran skala dalam kuisisioner menggunakan skala *Likert*. Skala likert adalah pertanyaan yang menunjukkan seberapa banyak orang setuju atau tidak setuju dengan suatu pernyataan. (I made Laut Mertha Jaya, 2020, p. 69). Peneliti menggunakan regresi linier berganda untuk mengevaluasi data Riset menggunakan alat SPSS versi 26.

Hipotesis Riset:

H1 : Terdapat pengaruh antara efikasi diri dan stres akademik mahasiswa.

H2 : Terdapat pengaruh regulasi diri dan stres akademik mahasiswa.

H3 : Terdapat pengaruh secara gabungan efikasi diri dan regulasi diri terhadap stres akademik mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi

Tingkatkan Efikasi Diri	Frekuensi	Presentase
Rendah	0	0%
Sedang	20	12,1%
Tinggi	145	87,9%
Total	165	100%
Tingkatkan Regulasi Diri		
Rendah	0	0%
Sedang	26	15,8%
Tinggi	139	84,2%
Total	165	100%
Tingkatkan Stress Akademik		
Rendah	1	6%
Sedang	91	55,2%
Tinggi	73	44,2%
Total	165	100%

Sumber: Hasil Olahan Data

Tabel 1. menunjukkan bahwa efikasi diri pada mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran UNESA cenderung tinggi, hasil perhitungan unggul pada kategori tinggi sebesar 87,9%. Regulasi diri pada mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran UNESA cenderung tinggi, hasil perhitungan unggul pada kategori tinggi

sebesar 84,2% dan stress akademik yang dialami mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran UNESA dalam kategori sedang, hasil perhitungan unggul pada kategori sedang sebesar 55,2%.

Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data sampel berdistribusi normal. Metode Kolmogorov-Smirnov digunakan untuk melihat hasil normalitas. Data dapat dikatakan terdistribusi normal, apabila nilai Sig > 0,05, namun sebaliknya jika data tidak terdistribusi normal maka nilai Sig ≤ 0,05. Diketahui bahwa hasil sig efikasi diri sebesar 0,052; variabel regulasi diri sebesar 0,053; dan variabel stres akademik sebesar 0,083. Ketiga variabel tersebut memiliki nilai Sig ≥ 0,05 yang artinya data tersebut berdistribusi normal.

Hasil Uji Multikolinearitas

Mendeteksi adanya multikolinieritas yaitu dilihat dari nilai *Tolerance* atau nilai VIF. Tidak terjadi multikolinearitas jika nilai *Tolerance* ≥ 0.10 dan nilai VIF ≤ 10.00. Berdasarkan hasil uji multikolinieritas dapat diindikasikan tidak adanya multikolinieritas, karena sesuai dengan pengambilan keputusan. Nilai *Tolerance* variabel efikasi diri dan regulasi diri sebesar 0,782 sedangkan nilai VIF variabel efikasi diri dan regulasi diri sebesar 1.279. Sehingga dapat diambil kesimpulan tidak adanya multikolinieritas dalam riset ini.

Hasil Uji Heteroskedastisitas

Uji Glaser dapat digunakan untuk menentukan heteroskedastisitas. Pengambilan keputusan dalam pengujian ini yaitu nilai sig ≥ 0,05 maka tidak terdapat heteroskedastisitas. Sebaliknya jika nilai Sig ≤ 0,05 maka terdapat heteroskedastisitas. Dalam hasil perhitungan diketahui bahwa nilai Sig kedua variabel tersebut ≥ 0,05 (masing-masing 0,101 dan 0,088). Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa variabel dalam Riset ini tidak terjadi heteroskedastisitas.

Tabel 2. Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients		
1	(Constant)	16.484	5.195		3.173	.002
	Efikasi diri	.446	.097	.357	4.622	.000
	Regulasi diri	.283	.104	.211	2.727	.007

Sumber : Output SPSS Versi 26

Hasil analisis pada tabel 2 memperoleh persamaan regresi linier berganda $Y = 16,484 + 0,446x_1 + 0,283x_2$. Persamaan regresi linier berganda diatas memberikan pengertian bahwa: (1) Nilai konstanta (α) sebesar 16,484 maka Stres akademik adalah 16.484, jika efikasi diri dan regulasi diri keduanya 0; (2) Koefisien variabel efikasi diri (X_1) sebesar 0,446 menunjukkan bahwa variabel efikasi diri memiliki pengaruh yang positif, stres akademik (Y) akan meningkat dengan nilai 0,446 seiring dengan meningkatnya efikasi diri. Koefisien variabel regulasi diri (X_2); (3) Nilai X_2 sebesar 0,283 menunjukkan bahwa variabel regulasi diri memiliki pengaruh yang positif, apabila regulasi diri semakin meningkat maka stress akademik (Y) akan semakin meningkat dengan angka numerik sebesar 0,283.

Tabel 3. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	
1	.492 ^a	.243	.233	6.581	

a. Predictors: (Constant), Regulasi diri, Efikasi diri

Sumber : Output SPSS Versi 26

Berdasarkan tabel 3 angka 0,243 adalah koefisien determinasi (R Square). Dengan ini menandakan semua variabel independent secara simultan memiliki pengaruh sebesar 24,3% terhadap stres akademik mahasiswa, sedangkan variabel lain yang tidak diselidiki dalam Riset ini berdampak pada sisanya.

Tabel 4. Hasil Uji t

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients		
1	(Constant)	16.484	5.195		3.173	.002
	Efikasi diri	.446	.097	.357	4.622	.000
	Regulasi diri	.283	.104	.211	2.727	.007

a. Dependent Variable: Stress akademik

Sumber : Output SPSS Versi 26

Berdasarkan tabel 4 ditunjukkan bahwa variabel efikasi diri memiliki sig $0,000 \leq 0,05$ dan $t_{hitung} (4.622) \geq t_{tabel} (1,654)$ sehingga menolak H_0 dan menerima H_1 , artinya efikasi diri berpengaruh positif terhadap stres akademik. Sedangkan variabel regulasi diri memiliki nilai signifikan $0,007$ dimana nilai ini $\leq 0,05$ dan $t_{hitung} (2.727) \geq t_{tabel} (1,654)$, sehingga menolak H_0 dan menerima H_2 , artinya regulasi diri berpengaruh positif terhadap stres akademik.

Tabel 5. Hasil Uji f (Simultan)

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2246.370	2	1123.185	25.931	.000 ^b
	Residual	7016.878	162	43.314		
	Total	9263.248	164			

a. Dependent Variable: Stress akademik

b. Predictors: (Constant), Regulasi diri, Efikasi diri

Sumber : Output SPSS Versi 26

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa taraf signifikansi yang didapat sebesar $0,000 \leq 0,05$. Diketahui nilai $F_{tabel} (3,90)$ sedangkan nilai $F_{hitung} (25,931)$ yang artinya nilai $F_{hitung} \geq F_{tabel}$. Artinya menerima H_3 dan menolak H_0 , sehingga dapat diartikan secara simultan variabel efikasi diri dan regulasi diri berpengaruh terhadap stres akademik.

Pengaruh Efikasi Diri terhadap Stress Akademik Mahasiswa

Setelah dilakukan perhitungan uji f, diketahui variabel efikasi diri memiliki pengaruh terhadap stres akademik mahasiswa, nilai signifikasinya $0,000 \leq 0,05$. Riset ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa pendidikan administrasi perkantoran memiliki tingkat efikasi tinggi. Efikasi diri mampu membantu individu menghadapi tuntutan yang menimbulkan stress akademik. Efikasi diri berperan dalam mengendalikan stressor yang dihadapi. Efikasi diri adalah keyakinan akan kemampuan seseorang untuk melaksanakan perilaku yang diharapkan.

Temuan Riset ini sependapat dengan Riset (Arivia et al., n.d.) yang memaparkan bahwa self-efficacy memiliki pengaruh terhadap stres akademik mahasiswa. Artinya efikasi diri memiliki pengaruh terhadap stres akademik mahasiswa di Indonesia. Riset lain yang dilakukan (Wistarini & Marheni, 2019) juga menunjukkan

bahwa efikasi diri memiliki peran dalam menurunkan stres akademik mahasiswa. Riset lain dilaksanakan oleh (Negara et al., 2021) menyajikan tentang tingkat efikasi diri matematika yang dimiliki sebagian besar responden selama pembelajaran online adalah tinggi. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat pengaruh efikasi diri dalam pembelajaran online. Jika orang dengan efikasi diri yang rendah terhadap suatu tugas, besar kemungkinan mereka tidak mengerahkan upaya dan menyelesaikan tugas.

Temuan Riset menunjukkan bahwa menjelaskan efikasi diri adalah prediktor dan sangat penting untuk pembelajaran dan kinerja. Self-efficacy memainkan peran penting dalam menghadapi situasi baru dan berpotensi menantang seperti fase pembelajaran jarak jauh (Staller et al., 2021). Efikasi diri berpengaruh terhadap stress akademik mahasiswa, efikasi diri yang dimiliki mahasiswa pendidikan administrasi perkantoran memiliki peran penting dalam mengelola persepsi selama menghadapi hambatan yang terjadi selama perkuliahan online. Mahasiswa dengan kemampuan diri yang tinggi mampu menguasai situasi dan menghasilkan akhir yang baik.

Pengaruh Regulasi Diri terhadap Stress Akademik Mahasiswa

Setelah dilakukan perhitungan uji f , diketahui variabel regulasi diri memiliki pengaruh terhadap stress akademik mahasiswa, nilai signifikasinya adalah $0,007 \leq 0,05$. Riset ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa pendidikan administrasi perkantoran memiliki tingkat regulasi tinggi. Regulasi diri yang dimiliki mahasiswa pendidikan administrasi perkantoran mampu mempengaruhi cara mahasiswa mengatasi tantangan akademiknya dengan baik, Regulasi diri mampu mengatasi stress yang muncul.

Mahasiswa dengan regulasi diri yang baik mampu fokus dan bertindak sesuai dengan tujuannya. Regulasi diri akan mengarahkan perilaku terkendali pada mahasiswa dalam menghadapi berbagai hambatan yang merupakan stresor penyebab munculnya stress akademik. Riset ini sependapat dengan Riset (Fitrianti et al., 2020) membuktikan bahwa regulasi diri berpengaruh terhadap adaptasi di perguruan tinggi terhadap perkuliahan online selama pandemic covid 19. Riset lain yang dilakukan (Nurchayani & Prastuti, 2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan stress akademik mahasiswa yang memprogram skripsi dalam bekerja part time. Artinya apabila memiliki regulasi diri dalam kategori rendah maka stress akademik yang dialami semakin tinggi.

Riset lain yang dilakukan (de la Fuente et al., 2020) membuktikan bahwa tingkat regulasi diri dan tingkat pengajaran regulasi secara bersama menentukan tingkat faktor stress dan gejala mahasiswa, kombinasi berbagai tingkat regulasi mahasiswa dan regulasi dari proses pengajaran bersama-sama menentukan tingkat stress akademik mahasiswa. Implikasi untuk kesehatan emosional mahasiswa, pencegahan stress, dan kesejahteraan. Kemudian Riset oleh (Ramli et al., 2018) juga membuktikan bahwa pengaturan diri, dan perhatian memiliki hubungan yang signifikan dengan stress akademik,. Pengaturan diri membantu siswa mengatasi stress dan menghindari hal negatif seperti penyalahgunaan zat. Temuan Riset ini menunjukkan bahwa regulasi diri yang dimiliki mahasiswa pendidikan administrasi perkantoran adalah tinggi. Mahasiswa dengan regulasi diri yang tinggi mampu mengontrol serta mengendalikan diri dengan baik. Artinya mereka mempunyai tujuan yang ingin diraih melalui perencanaan dan tindakan yang baik, bahwa setiap tindakan yang mereka tunjukkan selaras dengan tindakan yang dilakukan, dan mereka lebih paham tentang dirinya.

Pengaruh Efikasi Diri dan Regulasi Diri terhadap Stress Akademik Mahasiswa

Setelah dilakukan perhitungan uji t , diketahui kedua variabel dalam Riset ini berpengaruh terhadap stress akademik mahasiswa, nilai signifikasinya adalah $0,000 \leq 0,05$. Individu dengan keyakinan yang tinggi dapat melakukan usaha dan bertahan ketika terdapat tantangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran memiliki efikasi diri dan regulasi diri yang tinggi, dan stress yang dihadapi dalam kategori sedang, artinya, mahasiswa mampu mengelola tugas atau tanggung jawabnya selama menjalankan perkuliahan online. Riset ini sependapat dengan (Firdaus, 2020) menyajikan bahwa antara pentingnya efikasi diri dengan regulasi diri siswa Di SMA 2 Bukittinggi, ada hubungan yang menguntungkan selama pembelajaran jarak jauh.

Riset yang dilakukan (Toharudin et al., 2019) menjelaskan bahwa kemampuan *self-efficacy* dan *self-regulation* penting bagi siswa, karena secara tidak langsung akan membantu dalam pencapaian tujuan belajar. Riset lain yang dilakukan oleh (Saefudin et al., 2021) efikasi diri akademik yang tinggi mempengaruhi kemampuan siswa untuk berusaha keras dalam pembelajaran online. keterampilan pengaturan diri dan efikasi

diri adalah dua langkah dasar yang efektif dalam keberhasilan akademik dari pelajar (Learning, 2021). Berdasarkan temuan Riset diketahui bahwa terdapat pengaruh antara efikasi diri dan regulasi diri terhadap stres akademik mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran. Efikasi diri dan pengaturan diri yang tinggi pada mahasiswa menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki tingkat keyakinan yang kuat terhadap kemampuannya dalam memenuhi tanggung jawabnya sebagai mahasiswa seperti belajar, penyelesaian tugas, dan memanfaatkan lingkungan belajar, ketika mahasiswa percaya bahwa mereka dapat melakukan sesuatu dan dapat mengatur waktu dengan baik, maka mereka akan mampu mengatasi hambatan yang menyebabkan stres akademik.

SIMPULAN

Hasil analisis Riset ini menunjukkan bahwa, efikasi diri dan regulasi diri yang dimiliki mahasiswa Prodi Pendidikan Administrasi Perkantoran Universitas Negeri Surabaya dalam kategori tinggi. Sedangkan stres akademik yang dirasakan dalam kategori sedang. Kemudian ada pengaruh antara efikasi diri dan regulasi diri terhadap stres akademik mahasiswa dengan hasil perhitungan yang diperoleh yaitu nilai signifikansi $0,000 \leq 0,05$. Terdapat pengaruh antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa yang dilihat dari hasil perhitungan yang didapat dengan nilai signifikansi $0,000 \leq 0,05$. Selanjutnya, terdapat pengaruh antara regulasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa yang dibuktikan dari hasil perhitungan yang diperoleh dengan nilai signifikansi $0,007 \leq 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, V. R., & Nashori, F. (2021). Hubungan Antara Religiusitas Dan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1), 36–55. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1702>
- Arivia, G., Putri, N., & Ariana, A. D. (n.d.). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19*. 1(1), 104–111.
- 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*, 3(1), 83–93. <https://doi.org/10.36269/psyche.v3i1.283>
- Ayu, N., Rachmat, P., & Rusmawati, D. (2018). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Taruna Akademi Kepolisian Semarang. *Empati*, 7(3), 151–157.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Boehmer, T. K., DeVies, J., Caruso, E., van Santen, K. L., Tang, S., Black, C. L., Hartnett, K. P., Kite-Powell, A., Dietz, S., Lozier, M., & Gundlapalli, A. V. (2020). Changing Age Distribution of the COVID-19 Pandemic — United States, May–August 2020. *MMWR. Morbidity and Mortality Weekly Report*, 69(39), 1404–1409. <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6939e1>
- de la Fuente, J., Peralta-Sánchez, F. J., Martínez-Vicente, J. M., Sander, P., Garzón-Umerenkova, A., & Zapata, L. (2020). Effects of Self-Regulation vs. External Regulation on the Factors and Symptoms of Academic Stress in Undergraduate Students. *Frontiers in Psychology*, 11(August), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01773>
- Dewi, D. K. P. D. K. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa di SMA X. *Jurnal Riset Psikologi*, 8(7), 23–33.
- Diri, R., Putri, M., Tinggal, Y., & Asrama, D. I. (2019). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Volume 4 Nomor 4 tahun 2019*. 4, 25–31.
- Efendi, D. H., Sandayanti, V., & Hutasuhut, A. F. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 3(1), 21–32. <https://doi.org/10.24042/ajp.v3i1.6046>
- Firdaus. (2020). *Peran Self-Efficacy terhadap Self-Regulation Siswa pada Pembelajaran Jarak Jauh di SMA 2 Bukittinggi Firdaus*. 18, 57–71.
- Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81–89. <https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.659>

- Fitrianti, L., Cahyono, R., Psikologi, F., & Airlangga, U. (2020). Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Pengaruh Regulasi Diri terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Selama PJJ di Masa Pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental Pengaruh*, 1(2), 1180–1189.
- Friskilia, O., & Winata, H. (2018). Regulasi Diri (Pengaturan Diri) Sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 3(1), 184. <https://doi.org/10.17509/jpm.v3i1.9454>
- Goldman, Ian. and Pabari, M. (2021). *Pembentukan Regulasi Diri Dan Dinamika Belajar Peserta Olimpiade Neuron Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya*. 6(8).
- Hari, N. P. K. (2020). Pengaruh Ketahananmalangan dan Regulasi Diri Terhadap Kompetensi Pengetahuan Matematika. *Jurnal Riset Dan Pengembangan Pendidikan*, 4(2), 224. <https://doi.org/10.23887/jppp.v4i2.26782>
- Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2020). Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi dapat Meningkatkan Literasi Manusia pada Generasi Z di Indonesia? *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)*, 10(1), 12–28. <https://doi.org/10.34010/jamika.v10i1.2678>
- Husky, M. M., Kovess-Masfety, V., & Swendsen, J. D. (2020). Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement. *Comprehensive Psychiatry*, 102, 152191. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152191>
- I made Laut Mertha Jaya. (2020). *metode Riset kuantitatif dan kaulitatif*.
- Ilmiah, J., Matematika, P., Dewanto, A. C., & Pekalongan, U. (2018). *Efektivitas ppl untuk meningkatkan efikasi diri mengajar pada mahasiswa pendidikan matematika*. 20, 1–9.
- Indriani, T. (2021). Gambaran Stres Akademik Saat Pembelajaran Jarak Jauh (Pjj) Pada Siswa Di Smk Negeri 1 Godean Tahun Pelajaran 2020/2021. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2021.v6i1.1-6>
- Learning, O. (2021). *Investigating learner motivation in online education in terms of self-efficacy and self-regulation*. 4(4).
- Lubis, I. S. L. (2018). Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 4(2), 90. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i2.1884>
- Maulina, S. R., Nurbaity, & Nurhasanah. (2018). Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Siswa SMA Ditinjau Dari Persepsi Terhadap Pola Asuh Orang Tua. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3(April), 1–8.
- Morgan, H. (2020). Best Practices for Implementing Remote Learning during a Pandemic. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 93(3), 135–141. <https://doi.org/10.1080/00098655.2020.1751480>
- Negara, H. R. P., Nurlaelah, E., Wahyudin, Herman, T., & Tamur, M. (2021). Mathematics self efficacy and mathematics performance in online learning. *Journal of Physics: Conference Series*, 1882(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1882/1/012050>
- Nurchayani, D. I., & Prastuti, E. (2021). Regulasi Diri Sebagai Prediktor Stres Akademik Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu. *Psikovidya*, 24(2), 94–101. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v24i2.161>
- Pakpahan, R., & Fitriani, Y. (2020). Analisa Pemanfaatan Teknologi Informasi Dalam Pemebelajaran Jarak Jauh Di Tengah Pandemi Virus Corona Covid-19. *JISAMAR (Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Researh)*, 4(2), 30–36.
- Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Analisis Pembelajaran Daring terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember di Tengah Pandemi Covid-19. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1), 29–38. <https://doi.org/10.35719/alveoli.v1i1.7>
- Qian, L., & Fuqiang, Z. (2018). Academic Stress, Academic Procrastination and Academicperformance: a Moderated Dual-Mediation Model. *Journal on Innovation and Sustainability. RISUS ISSN 2179-3565*, 9(2), 38. <https://doi.org/10.24212/2179-3565.2018v9i2p38-46>
- 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*, 8(1). <https://doi.org/10.3390/bs8010012>

- Rustam, A., & Wahyuni, D. S. (2020). *Guru Tua : Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran HASIL BELAJAR MATEMATIKA SISWA KELAS X SMA ALKHAIRAAT 1 PALU Program Studi Pendidikan Matematika , FKIP , Universitas Alkhairaat ilmu dalam dunia pendidikan . Perubahan tersebut pendidikan formal atau sekolah . 3(1).*
- Saefudin, W., Hajar, S., & Yusoff, M. (2021). *SELF-EFFICACY IN ONLINE LEARNING DURING PANDEMIC. 19(2), 133–154.*
- Sahu, P. (2020). Closure of Universities Due to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Impact on Education and Mental Health of Students and Academic Staff. *Cureus, 2019(April).* <https://doi.org/10.7759/cureus.7541>
- Shukla, T., Dosaya, D., Nirban, V. S., & Vavilala, M. P. (2020). Factors extraction of effective teaching-learning in online and conventional classrooms. *International Journal of Information and Education Technology, 10(6), 422–427.* <https://doi.org/10.18178/ijiet.2020.10.6.1401>
- Shahaan, Y. L. O., & Meilani, R. I. (2019). Sistem Kompensasi dan Kepuasan Kerja Guru Tidak Tetap di Sebuah SMK Swasta di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran, 4(2), 141.* <https://doi.org/10.17509/jpm.v4i2.18008>
- Staller, N., Großmann, N., Eckes, A., Wilde, M., Müller, F. H., & Randler, C. (2021). Academic Self-Regulation, Chronotype and Personality in University Students During the Remote Learning Phase due to COVID-19. *Frontiers in Education, 6(June), 1–13.* <https://doi.org/10.3389/educ.2021.681840>
- Stress, M., & Dimasa, A. (2021). *Strategi layanan bimbingan dan konseling tentang mereduksi stress akademik dimasa pandemi covid-19. 982–990.*
- Syalviana, E. (2021). *EFIKASI DIRI AKADEMIK DALAM MENGHADAPI TUNTUTAN PERKULIAHAN PADA MAHASISWA. 2(2), 211–218.*
- Toharudin, U., Rahmat, A., & Kurniawan, I. S. (2019). The important of self-efficacy and self-regulation in learning: How should a student be? *Journal of Physics: Conference Series, 1157(2).* <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1157/2/022074>
- Vicario-merino, A. (2020). *iMedPub Journals in the Spanish COVID-19 Confinement Noemi Muñoz-Agustin Abstract. April, 0–6.* <https://doi.org/10.36648/1791-809X.14.2.707>
- Wistarini, N. N. I. P., & Marheni, A. (2019). Peran Dukungan Sosial Keluarga dan Efikasi Diri terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Psikologi Pendidikan, 000, 164–173.*
- Wong, J. C. S., & Yang, J. Z. (2021). Seeing is believing: examining self-efficacy and trait hope as moderators of youths' positive risk-taking intention. *Journal of Risk Research, 24(7), 819–832.* <https://doi.org/10.1080/13669877.2020.1750463>
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M. W., Gill, H., & Phan, L. (2020). Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID-19. The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect, the company's public news and information. *Journal of Affective Disorder, 277(January), 55–64.*
- Yokoyama, S. (2019). Academic self-efficacy and academic performance in Online Learning: A mini review. *Frontiers in Psychology, 9(JAN), 1–4.* <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02794>
- Zhai, Y., & Du, X. (2020). Addressing collegiate mental health amid COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research, 288(April), 113003.* <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113003>