

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS XII SMA NEGERI 1 SEMARANG PADA MASA PERALIHAN SISTEM PEMBELAJARAN DARING KE LURING

¹Khairunnisa Salsabila, ¹Jati Ariati

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

Nisasalsabilla77720@gmail.com

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 mengubah berbagai bidang kehidupan, salah satunya pada bidang pendidikan. Perubahan tersebut tentunya memerlukan adaptasi, dan ketidakmampuan untuk menghadapinya dapat menyebabkan stres, stres yang terjadi pada bidang pendidikan disebut sebagai stres akademik. Stres akademik dapat dipengaruhi oleh diri individu itu sendiri seperti kondisi emosional, optimisme, efikasi diri, dan strategi koping. Efikasi diri ialah keyakinan terhadap kemampuan individu untuk menyelesaikan tugas demi memperoleh suatu hasil, sehingga bisa melatih kontrol terhadap stresor. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri yang dimiliki siswa dapat membantu mengurangi stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik siswa kelas XII SMA Negeri 1 Semarang pada masa peralihan sistem pembelajaran daring ke luring. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA Negeri 1 Semarang, yakni sebanyak 429 siswa dengan sampel sebanyak 213 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu skala Skala *Perception of Academic Stress Scale* (PAS) (16 aitem, $\alpha = 0.895$) dan Skala Efikasi Diri (34 aitem, $\alpha = 0.947$). Analisis data menggunakan uji korelasi spearman dan menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan dengan tingkat kekuatan cukup antara efikasi diri dengan stres akademik ($p < 0.01$, $r = -0.549$). Semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stress akademik, demikian sebaliknya.

Kata Kunci: Efikasi Diri, Stres Akademik, Siswa SMA, Pembelajaran Daring ke Luring

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND ACADEMIC STRESS OF CLASS XII STUDENTS OF SMA NEGERI 1 SEMARANG DURING THE TRANSITION FROM ONLINE TO OFFLINE LEARNING SYSTEM

¹Khairunnisa Salsabila, ¹Jati Ariati

¹Faculty of Psychology Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario St, Tembalang, Semarang, 50275

Nisasalsabilla77720@gmail.com

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has changed various areas of life, one of which is in the field of education. These changes certainly require adaptation, and the inability to deal with them can cause stress, the stress that occurs in the field of education is referred to as academic stress. Academic stress can be influenced by the individual himself such as emotional state, optimism, self-efficacy, and coping strategies. Self-efficacy is confidence in the individual's ability to complete tasks in order to obtain a result, so that they can practice control over stressors. Several studies show that students' self-efficacy can help reduce academic stress. This study aims to find out empirically the relationship between self-efficacy and academic stress of grade XII students of SMA Negeri 1 Semarang during the transition from online to offline learning system. The population in this study is grade XII students of SMA Negeri 1 Semarang, which is 429 students with a sample of 213 students. The sampling technique uses the *cluster random sampling* technique. The measuring tools used were the *Perception of Academic Stress Scale* (PAS) (16 items, $\alpha = 0.895$) and the *Self-Efficacy Scale* (34 items, $\alpha = 0.947$). Data analysis used the spearman correlation test and showed that there was a very significant negative relationship with sufficient strength level between self-efficacy and academic stress ($p < 0.01$, $r = -0.549$). The higher the self-efficacy, the lower the academic stress, and vice versa.

Keywords: Self-Efficacy, Academic Stress, High School Students, Online to Offline Learning

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pandemi Covid-19 menyebabkan transformasi pada beberapa aspek kehidupan manusia, satu diantaranya yakni perubahan pada bidang pendidikan. Mengingat pendidikan mempunyai peran penting dalam pembangunan bangsa, maka penting bagi proses pembelajaran selama pandemi ini untuk tidak terhenti dan harus terus berjalan (Juliya & Herlambang, 2021). Berbagai cara telah dilakukan untuk menghambat penyebaran virus Covid-19, diantaranya dengan mengeluarkan kebijakan perubahan sistem pembelajaran di semua jenjang pendidikan (Satrianingrum & Prasetyo, 2020). Pembelajaran yang sebelumnya dilakukan secara tatap muka (luring) mengalami perubahan menjadi pembelajaran daring. Pembelajaran daring adalah suatu pendekatan yang secara teknis melibatkan bantuan dari internet dan dilaksanakan melalui aplikasi atau situs website (Aisa dkk., 2021).

Namun, pembelajaran daring ini memiliki hambatan tertentu, baik yang dialami oleh guru maupun siswa. Hambatan yang dirasakan oleh guru yakni penyampaian materi yang kurang efektif, sehingga siswa kesulitan dalam memahami pembelajaran. Di samping itu, kurangnya minat guru dalam memotivasi siswa serta adanya perbedaan metode pembelajaran yang digunakan membuat siswa merasa kurang tertarik untuk belajar (Tumanggor dkk., 2022). Sementara itu, hambatan yang dirasakan oleh siswa adalah sulitnya berkonsentrasi dalam proses

pembelajaran karena pemberian tugas dari setiap guru terlalu banyak, yang akhirnya membuat siswa menjadi bingung mengenai cara untuk menyelesaikan tugas mereka (Aisyah dkk., 2023).

Seiring dengan semakin membaiknya pandemi di Indonesia, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) menerbitkan kebijakan mengenai arahan pembelajaran secara tatap muka bagi tahun ajaran 2022/2023 dengan memperhatikan aturan-aturan kesehatan dan atau pembelajaran daring (Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi, 2022). Oleh karena itu, perubahan metode pembelajaran dari daring menjadi luring (tatap muka) ini diharapkan dapat menjadi solusi atas evaluasi dari hasil penerapan metode pembelajaran daring sebelumnya. Perubahan metode pembelajaran dari daring ke luring inilah yang disebut sebagai masa peralihan.

Peralihan pembelajaran dari daring ke pembelajaran luring ini membutuhkan penyesuaian kembali bagi siswa. Penelitian Della & Aljamaliah (2021) menyatakan bahwa mahasiswa angkatan 2020 terbiasa untuk melakukan komunikasi melalui media online baik ketika berkomunikasi dengan teman maupun dengan dosen. Hal ini bisa saja terjadi pada siswa kelas XII tahun ajaran 2023-2024 karena mereka merupakan angkatan kelulusan 2020 sewaktu mereka berada di bangku kelas IX SMP. Pada tahun akademik ini mereka mengalami perubahan pembelajaran dari luring (tatap muka) ke daring setelah itu, mereka mengalami perubahan sistem pembelajaran kembali yakni dari daring ke luring (tatap muka) ketika mereka berada di bangku SMA kelas XI akhir.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan tiga siswa kelas XII SMA Negeri 1 Semarang ditemukan hasil bahwa selama pembelajaran daring bahwa pada saat pembelajaran secara daring siswa merasa pemberian materinya kurang efektif sehingga siswa merasa kurang bisa mengikuti pembahasan yang disampaikan oleh guru. Selain itu siswa mengatakan bahwa pembelajaran daring ini memiliki waktu yang fleksibel dimana mereka tidak perlu lama mempersiapkan diri untuk mengikuti pembelajaran karena siswa cenderung seperti mengikuti pembelajaran dari tempat tidur mereka, selanjutnya ditemukan bahwa siswa menjadi kurang mengenal teman sekelasnya dikarenakan tidak terjalinnya kontak yang erat karena terbatasnya komunikasi yang terjalin antar siswa satu sama lain. Berdasarkan wawancara juga terungkap bahwa siswa mengakui sering mencontek pekerjaan temannya untuk mendapatkan nilai bagus hal ini dilakukan baik dalam mengerjakan tugas sekolah maupun ulangan.

Perubahan metode belajar dari daring ke luring ini menuntut para siswa untuk kembali beradaptasi akan perubahan yang terjadi karena mereka mengetahui harus kembali melaksanakan pembelajaran secara luring, mereka mengatakan membutuhkan adaptasi seperti harus belajar manajemen waktu, membiasakan diri untuk berkomunikasi karena berdasarkan hasil wawancara mereka merasakan menjadi kurang percaya diri untuk mengajak temannya untuk berbicara, dan mereka juga harus membiasakan diri dengan mengerjakan tugas maupun ujiannya secara mandiri. Apabila individu tidak mampu untuk menghadapi tuntutan tersebut pada proses peralihan akademik yang terjadi maka dapat menimbulkan stress (Santrock, 2011).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa masih terdapat siswa, di berbagai wilayah di Indonesia, yang mengalami stres akademik terutama pada masa peralihan perubahan metode pembelajaran. Sebanyak 63.3% siswa di salah satu SMA di Kota Medan mengalami stres akademik dengan tingkat cukup, 58.8% siswa SMA di Kota Surakarta juga mengalami stres akademik dengan tingkat sedang, 85.7% siswa SMA di Kota Bekasi mengalami stres akademik dengan tingkat yang tinggi, 30% siswa SMA di Kabupaten Sleman mengalami stres akademik dengan tingkat yang sedang, 36.26% siswa SMA di Kota Bukittinggi mengalami stres akademik dengan tingkat yang tinggi (Jaya & Irawan, 2022; Kusyanti, 2021; Rahmawati dkk., 2021; Shiddiq & Rizal, 2021; Wibowo & Wijayanti, 2023). Hal tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang mengalami stres akademik dengan tingkat yang sedang dan tinggi ketika menghadapi perubahan metode pembelajaran. Secara fisik, siswa yang mengalami stress ditandai dengan jantung berdebar-debar, tidur menjadi tidak teratur, sakit perut, ketegangan pada otot, serta keringat dingin. Sementara itu, dari segi mental, siswa yang mengalami stress mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, menghafal materi, rendahnya dalam motivasi dan prestasi belajar, sering merasa cemas, dan mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan (Aryani, 2016).

Stress akademik didefinisikan sebagai tekanan psikologis yang dialami secara subjektif oleh individu, yang berasal dari aspek akademik, seperti kegiatan belajar di sekolah (Sun dkk., 2011). Jika terjadi penurunan performa pada individu maka hal ini akan berdampak negatif pada penurunan pencapaian prestasi akademik (Sohail, 2013). Stress akademik yang terjadi pada siswa dapat dilihat dari

perubahan perilakunya seperti siswa menjadi lalai dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas, nilai menjadi turun, kesulitan dalam berkonsentrasi, sering membolos sekolah, siswa yang mengalami stress akademik yang tinggi akan cenderung merasa rendah diri dalam meraih prestasi akademiknya (Rosanti dkk., 2022). Stress akademik dapat dipengaruhi oleh diri individu itu yakni keadaan emosional, efikasi diri, dan *coping strategy*. (Taylor, 2012)

Menurut Bandura (1977) efikasi diri ialah keyakinan terhadap kemampuan individu untuk menyelesaikan tugas demi memperoleh suatu hasil, sehingga bisa melatih kontrol terhadap stresor. Efikasi diri mengarah kepada keyakinan seseorang kepada kemampuannya guna mencapai tujuan yang diinginkan (Putra dkk., 2013). Hargenhahn (dalam Rizky dkk., 2014) menjelaskan bahwa individu yang percaya pada kemampuannya akan lebih berusaha untuk mendapatkan tujuan yang diinginkan, mereka juga akan giat dalam mengatasinya jika dibandingkan dengan individu yang memandang rendah kemampuan dirinya.

Penelitian terkait efikasi diri dengan stress akademik telah banyak dilakukan pada populasi mahasiswa dan juga siswa (Wulandari & Rachmawati, 2014; Siregar & Putri, 2020a; Utami dkk., 2020b; Alimah & Khoirunnisa, 2021a; Syahroni & Rohmatun, 2022). Kebaharuan penelitian ini terletak pada populasi penelitian yaitu siswa kelas XII SMA Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2023-2024 yang mengalami perubahan pembelajaran daring ke luring, di mana ketika berada pada bangku kelas IX, mereka mengalami perubahan sistem pembelajaran daring lalu ketika kelas XI mereka harus kembali mengalami perubahan sistem pembelajaran secara luring (tatap muka).

Berdasarkan uraian diatas, siswa perlu memiliki efikasi diri agar dapat secara mandiri menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang ada agar dapat beradaptasi terhadap perubahan metode pembelajaran yang ada. Namun, penelitian yang mengeksplorasi hubungan antara efikasi diri dengan stress akademik siswa pada masa peralihan pembelajaran daring ke pembelajaran luring masih terbatas. Penelitian terkait efikasi diri dengan stress akademik perlu dilakukan, sebab temuan dalam penelitian ini dapat memberikan tambahan informasi mengenai pengembangan strategi atau intervensi yang mampu menurunkan stress akademik serta membantu siswa untuk beradaptasi dalam menghadapi perubahan metode pembelajaran. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengungkapkan hubungan antara efikasi diri dengan stress akademik siswa kelas XII SMA Negeri 1 Semarang pada masa peralihan sistem pembelajaran daring ke luring sehingga dapat membuktikan hubungannya secara empiris.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat keterkaitan hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik peserta didik kelas XII SMA Negeri 1 Semarang pada masa peralihan sistem pembelajaran daring ke luring ?

C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik peserta didik kelas XII SMA Negeri 1 Semarang pada masa peralihan sistem pembelajaran daring ke luring.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Diharapkan hasil studi penelitian ini bisa memberi kontribusi ilmiah, tambahan literatur, serta masukan bagi ilmu pengetahuan khususnya pada bidang Psikologi, berhubungan dengan efikasi diri dan stres akademik pada masa peralihan pembelajaran daring ke pembelajaran luring.

2. Manfaat praktis

1) Bagi Subjek

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi khususnya bagi para peserta didik terkait tentang hubungan antara efikasi diri dan stres akademik.

2) Bagi Sekolah

Penelitian ini secara praktis dapat menyumbangkan informasi atau menambah pengetahuan khususnya bagi pihak sekolah dalam memahami manfaat efikasi diri serta pengaruhnya pada stres akademik yang dialami peserta didik.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya bisa dijadikan referensi atau pedoman bagi mereka yang berfokus membahas mengenai efikasi diri dan stress akademik saat masa peralihan pembelajaran daring ke luring.