

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Wabah *corona virus disease* 2019 (Covid-19) yang telah melanda 215 negara didunia, memberikan tantangan tersendiri bagi lembaga pendidikan, khususnya perguruan tinggi. Demi mencegah persebaran virus Covid-19 pemerintah telah melarang untuk berkerumunan, pembatasan sosial (*Social distancing*) dan menjaga jarak fisik (*Physical distancing*), memakai masker dan selalu mencuci tangan. Melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Pemerintah telah melarang perguruan tinggi untuk melaksanakan perkuliahan tatap muka (Konvensional) dan memerintahkan untuk menyelenggarakan perkuliahan atau pembelajaran secara daring atau *online* (Surat Edaran Kemendikbud Dikti No. 1 tahun 2020). Perguruan tinggi dituntut untuk dapat menyelenggarakan pembelajaran secara daring atau online (Firman & Rahman, 2020).

Menurut Sahu (2020) pembelajaran jarak jauh bukanlah hal yang baru pada universitas manapun. Banyak dari anggota fakultas yang menggunakan platform pembelajaran online baik sebagai satu-satunya mode pengiriman atau sebagai tambahan untuk pengajaran tatap muka, sehingga pembelajaran jarak jauh sebelum pandemi dapat dilakukan secara *incidental* (dilakukan pada kesempatan atau waktu tertentu saja). Namun, pada saat pandemi seperti ini pembelajaran jarak jauh/daring wajib dilakukan demi memutus persebaran rantai Virus Covid-19.

Pembelajaran secara daring (dalam jaringan) merupakan metode pembelajaran yang menggunakan metode interaktif berbasis internet dan *Learning Manajemen System* (LMS). Seperti menggunakan *Zoom*, *Google Meet*, *Google Drive* dan lain sebagainya serta kegiatan daring diantaranya kelas *online*, webinar, dan seluruh kegiatan yang dilakukan dengan menggunakan jaringan internet (Hasibuan dkk., 2019 dalam Malyana, 2020), sedangkan pembelajaran secara luring (luar jaringan) menurut menjelaskan bahwa istilah dari luring adalah akronim atau dapat disebut diluar jaringan, yang terputus dari jaringan internet (*offline*). Misalnya saat kita belajar dari buku pegangan dan melakukan pembelajaran secara tatap muka (Sunendar dkk., 2020 dalam Malyana, 2020).

Platform pembelajaran daring memiliki beberapa keunggulan yaitu penyebaran pengetahuan yang praktis, bermanfaat bagi individu untuk belajar dan mendapatkan kredensial tetapi tidak menggantikannya secara tatap muka dalam belajar dan mengajar (Shukla dkk., 2020). Demi kelangsungan pembelajaran selama pandemi virus covid-19 teknologi ini juga dianggap sangat bermanfaat dan membantu para pelajar untuk tetap mendapatkan pembelajaran yang layak sesuai perencanaan seperti sebelum terjadinya pandemi (Pakpahan & Fitriani, 2020). Penelitian lain juga mengatakan bahwa pembelajaran online jarak jauh memiliki waktu yang tidak terbatas, banyaknya waktu luang untuk keluarga, lebih menghemat biaya dalam hal transportasi, dan menumbuhkan kemandirian belajar pada siswa (*self-regulated learning*) (Pangondian dkk., 2019; Purwanto, 2020; Putri, 2020 dalam Handayani, 2020). Namun demikian, disamping keunggulan dan beberapa kelebihanannya dalam penerapan pembelajaran secara daring juga memiliki

beberapa kendala di beberapa negara termasuk Indonesia pada daerah tertentu pembelajaran secara online sulit untuk dilakukan karena jaringan yang kurang memadai (Hastini dkk., 2020). Pengeluaran biaya tambahan untuk membeli kuota menjadi masalah bagi beberapa orang yang mengalami kendala finansial (Morgan, 2020) dan tidak semua pengajar dapat menyampaikan materi pembelajaran dengan optimal melalui sistem *online* ini (Morgan, 2020).

Kendala-kendala tersebut dapat menyebabkan *stressor* yang menimbulkan stres pada Mahasiswa. Lazarus dan Folkman (1984 dalam Gadzella 1994) menggambarkan stres sebagai transaksi respon stimulus spesifik yang dianggap mengancam individu. Model transaksional ini menjelaskan stres yang dialami seseorang bukan hanya pada situasi atau pada seseorang, tetapi dalam transaksi diantara keduanya (situasi dan juga individu) tergantung pada bagaimana seseorang tersebut menilai situasi dan beradaptasi dengannya (Golernan, 1979; Weiten dkk., 1990 dalam Gadzella, 1994).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 100 mahasiswa berusia 18-21 tahun yang sedang melakukan pembelajaran secara online ditemukan sebanyak 17% mahasiswa mengalami keterbatasan kuota, 25% mahasiswa mengeluh karena kesulitan dalam memahami materi yang disampaikan oleh pengajar, 30% khawatir dengan jaringan internet mereka yang kadang putus-nyambung, selain itu juga mahasiswa mengeluhkan akan banyaknya tugas dan kesulitan mengatur waktu, mudah terdistraksi serta terbatasnya fasilitas dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Selanjutnya diperkuat oleh penelitian Livana dan kawan-kawan (2020) terkait penyebab stres mahasiswa selama pandemi Covid-19 menunjukkan

terdapat 7 tema terkait penyebab stres yang dialami oleh mahasiswa selama pandemi virus Covid-19. Salah satu tema yang paling banyak dipilih oleh responden untuk mengungkapkan penyebab stres yang dialami selama pandemi adalah tugas perkuliahan yaitu sebanyak 70%. Namun, dalam keadaan yang bukan pandemi Covid-19, tugas-tugas kuliah tidak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa (Agustin dkk., 2018 dalam Livana dkk., 2020), kemudian diikuti oleh proses pembelajaran daring yang membosankan dengan hasil yang didapatkan sebanyak 55,8% dan tidak dapat mengikuti pembelajaran daring/online karena kuota internet yang terbatas sebanyak 37,4%. Hasil penelitian terkait dengan proses pembelajaran daring yang membosankan ini sependapat dengan penelitian yang menyatakan bahwa cara dosen mengajar mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa (Agustin dkk., 2018 dalam Livana, 2020).

Gadzella dan Masten (2005, dalam Aula & Leonardi, 2017) mengklasifikasikan reaksi stres ke dalam 4 kategori yakni fisik, emosional, perilaku dan penilaian kognitif. Hal ini ditunjukkan pada studi pendahuluan yang peneliti lakukan menunjukkan bahwa mahasiswa selama pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19 ini mengalami dampak fisik seperti sering mengalami pusing, mata lelah, pikiran lelah, suka mengantuk, sakit punggung, mudah kelelahan. Adanya dampak pada emosi seperti mudah emosi, merasa kurang bersemangat dan mudah merasa bosan. Pada aspek perilaku, stres berdampak pada hilangnya keinginan untuk bersosialisasi dan menjadi pribadi yang tertutup dan kesulitan dalam mengatur waktu. Pada aspek kognitif ditandai dengan mudah khawatir,

menjadi mudah terdistraksi dan kurang dapat memahami materi dengan baik. Hal tersebut dapat membawa pengaruh pada prestasi belajar mahasiswa jika penderita merupakan pelajar yang aktif dalam kegiatan belajarnya (Setyonegoro, 1991 dalam Hasanah dkk., 2020).

Penelitian Maia dan kawan-kawan (2020 dalam Hasanah dkk., 2020) menunjukkan bahwa mahasiswa yang dievaluasi selama pandemi Covid-19 menunjukkan tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang jauh lebih tinggi, dibandingkan dengan sebelum adanya pandemi. Depresi pada mahasiswa dapat menimbulkan manifestasi psikomotor berupa semangat, keadaan gairah dan produktivitas kerja yang menurun, serta daya pikir dan konsentrasi yang melambat (Livana dkk., 2020). Hasil tersebut menunjukkan bahwa pandemi Covid-19 ini memiliki efek psikologis yang negatif pada mahasiswa. Namun, dalam studi pendahuluan oleh peneliti masih terdapat beberapa mahasiswa yang memiliki keyakinan positif terkait pembelajaran online ini seperti pembelajaran secara online ini sudah benar karena demi kebaikan dan kesehatan dimasa pandemi Covid-19 seperti ini kemudian lebih mengemat dalam hal kebutuhan seperti transportasi dan biaya sehari-hari, dan lebih fleksibel dalam mengerjakan tugas.

Konteks terdekat dari kehidupan seseorang akan menimbulkan stres paling tinggi dan mengganggu kehidupannya dan perkuliahan merupakan konteks yang paling dekat dengan mahasiswa (Govaerst & Gregoire, 2004 dalam Suwartika dkk., 2004). Mahasiswa selain dituntut untuk menyelesaikan tuntutan-tuntutan akademik mereka, sebagai remaja akhir (18-21 tahun) mereka juga lebih memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi seperti mencapai kemandirian emosional dari

orang tua dan orang dewasa lainnya, mencapai jaminan kemandirian ekonomi, tekanan yang berasal dari lingkungan sekitar terkait kesempurnaan terutama dalam dunia pendidikan, mempunyai perhatian pada karir mereka di masa depan, hingga memasuki remaja akhir biasanya banyak yang menyebutnya sebagai *Quarter life crisis* karena berada di periode kehidupan yang membuat sering meragu, cemas, dan bingung dengan tujuan hidup (Santrock, 2007; Black, 2010). Tuntutan-tuntutan akademik yang harus diselesaikan oleh mahasiswa dapat menyebabkan mereka mengalami stres akademik.

Stres akademik merupakan jenis stres yang paling umum dan menonjol dialami oleh remaja, termasuk mahasiswa (Busari, 2016). Tuntutan akademik yang ada tak jarang membuat mahasiswa tidak mampu dalam menghadapi *stressor* yang ada sehingga menimbulkan stres akademik (Wilks, 2008).

Mahasiswa yang sedang mengalami stres akademik merasa bahwa dirinya tidak mampu untuk menghadapi *stressor* yang ada karena sumber daya yang dimilikinya lebih kecil daripada *stressor* yang sedang dihadapi (Rahmawati, 2012 dalam Barseli dkk., 2017). Menurut Gadzella dan Masten (2005, dalam Aula & Leonardi, 2017) menjelaskan bahwa stres akademik adalah persepsi seseorang terhadap *stressor* akademik dan bagaimana reaksi mereka terhadap *stressor* tersebut, reaksi yang ditimbulkan terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Jika dikaitkan dengan keadaan mahasiswa yang sedang mengalami pembelajaran online sekarang ini, *stressor* akademik berupa jaringan yang kurang memadai, pengeluaran biaya tambahan untuk membeli kuota, tidak semua pengajar

dapat menyampaikan materi pembelajaran dengan optimal, banyaknya tugas, tidak memahami materi, sulit mengatur waktu, mudah terdistraksi, fasilitas terbatas.

Para peneliti telah mengusulkan bahwa derajat dan status stres akademik tidak ditampilkan secara seragam di semua mahasiswa tetapi cenderung ditentukan menurut perbedaan individu yang dapat disebut sebagai sumber daya pribadi (Oh & Seon, 2013; Yoo dkk., 2014 dalam Jung dkk., 2015). Sumber daya pribadi adalah "kualitas yang mampu mempengaruhi efek stres pada kesehatan mental orang" (Pearlin & Bierman, 2013 dalam Jung dkk., 2015), di antara sumber daya pribadi, *self-efficacy* telah mendapat perhatian yang semakin meningkat dari para peneliti sebagai salah satu faktor individu yang efektif untuk mengatur efek stres akademik pada hasil stres (Chiu, 2014; Hen & Goroshit, 2014; Jo dkk., 2013; Lee & Jeon, 2015; Oh & Seon, 2013; Yoo dkk., 2014; Zajacova dkk., 2005 dalam Jung dkk., 2015).

Bandura (1997) menjelaskan *Self-efficacy* merupakan keyakinan individu terkait kemampuannya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. *Self-efficacy* dan stres adalah kedua konsep yang saling terkait erat (Lazarus & Folkman, 1984 dalam Zajacova dkk., 2005). Keyakinan pribadi seperti *self-efficacy* sangat penting dalam mengevaluasi tuntutan dari lingkungan. Setiap tuntutan eksternal akan dievaluasi sebagai ancaman atau tantangan, dan orang-orang dengan *self-efficacy* diri yang tinggi lebih cenderung untuk mengevaluasinya sebagai sebuah tantangan (Lazarus & Folkman, 1984 dalam Zajacova dkk., 2005). Sejauh mana seseorang tersebut merasa percaya diri tentang kompetensinya untuk menangani situasi tertentu mempengaruhi apakah

tugas yang diberikan dianggap sebagai ancaman atau justru tantangan (Bandura, 1997).

*Self-efficacy* tidak hanya memberikan pengaruh pada perilaku (Utami dkk., 2020). *Self-efficacy* mendorong peserta didik untuk lebih percaya diri dan juga lebih mandiri (Prior dkk., 2016). Berbagai faktor yang mempengaruhi *Self-efficacy* dalam pembelajaran *online* meliputi pengetahuan dan pengalaman dalam pembelajaran *online*, masukan dan penghargaan, interaksi dan komunikasi *online*, pengaruh sosial, dan sikap serta motivasi peserta didik (Peechapol dkk., 2018). *Self-efficacy* erat kaitannya dengan kinerja akademik peserta didik karena semakin tinggi skor *Self-efficacy* peserta didik sejalan dengan semakin tinggi tingkat kinerja akademik peserta didik (Yokoyama, 2019).

*Self-efficacy* berkaitan dengan keyakinan orang terhadap kemampuannya untuk mempengaruhi peristiwa yang berkaitan dengan kehidupan mereka (Bandura, 2010 dalam Septiana, 2020). Sumber informasi dalam *Self-efficacy* meliputi pengalaman kemampuan/penguasaan, pemodelan sosial, persuasi sosial, persepsi reaksi emosional dan fisik (sumber) pengalaman kemampuan dibutuhkan dalam mengembangkan efikasi diri mahasiswa. Oleh karena itu, penting membangun keyakinan pada dirinya agar mendorong kemajuan dalam dirinya. Pemodelan sosial adalah memaknai role model untuknya, yaitu melihat orang yang mirip dengan dirinya berhasil, sehingga meningkatkan keyakinan pada kemampuan diri mahasiswa, kemudian dalam persuasi sosial ini memiliki hubungan erat terkait dengan aktivitas sosial di sekitarnya terkait keadaan fisiologis dan suasana hati saat



menilai kemampuannya. Selanjutnya persepsi reaksi emosional dan fisik adalah dengan meningkatkan kekuatan fisiknya (Bandura, 1993).

Studi yang dilakukan oleh Yokohama (2019) menjelaskan bahwa *Self-efficacy* mempunyai hubungan terhadap kinerja akademik di pembelajaran *online*. Faktor yang berhubungan dengan hasil pembelajaran *online* adalah nilai tugas, tujuan *mastery-approach* dan motivasi intrinsik (Septiana, 2020). Terdapat banyak penelitian yang membahas tentang eratnya *self-efficacy* ini dengan aspek-aspek akademik. Seperti pada penelitian tentang *self-efficacy* yang berkaitan dengan keterlibatan belajar (Chang & Chien, 2015 dalam Utami dkk., 2020, kesiapan kerja (Utami & Hudaniah, 2013 dalam Utami dkk., 2020), prestasi belajar (Ahmad & Safaria, 2013; Arifani & Purnami, 2015 dalam Utami dkk., 2020), motivasi dan evaluasi diri (Bandura, 2012 dalam Utami dkk., 2020).

Keterkaitan antara *self-efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa selama pandemi Covid-19 ini sebelumnya sudah pernah dikaji oleh Utami dan kawan kawan (2020). Mereka menemukan bahwa variabel *self-efficacy* dan stres akademik menunjukkan kontribusi yang bersifat negatif yang memiliki arti bahwa ketika *self-efficacy* tersebut meningkat maka akan terjadi penurunan stres akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Siregar dan Putri (2019) dan Sagita dan kawan kawan (2017) juga menunjukkan korelasi yang negatif antara variabel stres akademik dan variabel *self-efficacy*. Hasil-hasil penelitian tersebut semakin menguatkan bahwa terdapat hubungan yang erat antara *self-efficacy* dan stres akademik.

Kajian *self-efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa dalam konteks Covid-19 di Indonesia masih terbatas. Jika sebelumnya penelitian oleh Utami dan kawan kawan (2020) hanya menggunakan partisipan dalam variasi yang kecil maka dalam penelitian ini, penulis menggunakan partisipan dalam jumlah yang lebih banyak. Perbedaan partisipan tersebut menjadi tujuan penulis untuk menguji pengaruh *self-efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa dalam pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19 melalui replikasi penelitian Utami dan kawan kawan (2020). Menggunakan sampel mahasiswa diseluruh Indonesia khususnya yang sedang melakukan pembelajaran jarak jauh.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Disaat-saat seperti ini banyak teknologi interaktif muncul sehingga lebih mudah untuk menciptakan lingkungan dimana pelajar dapat belajar sambil melakukan, menerima umpan balik dan terus meningkatkan pemahaman mereka, serta memperoleh pengetahuan baru dari sumber daya yang luas. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa pembelajaran jarak jauh atau *online* ini juga memiliki beberapa keunggulan diantaranya penyebaran pengetahuan yang praktis dan efektif serta berguna bagi individu untuk belajar dan mendapatkan kredensial namun tidak menggantikan pengajaran dan pembelajaran tatap muka (Shukla dkk., 2020). Penelitian lain juga mengatakan bahwa pembelajaran *online* jarak jauh memiliki waktu yang tidak terbatas, banyaknya waktu luang untuk keluarga, lebih menghemat biaya dalam hal transportasi, dan menumbuhkan kemandirian belajar pada siswa (*self-regulated learning*) (Pangondian dkk., 2019; Purwanto,

2020; Putri, 2020 dalam Handayani, 2020). Sejalan dengan kelebihan yang diberikan selama pembelajaran jarak jauh ini juga memiliki beberapa kendala terutama dikalangan mahasiswa seperti beberapa daerah tertentu kesulitan dalam mengikuti pembelajaran *online* jaringan yang kurang memadai (Hastini dkk., 2020), pengeluaran biaya baru berupa kuota internet agar siswa dapat mengikuti pembelajaran *online* dan mengerjakan tugas (Morgan, 2020), dan juga tidak semua pengajar mampu menyampaikan materi pembelajaran secara online dengan baik (Morgan, 2020). Kendala-kendala tersebut dapat menjadi *stressor* yang dapat menyebabkan stres pada mahasiswa seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Livana dan kawan kawan (2020) menjelaskan bahwa mayoritas mahasiswa yang mengalami stres berusia 21 tahun dan penyebab paling banyak yang mengakibatkan stres mahasiswa Indonesia selama pandemi adalah tugas pembelajaran sebanyak 70%, diikuti proses pembelajaran daring atau *online* yang mulai membosankan sebanyak 55,8%, dan tidak dapat mengikuti pembelajaran secara online karena kuota terbatas sebanyak 37,4%. Kendala-kendala yang dialami oleh mahasiswa dalam pelaksanaan pembelajaran jarak jauh menimbulkan beberapa dampak yang serius baik dalam aspek fisik, emosi, perilaku maupun kognitif. Penelitian yang dilakukan oleh Maia dkk. (2020 dalam Hasanah dkk., 2020) menunjukkan bahwa para siswa yang dievaluasi selama pandemi Covid-19 menunjukkan tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang jauh lebih tinggi, dibandingkan dengan para siswa pada saat sebelum adanya pandemi.

Mahasiswa mengalami suatu perubahan dari tahap remaja menuju dewasa. Mahasiswa “kental” dengan nuansa kedinamisan dan sikap keilmuan yang dimiliki

dalam melihat sesuatu berdasarkan kenyataan objektif, sistematis dan rasional (Susantoro, 2003 dalam Utami, 2020). Mahasiswa terutama di masa Covid-19 sekarang ini dalam melaksanakan proses pembelajaran tentu saja memiliki beberapa kendala-kendala seperti yang telah diuraikan sebelumnya dan kendala-kendala tersebut dapat menjadi *stressor* yang menyebabkan stres akademik pada mahasiswa tersebut (Utami dkk., 2020). *Self-efficacy* berperan penting dalam menghadapi kondisi stres pada mahasiswa untuk mencapai tujuan dan target yang ditentukan (Zajacova dkk., 2005). *Self-efficacy* sendiri adalah perasaan, keyakinan persepsi, kepercayaan terhadap kemampuan dalam mengatasi situasi tertentu yang nantinya akan berpengaruh pada cara individu menangani situasi (Bandura, 1997).

Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan mengalami stres yang rendah, karena mahasiswa tersebut percaya diri pada situasi yang tidak menentu, penuh tekanan, mempunyai keyakinan diri dalam menghadapi setiap masalah, mempunyai kemampuan dalam mencapai target yang ditetapkan, mempunyai keyakinan akan kemampuan kognitif sehingga menumbuhkan motivasi dan melakukan tindakan untuk mencapai hasil begitu juga sebaliknya (Bandura, 1997).

Melihat bagaimana dalam pembelajaran jarak jauh ini memiliki beberapa manfaat namun disamping itu juga menimbulkan beberapa kendala bagi mahasiswa, bahkan menimbulkan beberapa dampak negatif baik secara fisik maupun psikologis membuat peneliti ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa dalam pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19 ini.

### 1.3 Batasan Masalah

Pada penelitian ini permasalahan akan diberikan batasan agar pembahasan dapat tetap fokus. Pembatasan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa aktif (berusia 18-21 tahun)

Partisipan yang dipilih oleh peneliti dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif berusia 18-21 tahun yang sedang melakukan pembelajaran secara online. Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012 dalam Hulukati & Djibran, 2018).

2. Stres akademik

Gadzella & Masten (2005 dalam Aula & Leonardi, 2017) menjelaskan bahwa stres akademik adalah persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi mereka terhadap stressor tersebut, reaksi yang ditimbulkan terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif.

3. *Self-efficacy*

*Self-efficacy* didefinisikan sebagai keyakinan individu pada kemampuannya untuk melakukan tindakan yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil yang diharapkan (Bandura, 1997). *Self-efficacy* berkaitan dengan pengendalian lingkungan yang menggambarkan individu dapat mengatasi berbagai

tantangan dengan tindakan adaptif dan memperkuat individu untuk mengembangkan tujuan hidup yang lebih aktif (Rimm & Jerusalem, 1999).

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh *self-efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa dalam pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19?”

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa dalam pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

##### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

1. Penelitian ini memberi sumbangsih berupa literatur bagi peneliti lain mengenai pengaruh *Self-efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa dalam pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19.
2. Penelitian ini dapat menambah kajian literatur bagi penulisan dan teori psikologis selanjutnya dibidang klinis dan kesehatan mental.

##### **1.6.2 Manfaat Praktis**

Penelitian secara praktis berkontribusi terhadap para mahasiswa yang sedang dalam pembelajaran online jarak jauh terhadap stres akademik yang

muncul. Penelitian juga membantu mahasiswa untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berkaitan dengan stres akademik sehingga mampu menentukan aksi preventif maupun kuratif bagi mahasiswa selama melaksanakan pembelajaran *online* jarak jauh.