

# KECEMASAN DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP KEMAMPUAN MAHASISWA MENGIKUTI PEMBELAJARAN DARING

Wardati Humaira  
Poltekkes Kemenkes Medan  
e-mail:fanara3004@gmail.com

## ABSTRACT

*The COVID-19 phenomenon has an impact on the implementation of education, one of which is online learning policies. This new regulation resulted in students having to adapt to the new system which had several challenges in its implementation. This study aims to determine the effect of anxiety and self-efficacy on students' ability to participate in online learning. This research is a quantitative research using explanatory research survey method, using a cross sectional approach. The statistical test used for the analysis was chi square at the 95% confidence level ( $\alpha = 5\%$ ). The results showed that there was an influence of anxiety and self-efficacy on the ability of students to participate in online learning with each  $p$  value = 0.001.*

**Keywords:** *anxiety; self-efficacy; student ability*

## ABSTRAK

Fenomena COVID 19 berdampak pada penyelenggaraan pendidikan, salah satunya kebijakan pembelajaran daring. Peraturan baru ini mengakibatkan para mahasiswa harus beradaptasi terhadap sistem baru yang memiliki beberapa tantangan dalam pelaksanaannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecemasan dan *self efficacy* terhadap kemampuan mahasiswa mengikuti pembelajaran daring. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode survei *explanatory research*, menggunakan pendekatan *cross sectional*. Uji statistik yang digunakan untuk analisis adalah chi square pada tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha = 5\%$ ). Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh kecemasan dan *self efficacy* terhadap kemampuan mahasiswa mengikuti pembelajaran daring dengan masing-masing nilai  $p=0,001$ .

**Kata kunci :** *kecemasan; self efficacy; kemampuan mahasiswa*

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Awal bulan Maret Tahun 2020, Indonesia mengalami pandemi Coronavirus Disease (COVID-19). Pandemi COVID-19 merupakan musibah yang memilukan bagi seluruh penduduk bumi. Seluruh kehidupan manusia di bumi terganggu, tanpa kecuali pendidikan. Banyak negara memutuskan menutup sekolah, perguruan tinggi maupun universitas, termasuk negara Indonesia.<sup>(1)</sup>

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) Indonesia membuat kebijakan terkait belajar di rumah. Kebijakan belajar di rumah ini dilakukan untuk mengurangi interaksi fisik sebagai upaya pencegahan penularan virus corona jenis baru atau covid-19. Mendikbud berharap dengan diterapkannya pembelajaran daring atau jarak jauh ini siswa juga mendapatkan pengalaman baru dalam proses belajar.<sup>(2)</sup>

Kebijakan yang dikeluarkan oleh pemerintah dalam bentuk Pembatasan Sosial Bersekala Besar (PSBB) membuat kegiatan pembelajaran di sekolah dialihkan ke rumah, belajar melalui media daring.<sup>(1)</sup>

Peraturan baru ini mengakibatkan para mahasiswa harus beradaptasi terhadap sistem baru yang memiliki beberapa tantangan dalam pelaksanaannya. Tantangan dalam pembelajaran dari rumah diantaranya memerlukan jaringan internet dengan jumlah kuota internet yang dimiliki harus stabil dan cukup. Masalah lain adalah penyampaian materi perkuliahan tidak sejelas perkuliahan tatap muka, serta jadwal akademik yang mundur atau tertunda.

Adanya berbagai masalah ini menimbulkan stress bagi mahasiswa yang menjalani perubahan-perubahan akibat pembelajaran daring tersebut dan dapat mengakibatkan munculnya masalah kesehatan mental. Adanya perubahan pada lingkungan, suasana, dan kurikulum pembelajaran menjadi penyebab dalam timbulnya stres akademis.

Hal ini ditegaskan oleh Psikolog Ari Pratiwi yang merupakan Psikolog dari Universitas Brawijaya,

mengatakan bahwa kuliah daring menyebabkan berbagai permasalahan mulai dari kecemasan hingga stress. Pada faktor akademik misalnya, mahasiswa mengalami kesulitan atau kurang jelas dalam memahami materi yang diberikan dosen. Ini bisa disebabkan media belajar hanya berupa *Power Point* (PPT) atau suara teks koneksi internet bermasalah.<sup>(3)</sup>

Christianto et al. (2021) menjelaskan bahwa berbagai perubahan mendadak menimbulkan ketidakpastian atau uncertainty yang kemudian berdampak pada kecemasan yang dialami oleh mahasiswa. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukannya menunjukkan bahwa 74,8% dari mahasiswa mengalami kecemasan rendah, 20,7% mengalami kecemasan sedang, dan 4,5% mengalami kecemasan tinggi.<sup>(4)</sup>

Beberapa faktor yang memiliki dampak pada kecemasan mahasiswa di Indonesia selama adanya pandemi COVID-19 adalah adanya masalah mental yang sudah dimiliki sebelum pandemi. Bagi mahasiswa yang sebelumnya sudah didiagnosis dengan sebuah gangguan mental, menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi selama pandemi dapat menjadi pemicu bagi gangguan mental yang diderita sehingga adanya kondisi-kondisi seperti ini dapat menyebabkan peningkatan pada tingkat kecemasan yang dialami.<sup>(5)</sup>

Faktor lain adalah fisik yang menjadi rentan. Virus COVID-19 membawa ancaman bagi kesehatan jasmani, selain masalah psikologis. Tubuh menjadi lebih rentan terpapar virus, hal tersebut juga dapat menimbulkan kecemasan.

Dampak ekonomi sebagai akibat pandemi COVID-19 juga dapat menjadi pemicu kecemasan pada mahasiswa karena perubahan yang terjadi pada kondisi ekonomi keluarga, banyaknya usaha serta pekerjaan yang terdampak sehingga menjadi ancaman bagi finansial keluarga. Hal ini juga dapat menimbulkan kecemasan karena berkurangnya stabilitas finansial keluarga selama pandemi.

Hal lain yang menjadi faktor adalah adanya tekanan akademik. Meskipun pandemi, kegiatan perkuliahan tetap berjalan sehingga mahasiswa masih harus memenuhi tugas dan kewajiban masing-masing. Mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan berbagai tugas yang diberikan dan tekanan tersebut dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

Fasilitas yang tidak memadai, karena pengalihan menjadi daring, mahasiswa terpaksa harus mengikuti perkuliahan dari rumah masing-masing, sehingga memerlukan fasilitas tambahan yang memadai untuk mendukung pembelajaran mahasiswa. Jaringan yang tidak stabil, laptop atau gawai yang sering *error*, serta kondisi rumah yang tidak memiliki ruang belajar dapat menyebabkan kecemasan pada mahasiswa.

Kecemasan dipicu juga karena kesulitan mengikuti proses pembelajaran. Mahasiswa mengalami kesulitan mencari informasi tugas dan mengikuti pembelajaran dengan baik serta disebabkan

banyaknya tugas tidak sebanding dengan minimnya penjelasan dosen. Mahasiswa dituntut untuk belajar secara mandiri.

Pembelajaran dari rumah menyebabkan peserta didik dituntut untuk belajar lebih kreatif secara mandiri. Mahasiswa dituntut memiliki kemampuan untuk melihat berbagai macam kemungkinan penyelesaian terhadap problema-problema yang semakin kompleks, mahasiswa harus mampu memikirkan, membentuk cara-cara baru atau mengubah cara-cara lama secara kreatif agar dapat bertahan pada masalah yang dialami terutama yang berkaitan dengan proses pembelajaran daring selama masa pandemi. Kreatifitas mahasiswa tersebut harus didukung oleh keyakinan diri yang dimiliki.<sup>(6)</sup>

Proses belajar mengajar dari rumah yang berbeda dengan proses pembelajaran tatap muka akan berpengaruh terhadap hasil belajar. Kesempatan berinteraksi dengan dosen selama proses pembelajaran dari rumah dapat berkurang dibandingkan dengan pembelajaran tatap muka, sehingga membuat mahasiswa tidak yakin dapat menyelesaikan semua tugas yang diberikan dengan baik.

Ketidakmampuan menunjukkan hasil belajarnya secara optimal sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya sebagai penyebab peserta didik merasa tidak yakin bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas-tugas yang dibebankan kepadanya. Keyakinan diri yang dimaksud di sini adalah *self efficacy*.<sup>(7)</sup>

*Self efficacy* merupakan keyakinan atau kepercayaan individu mengenai kemampuan dirinya untuk untuk mengorganisasi, melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, menghasilkan sesuatu dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan tertentu.<sup>(8)</sup> Kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran dari rumah perlu didukung dengan *Self efficacy*.

*Self efficacy* peserta didik berpengaruh signifikan pada stres akademis. Peserta didik dengan *Self efficacy* yang tinggi cenderung mengurangi stres yang dialami dan meningkatkan hasil belajar, mereka juga lebih tekun, mampu mengolah emosi, mengatasi masalah serta mengatasi tekanan, emosi mereka lebih stabil menghadapi kesulitan akademis.

Secara garis besar, *self efficacy* terbagi atas dua bentuk yaitu *self efficacy* yang tinggi dan *self efficacy* yang rendah. Seseorang yang memiliki *self efficacy* tinggi dapat menurunkan rasa takut akan kegagalan dan meningkatkan kemampuan kognitifnya dalam hal ini adalah kemampuan dalam mengikuti proses pembelajaran dari rumah, sehingga semakin tinggi *self efficacy* yang dipersepsikan seseorang, maka semakin besar usaha yang akan dikeluarkan untuk menghadapi tantangan yang ada, terutama tantangan yang dihadapi akibat perubahan proses pembelajaran yang dijalani.<sup>(9)</sup>

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk menguji tingkat kecemasan dan *self efficacy* terhadap kemampuan mahasiswa mengikuti pembelajaran daring

## METODE

### Jenis, Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode survei *explanatory research*, menggunakan pendekatan *cross sectional*. Lokasi penelitian dilaksanakan di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan. Waktu dilaksanakan pada Mei-Agustus 2021.

### Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Poltekkes Kemenkes Medan. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan yang diambil berdasarkan rumus besar sampel untuk uji hipotesis data proporsi dan diperoleh Sampel dalam penelitian ini sebanyak 372 mahasiswa.

### Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data primer diperoleh secara langsung dari responden melalui penyebaran angket menggunakan alat bantu kuesioner. Pengumpulan data sekunder diperoleh dari data jumlah mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan. Untuk data tertier diperoleh dari jurnal penelitian nasional dan internasional, makalah publikasi, hasil penelitian terdahulu, tesis baik dari internet maupun perpustakaan yang dapat dipergunakan untuk mendukung pembahasan.

### Pengolahan Data

Data yang telah dikumpulkan akan dilakukan pengolahan data menggunakan analisis statistik dengan tahapan analisis yaitu analisis univariat untuk mendapatkan gambaran tentang distribusi frekuensi responden, analisis bivariat menggunakan uji *Chi-square* pada tingkat kemaknaan  $\alpha < 0,05$ .

## HASIL

Berdasarkan penelitian yang dilakukan tentang tingkat kecemasan dan *self efficacy* terhadap kemampuan mahasiswa mengikuti pembelajaran daring diperoleh hasil sebagai berikut :

### Analisa Univariat

Analisa univariat dilakukan untuk mendapatkan gambaran tentang distribusi frekuensi responden. Analisis ini digunakan untuk memperoleh gambaran pada masing-masing variabel dependen dan variabel independen

Berdasarkan analisa univariat diketahui bahwa mayoritas responden memiliki kecemasan sedang yaitu sebanyak 147 orang (39.5%). *Self efficacy* responden mayoritas berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 250 orang (67.2%).

Kemampuan mahasiswa mengikuti pembelajaran daring diketahui mayoritas mahasiswa tidak mampu yaitu sebanyak 195 (52.4%). Untuk lebih jelas dapat dilihat pada Tabel. 1 berikut :

**Tabel 1**

**Hasil Analisa Univariat Kecemasan dan *Self efficacy* Terhadap Kemampuan Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring**

Variabel	f	%
<b>Kecemasan</b>		
Tidak Cemas	85	22.8
Cemas Ringan	105	28.2
Cemas Sedang	147	39.5
Cemas Berat	35	9.4
<b>Self Efficacy</b>		
Tinggi	250	67.2
Rendah	122	32.8
Total	372	100
<b>Kemampuan</b>		
Mampu	177	47.6
Tidak Mampu	195	52.4
Total	372	100

### Analisa Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh antar variabel independen dengan variabel dependen menggunakan uji *Chi-square* pada tingkat kemaknaan  $\alpha < 0,05$ .

Berdasarkan analisa bivariat diketahui pengaruh kecemasan terhadap kemampuan mahasiswa mengikuti pembelajaran daring, didapat bahwa dari 85 orang mahasiswa yang tidak mengalami kecemasan terdapat 87,1% yang mampu mengikuti pembelajaran daring. Terdapat 22,9% mahasiswa yang mengalami cemas berat tetapi memiliki kemampuan mengikuti pembelajaran daring.

Hal ini menjelaskan bahwa terdapat perbedaan kemampuan mahasiswa mengikuti pembelajaran daring antara mahasiswa tidak cemas dan mahasiswa yang mengalami cemas berat. Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p = 0,001$  artinya ada pengaruh yang signifikan antara kecemasan terhadap kemampuan mahasiswa mengikuti pembelajaran daring.

Selanjutnya dijelaskan pula pengaruh *self efficacy* terhadap kemampuan mahasiswa mengikuti pembelajaran daring, diketahui bahwa dari 250 orang mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi terdapat 56,8% yang mampu mengikuti pembelajaran daring. Terdapat 28,7% mahasiswa yang memiliki *self efficacy* rendah tetapi memiliki kemampuan mengikuti pembelajaran daring. Hal ini menjelaskan bahwa terdapat perbedaan kemampuan mahasiswa mengikuti pembelajaran daring antara mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi dan mahasiswa yang memiliki *self efficacy* rendah. Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p = 0,001$  artinya ada pengaruh yang signifikan antara *self efficacy* terhadap kemampuan mahasiswa mengikuti pembelajaran daring. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada Tabel. 2 berikut :

**Tabel 2**

**Hasil Analisa Bivariat Kecemasan dan *Self Efficacy* Terhadap Kemampuan Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring**

Variabel	Kemampuan				Total		p
	Mampu		Tidak Mampu		f	%	
	f	%	f	%			
<b>Kecemasan</b>							
Tidak Cemas	74	87.1	11	12.9	85	10	0,0
Cemas Ringan	87	82.9	18	17.1	105	10	0,1
Cemas Sedang	8	5.4	13	14.6	14	10	
Cemas Berat	8	22.9	27	77.1	35	10	
<b>Self Efficacy</b>							
Tinggi	14	56.0	10	43.0	25	10	0,00
Rendah	2	8.0	8	32.0	10	10	1,0

## PEMBAHASAN

Pandemi global membuat pemerintah menerapkan *social distancing* pada dunia pendidikan. Dikarenakan pembelajaran harus tetap berlangsung maka untuk kelancaran penerapan *social distancing* tersebut, solusi paling tepat adalah pembelajaran daring. Pembelajaran daring pada dasarnya merupakan pembelajaran yang dilakukan secara virtual melalui aplikasi virtual yang tersedia. Walaupun demikian, pembelajaran daring harus tetap memperhatikan kompetensi yang akan diajarkan.<sup>(10)</sup>

Pembelajaran daring adalah pembelajaran yang dilakukan dengan memanfaatkan jaringan internet dengan konektivitas, fleksibilitas, dan sebagai upaya pengembangan metode mengajar.<sup>(11)</sup>

Pembelajaran daring dapat dijadikan solusi pembelajaran jarak jauh ketika terjadi bencana alam. Seperti yang terjadi saat ini ketika pemerintah menetapkan kebijakan *social distancing*. *Social distancing* diterapkan oleh pemerintah dalam rangka membatasi interaksi manusia dan menghindarkan masyarakat dari kerumunan agar terhindar dari penyebaran virus COVID-19.<sup>(10)</sup>

Pada awalnya pembelajaran daring mendapat tanggapan positif oleh beberapa mahasiswa, tetapi dengan berjalannya proses pembelajaran, mahasiswa mengalami beberapa kesulitan. Kesulitan tersebut antara lain sinyal yang kurang mendukung, sebagian mahasiswa kekurangan kuota, banyak gangguan ketika belajar di rumah, mahasiswa merasa kurang fokus belajar tanpa adanya interaksi langsung dengan dosen maupun mahasiswa lain, materi yang disampaikan sulit dipahami, kurangnya kesiapan dosen dalam menyiapkan materi. Tugas yang banyak dengan

deadline waktu yang singkat juga menjadikan kendala tersendiri dalam pembelajaran online.<sup>(12)</sup>

Penerapan kebijakan belajar daring membuat sebagian mahasiswa merasa cemas dan tertekan. Banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen membuat banyak mahasiswa merasa stres dalam menjalani pembelajaran daring. Banyaknya tugas, dan tugas tersebut dianggap memberatkan serta memiliki waktu pengerjaan yang sangat singkat sehingga membuat siswa kebingungan dalam menyelesaikan tugas-tugasnya, mereka bisa menghabiskan waktu dari pagi hingga malam hari hanya mengerjakan tugas-tugas yang bahkan lebih banyak dibandingkan dengan pembelajaran tatap muka.<sup>(2)</sup>

Pembelajaran daring juga membuat mahasiswa kurang konsentrasi, karena banyaknya gangguan yang dialami dalam proses pembelajaran. Kondisi ini membuat mahasiswa tidak dapat mengikuti pembelajaran dengan baik, dan tugas-tugas yang diberikan menjadi sulit untuk diselesaikan. Fakta inilah yang membuat kecemasan mahasiswa selama pembelajaran daring semakin meningkat.

Hal ini sesuai dengan Dusek (1980 dalam Kurniawati (2014) yang mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan atau keadaan emosional tidak menyenangkan yang secara alami disertai dengan berbagai fenomena psikologis dan fenomena perilaku. Adanya kegelisahan yang terjadi karena perasaan kurangnya persiapan yang dialami serta ketelitian yang menjadi kurang karena menurunnya konsentrasi juga merupakan reaksi yang muncul akibat kecemasan.<sup>(9)</sup>

Menurut Nuraisyiah, dkk (2019), terdapat banyak faktor pemicu timbulnya gangguan kecemasan pada diri peserta didik. Misalnya iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang sangat banyak, serta penilaian yang ketat dan guru yang terlalu disiplin dapat menjadi faktor penyebab timbulnya gangguan kecemasan.

Adanya kecemasan akademis ini dapat mempengaruhi cara belajar, motivasi, nilai, serta kemampuan di masa depan peserta didik. Kecemasan akademis bisa disebabkan karena ketakutan terhadap masa depan yang tidak pasti yang akan mengganggu pola pikir dan perilaku akibat *pressure* yang dirasakan selama mengerjakan tugas dan aktivitas akademis. Hal ini dapat diartikan bahwa kecemasan berpengaruh pada kemampuan peserta didik, terutama kemampuan dalam mengikuti pembelajaran daring.<sup>(13)</sup>

Secara umum pengertian kemampuan menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) adalah suatu kesanggupan, kecakapan seseorang dalam melakukan sesuatu. Seseorang dikatakan memiliki kemampuan atau mampu apabila bisa dan sanggup melakukan sesuatu yang memang harus dilakukannya. Kemampuan merupakan tenaga (daya kekuatan) untuk melakukan suatu perbuatan.<sup>(14)</sup>

Kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran daring dihubungkan dengan kecemasan yang dialaminya. Jika mahasiswa dapat melewati

tantangan yang dirasakan selama proses pembelajaran daring tersebut, maka kecemasan yang dialami akan berkurang begitu juga sebaliknya, jika mahasiswa tidak mengalami kecemasan, maka mereka mampu mengikuti pembelajaran daring dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa mayoritas responden memiliki kecemasan sedang yaitu sebanyak 147 orang (39.5%), dari hasil didapat bahwa dari 85 orang mahasiswa yang tidak mengalami kecemasan terdapat 87,1% yang mampu mengikuti pembelajaran daring. Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p = 0,001$  artinya ada pengaruh yang signifikan antara kecemasan terhadap kemampuan mahasiswa mengikuti pembelajaran daring.

Penelitian Priyanti, dkk, 2021, menunjukkan sebanyak 17 responden mengalami kecemasan akademis tinggi (16.2%), dan 73 responden mengalami kecemasan akademis sedang (69.5%), 13 responden mengalami kecemasan akademis rendah (12.4%).<sup>(13)</sup>

Adanya perubahan pada lingkungan, suasana, dan kurikulum pembelajaran menjadi penyebab dalam timbulnya stres akademis. Pembelajaran jarak jauh yang diterapkan membuat beban tugas mereka lebih banyak.<sup>(12)</sup> Menurut KPAI (Komisi Perlindungan Anak Indonesia) bahwa ada sebanyak 44,1% peserta didik yang menghabiskan 13 jam untuk mengerjakan tugas, 34,2% yang menghabiskan 3-6 jam, dan 21,6% yang menghabiskan lebih dari 6 jam. Tugas yang berlebih tersebut dapat membuat peserta didik mengalami kurang istirahat dan kualitas tidur yang menurun. Hal ini bisa menyebabkan mereka mengalami gangguan kecemasan.<sup>(13)</sup>

Kecemasan sering dikaitkan dengan kemampuan seseorang dalam memecahkan masalah. Pembelajaran daring bagi sebagian mahasiswa dianggap sebagai masalah, karena terjadi perubahan metode pembelajaran, namun sebagian mahasiswa dapat mengatasi permasalahan yang dirasakan, sehingga kecemasan yang dirasakan tidak terjadi.

Berdasarkan penelitian Kurniawati, 2014, terdapat hubungan negatif antara kecemasan dengan kemampuan pemecahan masalah, jika kecemasan meningkat, maka kemampuan pemecahan masalah menurun. Seseorang dengan kecemasan yang tinggi, proses pemecahan masalah yang dilakukannya kurang dapat berjalan optimal sehingga dapat menurunkan nilai kemampuan pemecahan masalah. Teori lain dipaparkan Berns, 2013 yakni reaksi psikologi seperti stres, kelelahan, dan kecemasan dapat menurunkan persepsi seseorang mengenai kemampuan yang mereka miliki.<sup>(15)</sup>

Hasil studi literatur terhadap 10 jurnal yang terdiri dari empat jurnal nasional dan enam jurnal internasional menunjukkan bahwa terdapat peningkatan stres dan kecemasan yang dialami mahasiswa ketika menjalani perubahan metode pembelajaran selama pandemi COVID-19. Terdapat tiga kategori stres yang dialami, yaitu ringan, sedang, hingga berat. Beberapa hasil penelitian menunjukkan

bahwa metode pembelajaran jarak jauh dinilai kurang efektif dan efisien karena masih memiliki beberapa hambatan dalam pelaksanaannya, seperti gangguan jaringan internet dan sinyal yang tidak stabil.<sup>(16)</sup>

Stres yang dialami mahasiswa akibat wabah COVID-19 ini dipengaruhi oleh munculnya rasa takut akan tertular COVID-19, kekhawatiran saat pergi keluar rumah, kebosanan saat melakukan *social distancing*, dan kesulitan memahami materi saat perkuliahan daring. Pelaksanaan *physical distancing* ini tentu membutuhkan adaptasi bagi berbagai pihak. Terutama bagi mahasiswa yang harus melakukan perkuliahan secara daring semenjak mewabahnya virus corona.<sup>(17)</sup>

Kemampuan mahasiswa mengikuti pembelajaran daring juga didukung oleh *self efficacy* yang dimiliki. Sunaryo, 2017 menyatakan bahwa *Self efficacy* dapat membantu peserta didik untuk menentukan kegiatannya, berusaha lebih maju, lebih tekun ketika mengatasi kesulitan, serta tenang dan dapat mengerjakan tugas-tugasnya. Seseorang dapat dikatakan berhasil di dalam pembelajaran jika terjadi perubahan dalam kemampuan kognitif dan perubahan afektif khususnya dalam perilaku.<sup>(18)</sup>

Salah satu dari dimensi *self-efficacy* adalah *Strength* yaitu merupakan kuatnya keyakinan seseorang berkenaan dengan kemampuan yang dimiliki. *Self-efficacy* merupakan suatu keyakinan yang harus dimiliki siswa agar berhasil dalam proses pembelajaran. *Self efficacy* adalah penilaian seseorang terhadap kemampuannya dalam mengorganisir, mengontrol, dan melaksanakan serangkaian ingkah laku untuk mencapai suatu hasil yang diinginkan. (Bandura,1997, Nuryaninim, 2012 dalam Sunaryo, 2017)

Berdasarkan hasil penelitian diketahui *self efficacy* responden mayoritas berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 250 orang (67.2%), diketahui bahwa dari 250 orang mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi terdapat 56,8% yang mampu mengikuti pembelajaran daring. Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p = 0,001$  artinya ada pengaruh yang signifikan antara *self efficacy* terhadap kemampuan mahasiswa mengikuti pembelajaran daring.

Hasil ini sesuai menurut Rambe, 2017 dalam Priyanti, dkk, 2021) *self efficacy* dapat mempengaruhi cara seseorang berperilaku. Jika seseorang yakin pada kemampuannya dalam menghasilkan sesuatu maka mereka cenderung berusaha untuk mencapai tujuannya. Selain itu seseorang dengan *self efficacy* yang tinggi cenderung menganggap kesulitan tugas sebagai suatu tantangan.

*Self efficacy* membuat seseorang menjadi lebih percaya diri dengan kemampuannya sehingga mereka cenderung akan memberikan pengetahuan baru, sikap, dan juga keterampilan. Seseorang dengan *self efficacy* tinggi cenderung memiliki kinerja yang lebih optimal meskipun dalam tekanan. Mereka akan lebih mudah beradaptasi dan belajar. Hal yang sama diungkapkan oleh Zimmerman, Bandura & Martinez-

Pons (1992 dalam Kurniawati, 2014) bahwa seseorang yang memiliki *self efficacy* tinggi cenderung mengerjakan suatu tugas tertentu, sekalipun tugas-tugas tersebut merupakan tugas yang sulit.

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa adanya pandemi covid 19, membuat proses pembelajaran tatap muka dirubah menjadi pembelajaran daring, dimana hal tersebut dapat menjadi masalah bagi sebagian peserta didik, karena tidak semua peserta didik dapat menjalani proses tersebut dengan baik. Namun bagi peserta didik yang memiliki keyakinan tinggi, hal tersebut tidaklah menjadi masalah, karena sisi positif dari pembelajaran daring tetap ada. Sehingga kemampuan peserta didik mengikuti pembelajaran daring tetap tinggi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Kurniawati (2014) menunjukkan adanya hubungan positif antara *self efficacy* dengan kemampuan pemecahan masalah, jika *self efficacy* meningkat, maka kemampuan pemecahan masalah juga meningkat. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Munasiroh (2011) yang menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki hubungan dan pengaruh positif terhadap kemampuan pemecahan masalah.<sup>(19)</sup>

Hubungan positif tersebut dapat terjadi dikarenakan *self efficacy* yang dimiliki seseorang dapat membuat seseorang pantang menyerah saat berada pada proses menyelesaikan masalah. Sehingga jika *self efficacy* seseorang tinggi, dia akan berusaha keras saat menyelesaikan masalah. Hal ini dapat dijadikan alasan bahwa dengan adanya *self efficacy* yang tinggi maka kemampuan pemecahan masalah juga semakin tinggi. Hasil perhitungan koefisien penentu menunjukkan bahwa 18,23% kemampuan pemecahan masalah dipengaruhi oleh *self efficacy* sedangkan 81,77% disebabkan oleh faktor-faktor lain.

#### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan kecemasan dan *self efficacy* terhadap kemampuan mahasiswa mengikuti pembelajaran daring.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Syah RH. The Impact of Covid-19 on Education in Indonesia: Schools, Skills, and Learning Processes. SALAM J Sos dan Budaya Syari. 7:395.
2. Oktawirawan DH. Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. JIUBJ. 2020 Jul 1;20(2):541.
3. Empat-masalah-yang-timbul-akibat-kuliah-daring [Internet]. 2021. Available from: <https://www.republika.co.id/berita/qy9vy5335/>
4. Christianto, L. P, Kristiani, R, Santoso, S. D, Winsen, Ardani, A. Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan. 2021;3(1):67–82.

5. Mahardika, A. Penyebab gangguan kecemasan mahasiswa di tengah pandemi corona [Internet]. Detik Health. 2021. Available from: <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4980442/7-penyebab-gangguan-kecemasan-mahasiswa-di-tengah-pandemi-corona>
6. Anshori I, Illiyyin Z. Dampak Covid-19 Terhadap Proses Pembelajaran Di MTS Al- Asyhar Bungah Gresik. :19.
7. Nuryani R. Self Efficacy Matematika [Internet]. Available from: [http://www.slideshare.net/Interest\\_Matematika\\_2011/self-efficacy-matematis](http://www.slideshare.net/Interest_Matematika_2011/self-efficacy-matematis). Diakses 25 Mei 2014
8. Self Efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman and company; 1997.
9. Kurniawati AD. Pengaruh Kecemasan Dan Self Efficacy Siswa Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Materi Segiempat Siswa Kelas VII MTS Negeri Ponorogo. 2014;3(2):6.
10. Yunitasari R, Hanifah U. Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Minat Belajar Siswa pada Masa COVID 19. ED. 2020 Sep 22;2(3):232–43.
11. Shandi, A. A, Al Rasyid, Wafa, B. A, Putri, P. R, Meijayanti, I. Evaluasi Pembelajaran Daring Pada Masa Covid-19 (Studi Kasus Siswa SMP Kelas 7 Di Kecamatan Banjarnegara). 2020;
12. Jatira Y, S N. Fenomena Stress dan Pembiasaan Belajar Daring dimasa Pandemi Covid-19. ED. 2021 Jan 26;3(1):35–43.
13. Priyanti SY, Mardi M, Fauzi A. Analisis Kecemasan Akademis Melalui Self Efficacy dan Dukungan Sosial pada Siswa SMK Jurusan Akuntansi. ED. 2021 Apr 30;3(3):758–69.
14. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) [Internet]. Available from: <https://kbbi.kemdikbud.go.id/> diakses 13 Juli 2021
15. Berns, R. M. Child, family, school, community: Socialization and support. Cengage Learning. 2015.
16. Fauziyyah R, Awinda RC, Besral B. Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. Bikfokes. 2021 Mar 31;1(2):113.
17. Argaheni NB. Sistematis Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi COVID-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. PLACENTUM J Ilmiah Kes Apl. 2020 Aug 30;8(2):99.
18. Sunaryo Y. PENGUKURAN SELF-EFFICACY SISWA DALAM PEMBELAJARAN MATEMATIKA DI MTs N 2 CIAMIS. 2017;6.
19. Munasiroh, Arifatun. Model Pembelajaran Problem Based Learning Berbantuan Handout Terhadap Mathematics Self Efficacy Dan Kemampuan Pemecahan Masalah di SMP. Universitas Negeri Semarang. 2011;