

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRESS BELAJAR

ONLINE PADA MAHASISWA

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau*

*Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memenuhi Gelar*

*Sarjana Psikologi*



Oleh:

Vina Yogi Noviana

178110168

PROGRAM STUDI ILMU PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM RIAU

PEKANBARU

2022

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRESS**  
**BELAJAR ONLINE PADA MAHASISWA**

**VINA YOGI NOVIANA**  
**178110168**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Pada Tanggal  
**27 Januari 2022**

**DEWAN PENGUJI**

**TANDA TANGAN**

Yulia Herawati, S.Psi., MA.

Ahmad Hidayat, S.Psi., S.Th.I., M.Psi., Psikolog

Icha Herawati S.Psi.M.Soc.Sc

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh  
**gelar Sarjana Psikologi**

Pekanbaru, 16 Maret 2022

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi



**Yanwar Arief, M.Psi Psikolog**

## HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Vina Yogi Noviana

Npm : 178110168

Judul skripsi : Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stress Belajar Online Pada Mahasiswa

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak ada terdapat karya atau suatu pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis atau diacu dalam naskah ini disebutkan dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika ada terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia gelar sarjana saya dicabut.

Pekanbaru, 06 Desember 2021

Yang Menyatakan,

**Vina Yogi Noviana**

**178110168**

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Atas Izin Allah Subhanahuwata'ala, Skripsi ini

Saya persembahkan kepada :

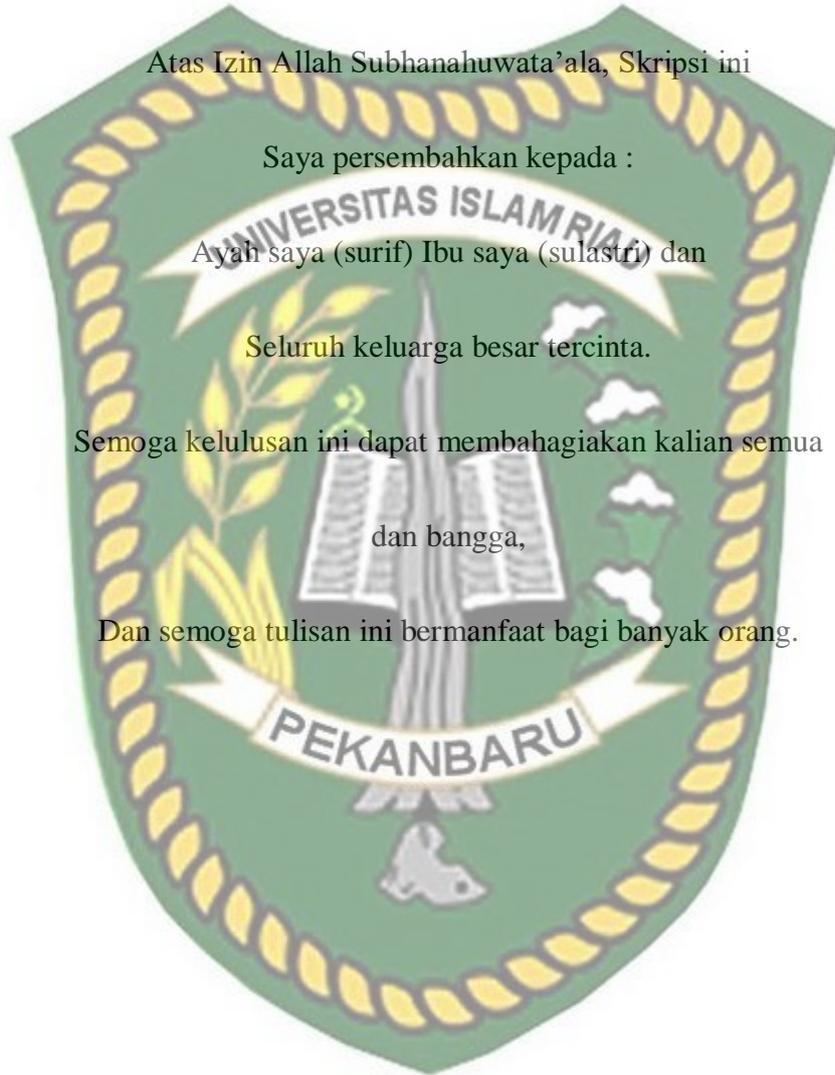
Ayah saya (surif) Ibu saya (sulastri) dan

Seluruh keluarga besar tercinta.

Semoga kelulusan ini dapat membahagiakan kalian semua

dan bangga,

Dan semoga tulisan ini bermanfaat bagi banyak orang.



## MOTTO

Ketahuiilah bahwa rasa syukur merupakan tingkatan tertinggi, dan ini lebih tinggi daripada kesabaran, ketakutan (khauf), dan keterpisahan dari dunia (zuhud)." (Imam Al-Ghazali)

"Kamu harus menghargai orang-orang yang memberimu nasihat dan mengajakmu kepada kebaikan, merekalah sesungguhnya yang mendorong kamu menuju surga." (Abu Maryam)



## Kata Pengantar

Assalamu'alaikum Warahmatuallahi Wabarakatuh

Alhamdulillah puji syukur penulis ucapkan kepada Allah Subhanahu Wata'ala atas Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Sholawat serta salam diucapkan kepada baginda Nabi Muhammad Shalallahu Alaihi Wassalam (Asyhadualla Ilahailallah Wa Asyhaduanna Muhammadan Rasulullah) yang telah membimbing umat manusia dari zaman kegelapan kezaman yang terang benderang.

Penyusunan skripsi ini untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna mendapatkan gelar Sarjana Psikologi Strata Satu (S1) pada jurusan psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. Adapun judul skripsi tersebut yaitu “*Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stress Belajar Online Pada Mahasiswa*”

Dalam proses penyelesaian penulisan dan penyusunan skripsi ini tidak sedikit hambatan dalam penulisan dan menyelesaikan. Namaun berkat dukungan, bimbingan serta dorongan dan semangat dari berbagai pihak. Sehingga penulisan mampu menyelesaikan proposal ini dengan tepat waktu. Oleh karna itu dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof.Dr.H Syafrinaldi,.MCL selaku Rektor Universitas Islam Riau yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu pengetahuan di Universitas Islam Riau.
2. Yanwar Arief, M.Psi.,Psikologi selaku Dekan fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang sudah memberikan kesempatan kepada penulis menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Dr. Fikri, S.Psi.,M.Si selaku Wakil Dekan I Fakulta Psikologi Universitas Islam Riau.
4. Liafarika Napitupulu, M.Psi., selaku Wakil Dekan II Fakulta Psikologi Universitas Islam Riau.

5. Yulia Herawaty, S.Psi., MA, selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau sekaligus dosen pembimbing skripsi penulis. Terimakasih banyak penulis ucapkan kepada ibu atas bimbingan, pelajaran serta arahan selama ibu menjadi pembimbing skripsi penulis. Sehingga penulis. Dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik mungkin.
6. Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog selaku kepala Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
7. Didik Widiatoro, M.Psi., Psikolog selaku sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
8. Tengku Nila fadhliha M.Psi.,Psikolog selaku dosen pembimbing akademik saya, terimakasih ibu atas bimbingsnnya.
9. Seluruh dosen fakultas psikologi Universitas Islam Riau yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Bapak dan ibu terimakasih banyak atas ilmu dan pengajarannya yang sangat bermanfaat bagi penulis selama lima tahun ini lebih berharga.
10. Segenap pengurus tata usaha fakultas psikologi Universitas Islam Riau. Terimakasih bapak dan ibu atas bantuannya untuk mengurus administrasi penulis selama ini.
11. Ucapan terimakasih yang tak terhingga penulis ucapkan kepada kedua orang tua tercinta yaitu bapak (Surip) dan ibu (Sulastri). Terimakasih mama dan bapak yang telah memberikan bimbingan,dukungan, pengorbanan, cinta, kasih sayang, nasihatnya serta kepercayaan kepada penulis selama ini sehingga penulis dan penyusun skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
12. Terimakasih juga kepada abang (Sugeng), kakak-kakak (Nanik Dan Hermina), kakak dan abg ipar ( Jais, Muji Dan Nita Gerfia), adik (Rishya Mulyani) dan keponakan2 ( Hikamah, Ridho, Abi, Abel Dan Irham) telah memberikan kasih dan sayang serta kepercayaan dan menjadi penyemangat
1. Terimakasih juga kepada teman – teman (Risa, Sinta, Oliv, Oppy) yang memberikan semangat, menjadi teman seperjuangan dalam membuat

skripsi dalam suka duka, atas canda tawa dan sedih mereka-mereka buat merasa bahagia mengenal mereka dan membuat semangat dalam menyelesaikan skripsi ini. semoga kita semua sukses kedepanya dan semoga menjadi amalan yang baik serta mendapatkan balasan dari Allah SWT. Aamiin

Penulis hanya bisa memberikan doa dan rasa terimakasih kepada semua orang yang terlibat dalam skripsi ini. Hasil laporan penelitian ini mungkin sepenuhnya belum sempurna. Oleh karna itu bila ada kekurangan dalam proposal skripsi ini saya mohon maaf. Semoga penulisan proposal skripsi ini dapat menjadi pertimbangan bagi penulis-penulis lain agar menjadi sebuah karya tulis yang lebih lengkap dan lebih baik. Untuk itu juga penulis juga menerima saran, masukan dan kritikan guna perbaikan proposal yang akan datang.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Pekanbaru, 06 Desember 2021

Penulis

Vina Yogi Noviana

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>ABSTRAK</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	9
1.3 Tujuan Masalah .....	9
1.4 Manfaat Penelitian .....	9
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	9
1.4.2 Manfaat Praktis .....	10
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Stress .....	11
2.1.1 Pengertian Stress .....	11
2.1.2 Pengertian Belajar .....	14
2.1.3 Aspek-aspek stress .....	17
2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress .....	18
2.2 Efikasi Diri .....	21

2.2.1 Pengertian Efikasi Diri .....	21
2.2.2 Aspek-Aspek Efikasi Diri.....	22
2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Efikasi Diri.....	23
2.3 Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stress Belajar Online pada Mahasiswa .....	25
2.4 Hipotesis .....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Identifikasi Variabel Penelitian.....	28
3.2 Definisi Oprasional Variabel .....	28
3.2.1 Definisi Oprasional Stress Belajar .....	28
3.2.2 Definisi Oprasional Efikasi Diri .....	29
3.3 Subjek Penelitian .....	29
3.3.1 Populasi Penelitian.....	29
3.3.2 Sampel Penelitian.....	30
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel .....	30
3.4 Metode Pengumpulan Data.....	32
3.4.1 Skala Stress Belajar .....	33
3.4.2 Skala Efikasi Diri .....	35
3.5 Validitas dan Reliabelitas Alat Ukur.....	36
3.5.1 Validitas .....	36
3.5.2 Reliabelitas.....	37
3.6 Teknis Analisis Data .....	37
3.7 Uji Asumsi .....	38



3.7.1 Uji Normalitas .....	38
3.7.2 Uji Linieritas .....	38
3.7.3 Uji Hipotesis .....	38
<b>BAB IV HASIL PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN</b>	
4.1 Persiapan Penelitian .....	40
4.1.1 Orientasi Kancan Penelitian .....	40
4.1.2 Pengembangan Alat Ukur .....	41
a. skala stress belajar sesudah tryout .....	41
b. skala efikasi diri sesudah tryout .....	43
4.2 Pelaksanaan Penelitian .....	45
4.3 Deskripsi Data Penelitian .....	45
4.4 Hasil Analisis Data .....	49
4.4.1 Uji Asumsi .....	49
a. Uji Normalitas .....	49
b. Uji Linieritas .....	50
c. Uji Hipotesis .....	50
4.5 Pembahasan .....	52
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan .....	58
5.2 Saran .....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>60</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>61</b>

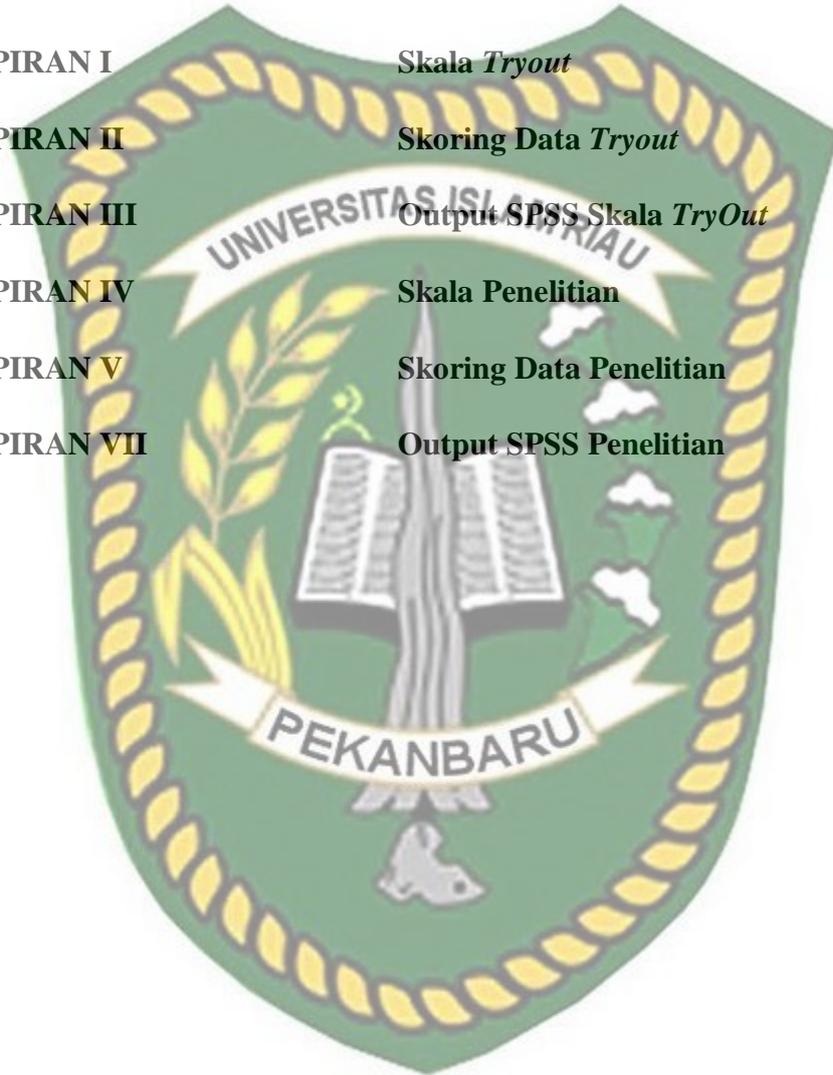
## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Daftar Populasi Mahasiswa.....	30
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Stress Belajar Online Sebelum <i>Tryout</i> .....	34
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala Efikasi Diri Sebelum <i>Tryout</i> .....	35
Tabel 4.1 <i>Blueprint</i> Skala Stress Belajar Online Sesudah <i>Tryout</i> .....	42
Tabel 4.2 <i>Blueprint</i> Skala Efikasi Diri Sesudah <i>Tryout</i> .....	44
Tabel 4.3 Deskripsi Data Penelitian .....	46
Tabel 4.4 Rumus Kategorisasi.....	47
Tabel 4.5 Skoring Stress Belajar .....	47
Tabel 4.6 Skoring Efikasi Diri.....	48
Tabel 4.7 Hasil Asumsi Normalitas.....	49
Tabel 4.8 Hasil Uji Asumsi Linieritas .....	50
Tabel 4.9 Uji Korelasi <i>Spearman's Rank Order</i> .....	51
Tabel 5.0 Uji Koefisien Determinasi.....	51

Dokumen ini adalah Arsip Miilik :

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN I	Skala <i>Tryout</i>
LAMPIRAN II	Skoring Data <i>Tryout</i>
LAMPIRAN III	Output SPSS Skala <i>TryOut</i>
LAMPIRAN IV	Skala Penelitian
LAMPIRAN V	Skoring Data Penelitian
LAMPIRAN VII	Output SPSS Penelitian



# HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRESS BELAJAR ONLINE PADA MAHASISWA

Vina Yogi Noviana

178110168

FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

## Abstrak

Mahasiswa yang tidak mampu beradaptasi dengan belajar online akan mengalami stres. Stres belajar online merupakan sebuah tekanan-tekanan kegiatan belajar dan tidak mampu dihadapi oleh mental, fisik, emosional mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan stress belajar pada mahasiswa. Metode pengumpulan data menggunakan skala efikasi diri dengan jumlah 37 aitem dan skala stress belajar dengan jumlah 37 aitem. Sampel dalam penelitian berjumlah 201 mahasiswa Psikologi. Teknik penggunaan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *proportional random sampling*. Metode analisis data yang digunakan adalah *Spearman's Rank Order*. Hasil analisis statistik menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,299 dengan nilai signifikan sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stress belajar pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Riau.

*Kata Kunci : Stress Belajar Online, Efikasi Diri, Mahasiswa*

ارتباط بين التفاعل على النفس بإبراز تعلم عبر الانترنت لدى الطلاب

فيينا يوغى نوفيانا

178110168

كلية علم النفس  
الجامعة الإسلامية الرياوية  
ملخص

كان الطلاب لم يستطيعوا لتكيف بتعلم عبر الانترنت حتى يكون الطلاب إبرازا. إن إبراز تعلم عبر الانترنت هو اجبار أنشطة تعلم ولم يستطيع الطلاب أن يواجهواها من حيث ذهني وبدني وعاطفي في نفس الطلاب. يهدف هذا البحث إلى معرفة ارتباط بين التفاعل على النفس بإبراز تعلم عبر الانترنت لدى الطلاب. وطريقة جمع البيانات بمقياس التفاعل على النفس بعدد 37 بنود ومقياس إبراز تعلم وعدده 37 بنود. وعينة البحث 201 طالبا في كلية علم النفس. والاسلوب المستخدم لأخذ العينة هو *propotional random sampling*. وطريقة تحليل البيانات باستخدام *spearman's rank order*. ونتيجة تحليل إحصائي دلت على *koofesien* ارتباط 0.299 بنتيجة *signifikansi* 0.000 ( $p < 0.05$ ). وهذا دل على أن وجود ارتباط سلبي واثقي بين التفاعل على النفس بإبراز تعلم عبر الانترنت لدى الطلاب في كلية علم النفس الجامعة الإسلامية الرياوية.

الكلمات الرئيسية: إبراز تعلم عبر الانترنت، التفاعل على النفس، الطلاب

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

# THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICIENCY AND STRESS IN STUDENTS' ONLINE LEARNING

Vina Yogi Noviana

178110168

FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

Students who are not able to adapt to online learning will experience stress. The stress of online learning is a pressure of learning activities and cannot be faced by mental, physical, emotional students. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and learning stress in students. The data collection method used a self-efficacy scale with a total of 37 items and a learning stress scale with a total of 37 items. The sample in the study amounted to 201 Psychology students. The sampling technique used in this research is proportional random sampling. The data analysis method used is Spearman's Rank Order. The results of statistical analysis showed a correlation coefficient of 0.299 with a significant value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). This shows that there is a significant negative correlation between self-efficacy and learning stress in Psychology students at the Islamic University of Riau.

Keywords : Online Learning Stress, Self-Efficacy, Students

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah kebutuhan sangat penting dalam kehidupan. Kebutuhan terhadap pendidikan bisa dirasakan dalam segala aspek kehidupan manusia, dan harus kita ketahui bahwa apa yang kita miliki saat ini merupakan hasil dari suatu proses dan perkembangan pendidikan yang mengarah pada kemajuan suatu bangsa. Selain pembangunan dalam bidang-bidang lain yang dilakukan oleh pemerintah, pembangunan pendidikan juga sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Belajar adalah proses interaktif yang terdiri dari guru, murid pengetahuan belajar dan lingkungan belajar. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi semakin meningkat dan berkembang pesat dan membentuk sumber daya manusia dan pembelajaran adalah suatu proses yang dilakukan oleh individu dalam rangka mencapai suatu perubahan yang menyeluruh sebagai hasil dari pengalaman, interaksinya dalam lingkungan itu sendiri (dalam Parnawi, 2019). Manusia harus juga dapat beradaptasi dengan perkembangan teknologi yang semakin maju agar bisa memenuhi tuntutan pendidikan yang saat ini sangat-sangat dibutuhkan adanya wabah pandemi COVID-19 telah menjadi krisis kesehatan dunia.

Kemajuan bidang ilmu pengetahuan dan teknologi tidak lepas dari pengaruh pada tenaga pengajar apalagi pada saat pandemi covid 19 ini. Diketahui dunia dihebohkan dengan berita dari china dipenghujung tahun 2019 tepatnya dikota wuhan ditemukanya virus yang dinamakan Virus corona (Covid-19) yang penyebaranya sangat cepat dan mudah terjangkit kepada siapapun, dan virus ini masih dalam tahap penanganan.

Sejak Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengumumkan penyakit Coronavirus-19 (covid-19) sebagai pandemi global, maret 2020, banyak negara didunia telah merumuskan kebijakan sosial distancing untuk mencegah penyebaran covid-19. Data 23 maret 2021. Telah dikonfirmasi terjangkit virus covid-19 ada 123.419.065 di seluruh dunia, kematian karena Covid-19 sebanyak 2.719.163 orang. Sedangkan diindonesia data yang terkonfirmasi pada saat ini covid 19 1.471.225 dan kematian 39.865 (WHO dan PHEOC Kemenkes, 2021).

Kondisi kesehatan setiap masyarakat terkait dengan wabah covid yang melanda dunia termasuk indonesia, teknologilah yang dipergunakan untuk menunjang pendidikan SD, SMP, SMA dan Universitas dalam belajar, disebut juga sekolah melalui via online/daring (dalam jaringan) melalui wathsap ataupun zoom dan lain sebagainya.

Wabah ini sangat mempengaruhi elemen-elemen pemerintah yang harus dilaksanakan terhambat salah satunya adalah dunia pendidikan yang diharuskan tetap menjalankan rutinitasnya dengan terbatas, tidak bisa bertatap muka secara langsung sehingga pemerintah menggunakan kecanggihan teknologi untuk dapat menunjang pendidikan agar terus berlangsung agar tidak banyak tertinggal.

Pemerintah pun menghimbau para pendidik agar menggunakan teknologi dalam belajar yang diharuskan daring (dalam jaringan) yang membuat individu diharuskan mengerti dan memahami teknologi. Pandemi COVID-19 berdampak besar pada berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan dan

hampir semua sekolah dan insitut pendidikan seluruh dunia ditutup dari SD, SMP SMA dan perguruan tinggi, diinstruksikan agar belajar dari dirumah, guru maupun dosen mengajar dari rumah.

Dalam kegiatan pendidikan dan pembelajaran yang sebelumnya dilakukan secara langsung (tatap muka) ternyata bisa dilakukan dalam belajar online. Pembelajaran online di Indonesia berlaku sejak 9 Maret 2020 dengan mengacu pada Surat Edaran no 2 dan 3 dari kementrian pendidikan dan kebudayaan indonesia (Kebudayaan, 2020).

E-learning adalah teknologi informassi dan komunikasi yang memungkinkan mahasiswa belajar kapan saja, dan dimana saja. E-learning merupakan suatu inovsi yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran tidak hanya menyediakan materi pembelajaran,tetapi juga dapat mengubah kemampuan individu yang berbeda-beda. Metode E-learning adalah suatu metode pada proses pendidikan dan pembelajaran dengan menggunakan media elektronik dan internet sebagai perantara dalam proses pendidikan dan pembelajaran (Kanninen, 2008).

Pembelajaran online dilakukan saat pandemi covid-19, adaptasi lebih menuntut dan kemandirian mahasiswa/i dalam mengkaji suatu bahan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen. Belajar online jelas berbeda dengan belajar tatap muka, bisa menyebabkan stres dalam belajar.

Berdasarkan informasi yang didapat dari beberapa mahasiswa pada tanggal 25 maret 2021 stres dalam pembelajaran online/daring membuat mahasiswa merasakan kecemasan dalam belajar karena pembelajaran yang

tidak dimengerti mahasiswa pada penjelasan yang diberikan, keterbatasan pemahaman mahasiswa yang dijelaskan oleh dosen, 1) Terkendala jaringan, 2) Lingkungan, 3) Tugas kuliah yang menumpuk, 4) Kuota boros, 5) Sulit mengkoordinir tugas kelompok, 6) Adanya pekerjaan rumah, 7) Tidak adanya ketetapan jadwal kuliah dan 8) kurang mempunya mahasiswa dalam belajar menggunakan media online.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kartika (2020) tentang “Analisis faktor munculnya gejala stres pada mahasiswa akibat pembelajaran jarak jauh dimasa pandemi covid-19” hasil dari penelitian yaitu penyebab munculnya stres karena pembelajaran jarak jauh selama pendemi seperti : a) tugas perkuliahan, b) lingkungan belajar, c) keterbatasan pemahaman, d) kebisingan, e) tidak dapat bertemu dengan teman perkuliahan, f) tidak bisa melakukan hobi, g) kuota internet yang boros, h) pekerjaan rumah yang menumpuk, i) perubahan hubungan keluarga, j) serta melelahkan saat pembelajar dirumah.

Penelitian terdahulu yang diteliti oleh livana et, al. (2020) mengenai “tugas pembelajaran, penyebab stres mahasiswa selama pandemi covid-19” menunjukkan bahwa “tugas pembelajaran” menjadi faktor utama penyebab stres pada mahasiswa selama pandemi, melibatkan 1.129 mahasiswa. Hasil penelitian terdapat data dari analisis menunjukkan hasil sebaran yaitu : pekerjaan rumah (70,29%), kebosanan dirumah (57,8%), proses pembelajaran semakin membosankan (55,8%), tidak dapat bertemu teman akrab (40,2%), tidak dapat mengikuti pembelajaran daring/online susah sinyal (37,4%), tidak

dapat melakukan hobi seperti biasa (35,8%), tidak dapat menerapkan pembelajaran dalam bentuk praktek karena keterbatasan, hasil penelitian “tugas pembelajaran” lah merupakan faktor utama penyebab stres mahasiswa pada saat pandemi covid-19.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rifa et.al (2021) tentang “Dampak pembelajaran jarak jauh terhadap tingkat stres dan kecemasan mahasiswa pada masa pandemi covid 19” hasil penelitian tersebut menunjukkan hasil stres pada mahasiswa diindonesia selama perkuliahan jarak jauh rata-rata 55,1%,sedangkan pada mahasiswa diluar indonesia sebesar 66,3%, kecemasan mahasiswa indonesia selama perkuliahan jarak jauh rata-rata sebesar 40% sedangkan diluar 57,2% sebagai saran,beberapa upaya dapat dilakukan seperti olahraga atau melakukan aktifitas lain, istirahat yang cukup, melakukan hobi, sosialisasi secara virtual serta menerapkan dilingkungan yang sehat secara fisik maupun psikologis untuk mengurangi stress dan kecemasan.

Menurut Prasetyo (2015) stres dapat mengganggu kesehatan fisik dan mental. Kondisi dimana beban terlalu besar, seseorang mungkin mengalami rasa sakit secara bertahap ataupun tiba-tiba. Dalam persepsi stres sebenarnya ada perasaan yang berasal dari rasa takut ataupun marah, perasaan tidak sabaran, pesimis dan juga khawatir.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Listyaeti (2020) “Stres dengan pembelajaran jarak jauh, belajar dirumah” menunjukkan hasil yang 79,9%anak mengatakan proses pembelajaran dirumah tanpa intraksi,

maksudnya ialah guru hanya memberikan tugas yang banyak, kurangnya interaksi belajar dan tanpa tanya jawab, hanya 20,1% saja yang mengatakan adanya interaksi antara guru dan siswa, guru memberikan tugas dan tanpa mengerti atau tidaknya siswa yang membuat kelelahan, bentuk interaksi tersebut yakni chatting atau pesan pendek(87,2%), zoom meeting (20.2%), VC (7,6%) dan 5,2% melalui sosial media.

Berdasarkan uraian diatas stres dapat memicu kecemasan dalam berbagai hal apalagi masa pandemi covid-19 seperti ini, stres juga dikaitkan dengan kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan dan kondisi ini menimbulkan perasaan cemas, marah dan frustrasi dalam belajar online tidak dapat menyelesaikan tugas, susah sinyal, kuota terbatas dan lain sebagainya, mahasiswa harus mempunyai keyakinan diri dalam mengatur dan menyelesaikan tugas dengan baik dan juga agar menumbuhkan kepercayaan diri adanya diiringi dengan efikasi diri.

Efikasi diri merupakan salah satu elemen penting pada manusia yang berpengaruh didalam kehidupan sehari-hari. Efikasi diri ialah keyakinan diri akan kemampuan seseorang dapat mengatur, melaksanakan dan menumbuhkan kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas yang diberikan, menurut Bandura(dalam Suseno, 2012). Tumbuhnya efikasi diri pada seseorang merupakan salah satu sebab dalam keberhasilan untuk menjawab tuntutan hidup dengan efikasi diri individu atau mahasiswa tidak mudah menyerah hingga tercapainya suatu hasil yang diharapkan.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang diteliti oleh Sunarti (2018) tentang “pengaruh kecerdasan emosi, efikasi diri dan motifasi belajar terhadap prestasi belajar mahasiswa pendidikan ekonomi UNIKU” hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran kecerdasan emosi, efikasi diri, motifasi belajar dan prestasi belajar termasuk dalam kategori tinggi, berdasarkan penelitian ini penulis memberi saran: mahasiswa harus dapat memaksimalkan kecerdasan emosinya, harus bisa mengelola emosinya, percaya diri atas kemampuannya sehingga tidak mudah menyerah ketika dalam keadaan sulit yakin dan percaya pada diri bahwa bisa mengerjakan tugas yang sulit dan juga harusnya didasari tanggung jawab bukan hanya ingin dihargai.

Seorang individu yang mempunyai efikasi diri yang tinggi tidak akan mudah menyerah dan jika efikasi diri rendah akan mudah menyerah jika dihadapkan dengan hal yang sulit. Dalam efikasi diri ada beberapa definisi salah satunya konsep Albert Bandura menjelaskan dengan rinci mengenai efikasi diri yakin pada diri dapat menguasai situasi dan menghasilkan hasil yang positif bagi dirinya sendiri dan seberapa baik kita mencapai sebuah standar kehidupan perilaku kita menentukan efikasi diri kita, dalam sistem Bandura, efikasi diri mengacu pada perasaan kuat, efisiensi dan kompetensi saat menjalani kehidupan. Mencapai sebuah standar prestasi seseorang meningkatkan efikasi diri kegagalan dalam mencapai dan menjaganya akan menurunkan efikasi diri, cara lain yang digunakan oleh Bandura menjelaskan adalah dengan persepsi kita mengenai kontrol yang kita miliki atas

kehidupan. Efikasi adalah penentu pada signifikansi dalam kegiatan belajar, pencapaian prestasi ini didasarkan pada perhitungan maupun pemahaman kognitif. Bandura (1997)

Efikasi diri juga berpengaruh pada kepercayaan diri seseorang dan merupakan bagian penting kepribadian dalam kehidupan. Efikasi diri memiliki keterkaitan yang baik dalam hal belajar karena jika efikasi tinggi maka tinggi pula prestasi dalam belajarnya begitu pula sebaliknya. Efikasi diri banyak kemiripan dengan motivasi intrinsik. Jika seorang individu mempunyai efikasi diri rendah maka ada perasaan yang ragu-ragu dalam mengerjakan tugas yang diberikan dan tidak mempunyai kepercayaan diri. Laura (2008 )

Seorang yang mempunyai efikasi diri tinggi individu tersebut memiliki rasa percaya diri yang tinggi pula, melakukan hal apapun, mampu menyelesaikan semua tugas yang diberikan mudah maupun sulit dengan pandangan positif. Setiap individu mempunyai kemampuan atau keyakinan yang berbeda dalam menyelesaikan tugas ataupun masalah yang dihadapinya. Reivich & Shatte (2002)

Efikasi diri sangat positif dampaknya dalam menagani stres belajar online dirumah. Pada saat ini sangat dibutuhkan efikasi diri bagi para mahasiswa yang belajar dirumah untuk meningkatkan kepercayaan dan kemampuan agar lebih semangat karena adanya dampak pandemi covid-19 yang diharuskan belajar dirumah. Karena banyaknya tugas yang harus dikerjakan dirumah agar mahasiswa bisa menyelesaikannya dengan baik.

Berdasarkan dari uraian yang dipaparkan diatas tertarik untuk mengadakan penelitian ini, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “Hubungan antara efikasi diri dengan stres belajar online pada mahasiswa”

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu Apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan stres belajar mahasiswa.

## 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan antara efikasi diri dengan stres belajar online pada mahasiswa.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan uraian diatas dapat penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ hubungan antara efikasi diri dengan stres belajar online pada mahasiswa”.

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian tersebut diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dalam bidang ilmu psikologi khususnya psikologi pendidikan dan psikologi klinis.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan pengetahuan yang lebih luas dan bermanfaat bagi pendidikan dan mudah dipahami siapapun yang membaca, bisa menambah pengetahuan tentang proses

belajar melalui daring sebagai pembelajaran untuk menambah kesiapannya dalam wawasan dan pengetahuan peneliti khususnya terkait efikasi diri dan stres.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Stres

##### 2.1.1 Pengertian Stres

Menurut kamus Webster (dalam Aryani, 2016) mengartikan stres berasal dari bahasa latin *strichus*, yang berarti kesukaran, kesengsaraan, dan penderitaan. Sedangkan menurut Lazarus dan Folkman (dalam Aryani, 2016) menjelaskan bahwa stres adalah reaksi fisik dan psikologis terhadap tuntutan hidup yang bisa menjadi beban kehidupan individu dan dapat mengganggu ketentraman hidupnya. Menurut Smith menjelaskan secara sederhana, stres bisa diartikan sebagai sebuah keadaan yang terganggu dalam keseimbangan, stres tersebut terjadi akibat dan situasinya dari dalam diri maupun lingkungan yang memunculkan gangguan dan menuntun seseorang dalam merespon dan mudah dalam menyesuaikan diri.

Dalam kamus besar bahasa indonesia (KBBI) menjelaskan bahwa stres terdapat dua arti ialah : gangguan jiwa, emosi dan stres. Secara teknis, stres psikologis didefinisikan sebagai suatu respon yang disesuaikan seseorang terhadap situasi yang dipandang sebagai tantangan atau ancaman bagi kesejahteraan seseorang. individu yang bersangkutan, dan juga mendefinisikan tentang stres adalah reaksi fisik dan psikologis terhadap setiap tuntutan yang menimbulkan stres sehingga dapat mengganggu kestabilan kehidupan sehari-hari, sedangkan menurut organisasi kesehatan dunia (WHO), stres adalah reaksi atau respon tubuh

terhadap tekanan psikologi sosial (tekanan mental ataupun beban hidup) Priyoto (2014).

Chaplin (2011) menjelaskan pengertian stres adalah suatu kondisi yang menekan baik fisik dan psikologis dan memberikan tekanan dan penegasan dalam cara berbicara atau berperilaku. Sedangkan pengertian lain dari para ahli Selye, Hawari dan Herdjan (dalam Hartono, 2016) menjelaskan stres ialah suatu respon manusia yang bersifat non-spesifik pada setiap tuntutan kebutuhan yang terdapat pada dalam dirinya, ada juga yang berpendapat bahwa stres merupakan reaksi respon tubuh terhadap stresor sosial tekanan mental ataupun beban kehidupan, stres memberikan arti bahwa sebuah kekuatan yang mendesak, bisa menimbulkan suatu ketegangan dalam diri individu. Jadi stres berarti respon tubuh terhadap hal yang bisa menyebabkan stres, perubahan, dan ketegangan emosional.

Menurut Munandar (2014) stres adalah kondisi negatif bisa membuat banyak menimbulkan penyakit fisik ataupun mental, Seperti rasa cemas, tidur tidak teratur, mudah emosi yang tidak jelas. Sedangkan menurut Prasetyo (2015) mengartikan stres adalah sebuah tekanan, hal yang bisa membuat stres dapat berasal dari dalam atau dari luar diri (lingkungan) sehingga terjadi ketidak seimbangan yang dapat menuntut individu tersebut untuk berbuat lebih banyak melalui adaptasi fisik dan psikologis.

Menurut Salleh (2010) berpendapat bahwa stres secara umum adalah tindakan individu atas suatu peristiwa atau kejadian yang menuntunya

dalam melakukan penyesuaian diri atau lingkungan, dari stres pun bisa diartikan sebagai suatu keadaan individu apabila terdapat peningkatan aktivitas yang menyebabkan timbulnya gejala fisik, psikis dan perilaku.

Wiramihadja (2005) memberikan suatu penjelasannya stres yaitu suatu respon untuk menyesuaikan diri dari tuntutan yang baru terjadi atau yang mungkin akan terjadi, seseorang sudah membayangkan sebelum terjadi. Seseorang harus menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntunan kehidupan yang semakin tinggi agar dapat menyeimbangi sedangkan Para ahli yang menjelaskan stres itu identik dengan perilaku beradaptasi individu terhadap lingkungan, dimana lingkungan tersebut bisa diluar diri (outer world) dan bisa juga didalam (inner world) maksudnya individu dikatakan adaptif jika dapat atau bisa beradaptasi dengan tuntutan orang lain, tetapi juga bisa memenuhi kebutuhan diri sendiri.

Dari penjelasan yang diuraikan diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa stres adalah sebuah keadaan dimana individu merasa tertekan, tekanan ringan, sedang maupun berat. Tekanan tersebut berupa fisik ataupun non-fisik, stres juga respon individu terhadap suatu perubahan yang menimbulkan tekanan dan ketegangan emosi. Hal yang membuat seseorang stres bisa dari dalam maupun diluar (lingkungan).

### 2.1.2 Pengertian Belajar

Menurut Wahyuni dan Aryani (2020) belajar ialah sebuah perubahan dalam berperilaku sebagai akibat interaksi antara stimulus dan respon. Sedangkan Parnawi (2019) mendefenisikan belajar adalah suatu

proses merubah keperibadian seseorang, dan perubahan tersebut diwujudkan dengan suatu peningkatan kualitas dan kuantitas perilaku, seperti, wawasan, kebiasaan, sikap, pemahaman, keterampilan kemampuan berfikir dan kemampuan lainnya. Sedangkan Slameto mengemukakan tentang definisi belajar, menurutnya belajar adalah sebagai proses bertahap seseorang memperoleh perubahan tingkah laku baru secara menyeluruh, karena pengalamann seseorang dalam berinteraksi dilingkungan.

Riyanto mengartikan belajar adalah suatu jenis kegiatan mental/psikologis, yang secara aktif berinteraksi dengan lingkungan dan menghasilkan perubahan dalam pengetahuan, keterampilan, sikap, kebiasaan,. Sebagai proses menghasilkan atau mengubah perilaku sebagai akibat dari reaksi terhadap suatu situasi. Hasanudin (2017).

Hamalik (dalam Nurjan, 2016) menyatakan bahwa belajar adalah perubahan cara berfikir dan berperilaku, termasuk suatu proses perbaikan perilaku. Sedangkan Sadirman menjelaskan belajar adalah perubahan perilaku atau penampilan seseorang melalui tindakan seperti membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, dll. Rober (dalam Nurjan, 2016) mengemukakan bahwa belajar mempunyai dua macam pengertiannya yaitu: pertama belajar merupakan proses memperoleh pengetahuan dan kedua ialah sebuah perubahan dalam berkemampuan bereaksi yang relatif bertahan lama atau berjangka panjang sebagai hasil latihan yang diperkuat.

Aryani (2016) menjelaskan mengenai stres belajar, stres belajar adalah suatu respon terhadap psikis ataupun fisik individu karena ketidakmampuan pada perubahan perilaku atau penampilan dengan beberapa aktivitas seperti: baca, mengamati, mendengarkan dan meniru terdapat dampak pada tekanan atau ketidaksesuaian aturan antara tuntutan yang diambil pada kemampuan dimiliki. Sedangkan menurut Campbell, Svenson dan Lai Oon Stres belajar juga dijelaskan terdapat tekanan-tekanan membuat orang yang berkaitan dipersepsikan dengan negatif yang bisa berdampak pada kesehatan fisik, psikis dan cara belajar, stres belajar juga tidak semata-mata hanya dari faktor eksternal (lingkungan dan orangtua) tapi juga internal, bagaimana seseorang mempersepsikan sekolah juga dapat mempengaruhi timbulnya stres belajar.

Berdasarkan uraian diatas tentang definisi stres dan belajar maka dapat ditarik kesimpulan bahwa stres belajar adalah suatu tahapan perubahan pada perilaku individu, dan untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman individu untuk berinteraksi dengan lingkungan dan sebuah tekanan-tekanan secara fisik dan psikologis yang akan mengakibatkan terganggunya proses dalam belajar. Jadi dari keseluruhan berkaitan dengan stres terjadi pada kendala dan tuntutan, tuntutan tersebut ialah sebuah tuntutan yang berhubungan dengan stres belajar online pada saat pandemi.

### 2.1.3 Aspek-aspek stres

Menurut Sarafino dan Smith (2011) pada saat seseorang mengalami stres terdapat dua aspek utama timbul pada stres yang terjadi ialah: aspek biologis dan psikososial.

#### 1. Aspek Biologis

Stres suatu gejala fisik artinya ketika seseorang mengalami sebuah kejadian yang dianggap mengancam maka individu tersebut bisa memberikann suatu reaksi. Gejala fisik pada saat stres ialah seperti: pusing, gangguan tidur, pencernaan, makan dan juga keluar keringat bisa juga ditandai dengan otot-otot yang tegang, pernapasan dan irama jantung tidak menentu, gugup, cemas, gelisah dan juga berubah nafsu makan, magg dan dll.

#### 2. Aspek Psikologis

Stres gejala psikis stres yaitu :

- a. Kognisi (pikiran), ketika dalam keadaan stres dapat mengganggu proses dalam berfikir, stres juga dapat mengganggu daya ingat, perhatian, dan juga dalam berkonsentrasi. Ditandai juga dengan gejala merasa harga diri rendah, takut akan kegagalan, mudah canggung, merasa cemas akan masa depan, emosi yang tidak stabil.

b. Pada gejala emosional, juga dapat mengacaukan emosi individu dalam keadaan stres, dan seseorang yang mengalami stres akan menunjukkan gejala seperti sangat sensitif, kecemasan berlebih tentang segala hal, kesedihan dan depresi.

c. Gejala perilaku, dapat mempengaruhi perilaku sehari-hari, yang mengarah ke hal negatif ketika individu mengalami emosi, dan dapat menyebabkan permasalahan interpersonal. Gejala-gejala tersebut antara lain kesulitan bekerjasama, hilangnya minat, kesulitan bersantai, dan mudah kaget.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diambil kesimpulannya, bahwa terdapat 2 aspek stres ialah biologis dan psikologis. Aspek biologis seperti gejala fisik, gejala tersebut meliputi (sakit kepala, pencernaan, produksi keringat yang berlebihan dan ditandai otot tegang, cemas gugup maupun gelisah), sedangkan aspek psikologis meliputi (kognisi, emosi dan perilaku). Pada penelitian ini peneliti berfokus pada beberapa aspek stres ini untuk dapat dijadikan alat tukar penelitian.

#### 2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres

Menurut Gadzela dan Baloglu (dalam Aryani, 2016) ada faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi stress.

Faktor internal mempengaruhi stress meliputi :

a. Frustrasi

Frustrasi terjadi ketika individu mempunyai sebuah tujuan, seseorang dapat mengalami hambatan dalam pencapaiannya, frustrasi juga bisa terdapat dari dalam dan luar individu. Frustrasi bersumber dari luar seperti: terdapat bencana alam, kecelakaan, kematian seseorang disayangi, persaingan yang tidak sehat, sedangkan frustrasi pada dalam diri seperti: tentang keyakinan, cacat fisik dan frustrasi yang bersangkutan dengan kebutuhan pada harga diri.

b. Konflik

terjadinya konflik pada individu yang ada dibawah tekanan untuk memberikan respon stimulus terhadap 2 atau lebih kuat berlawanan.

c. *Pressure* (tekanan)

seseorang bisa merasakan tekanan dari dalam maupun luar diri maupun keduanya. Ambisi individu bersumber dari dalam diri tapi terkadang dikuatkan oleh harapan dari luar diri. Tekanan kecil seperti banyak tugas dan sudah menumpuk lama terlalu lama dapat menyebabkan stres.

d. *Self-Imposed* (memaksakan diri)

Berkaitan dengan bagaimana seseorang memaksakan atau membebaskan dirinya sendiri.

Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi stres meliputi:

a. keluarga

Keluarga sebagai faktor yang harusnya mendukung dan memberikan semangat untuk anak dan jangan membuat anak stres dengan tuntutan-tuntutan.

b. lingkungan fisik

Hal yang berkaitan dengan kondisi lingkungan, alam dan sekeliling ruang lingkup yang tidak nyaman individu merasakan ketidaknyamanan dan merasakan stres.

Berdasarkan uraian diatas tersebut faktor-faktor yang mempengaruhi stres untuk dapat disimpulkan stres terdapat faktor dari dalam meliputi (frustasi, konflik, tekanan dan *self-imposed*) sedangkan faktor eksternal meliputi (keluarga dan lingkungan fisik).



## 2.2 Efikasi Diri

### 2.2.1 Pengertian Efikasi Diri

Bandura (dalam Santrock,2009) memberikan definisi bahwa efikasi diri ialah keyakinan individu bisa mengontrol suatu keadaan dan memberikan hal yang positif. Sedangkan menurut King (2010) menjelaskan efikasi diri adalah suatu kepercayaan seseorang pada diri sendiri bahwa seseorang bisa menguasai suatu situasi dan memberikan sesuatu yang positif dalam rintangan dan seberapa banyak individu tersebut dapat mengatasi stres yang dialami.

Efikasi diri adalah penilaian individu pada kemampuan diri untuk mengatur dan menampilkan sebuah tindakan dalam mencapai sesuatu diinginkan. Efikasi diri menunjukkan kepercayaan diri untuk mencapai tujuan pada dasar diri itu sendiri, efikasi diri erat kaitannya pada keyakinan terhadap apa yang bisa dilakukan oleh individu dan berbagai usaha yang telah dilakukan, sebagai mana individu tersebut dalam melaksanakan tugas dan kemampuannya bertahan dinyatakan oleh (Sunarti, 2018).

Bandura(1994) menyatakan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu dapat mengontrol dirinya sendiri pada suatu peristiwa bisa mempengaruhi kehidupan, keyakinan secara pribadi mempengaruhi pilihan individu, tingkat motivasi dan ketahanan atas kesulitan dan masalah yang rentan terhadap stres dan depresi. Bandura juga menjelaskan efikasi diri sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan diri untuk

menghasilkan sesuatu yang mempengaruhi kehidupan dan meningkatkan kemampuan diri yang tinggi, maka akan mudah menyelesaikan tugas-tugas yang sulit.

Bandura (dalam Maddux,1995) mendefinisikan efikasi diri adalah suatu proses dan perubahan dalam diri individu, melalui perubahan itulah rasa keyakinan individu atau kemampuan dalam diri individu. Proses perubahan dalam diri individu untuk dapat melakukan yang terbaik dalam segala proses kehidupan.

Berdasarkan penjelasan dari beberapa teori diatas mengenai efikasi diri bisa disimpulkan efikasi diri adalah keyakinan atau percaya dengan kemampuan yang ada pada diri sendiri dalam menyelesaikan tugas ataupun masalah yang dihadapi dan erat kaitannya dengan yakin terhadap sesuatu apa bisa dilakukan individu tersebut dengan berbagai usaha yang dilakukan.

### 2.2.2 Aspek-Aspek Efikasi Diri

Bandura (dalam Maddux, 1995) membagi efikasi diri menjadi tiga aspek meliputi :

#### a. *Magnitude*

*Magnitude* tersebut yang berhubungan dengan tingkat kesulitan suatu tugas yang diberikan dengan keyakinan mampu dilakukan, jika individu dihadapkan dengan tugas dilihat dari tingkat kesulitan maka efikasi diri seseorang tersebut mungkin akan terbatas.

b. *Strength*

*Strength* adalah mengacu pada keteguhan dan keyakinan seseorang dalam melakukan tugas yang diberikan dan sebatas mana individu itu dapat melaksanakan.

c. *Generality*

*Generality* yaitu dimensi efikasi diri mengacu pada sejauh mana keberhasilan atau kegagalan mempengaruhi harapan dalam melakukan tugas yang diberikan secara terbatas, semakin kuat efikasi diri semakin besar pula untuk menjalankan suatu tugas dengan baik.

Berdasarkan uraian penjelasan aspek-aspek efikasi diri diatas dapat disimpulkan, ada 3 aspek ialah: aspek *Magnitude*, *Strength*, *Generality*, mencakup: berhubungan dengan tingkat kesulitan suatu tugas yang diberikan dengan keyakinan mampu dilakukan, mengacu pada keteguhan dan keyakinan seseorang, mengacu pada sejauh mana keberhasilan atau kegagalan individu itu sendiri.

### 2.2.3 Faktor- Faktor Yang Mempengaruh Efikasi Diri

Menurut Ghufro dan Risnawati (2010) menjelaskan tentang faktor yang mempengaruhi efikasi diri yaitu :

1. Pengalaman keberhasilan (*Mastery Experience*)

Pengalamann keberhasilan tersebut sangat berpengaruh besar pada efikasi diri terdapat individu, suatu pengalaman yang pernah dilewati dan

dirasakan oleh individu mau pengalaman baik ataupun buruk, pengalaman keberhasilan atau kegagalan, dan keberhasilan tersebut untuk meningkatkan efikasi diri seseorang sebaliknya kegagalan dapat menurunkan efikasi diri.

## 2. Pengalaman orang lain (*vicarious experience*)

Pengalaman orang lain pada kemampuan yang sama dalam mengerjakan tugas, tugas tersebut bisa menaikkan efikasi diri seseorang tersebut, atau sebaliknya pengalaman gagal individu juga bisa berdampak negatif terhadap menurunnya efikasi diri.

## 3. Persuasi verbal

Hal ini individu diarahkan seperti nasehat dan saran serta bimbingan, bertujuan agar meningkatkan keyakinan akan kemampuan diri sendiri sehingga bisa membantu dalam pencapaian tujuan yang hendak dicapai. Seseorang yang telah yakin secara verbal lebih cenderung ada usaha besar dalam pencapaian yang lebih besar keberhasilan.

## 4. Kondisi fisiologis

seseorang akan mendasarkan informasi pada suatu kondisi fisiologis individu dapat menilai kemampuannya. pada fisik ada kondisi yang menekan pandangan seorang sebagai suatu ketidak mampuan karena hal itu dapat melemahkan informasi kerja seseorang.



Berdasarkan apa yang dijelaskan dari beberapa faktor yang mempengaruhi efikasi diri diatas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat 2 faktor internal dan 2 faktor eksternal yang mempengaruhi ialah : internal (pengalaman keberhasilan, kondisi fisiologis) dan eksternal (pengalaman orang lain, persuaian verbal).

### 2.3 Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Belajar Online Pada Mahasiswa

Dalam belajar mahasiswa pasti adanya perasaan yang tertekan apalagi pada saat belajar melalui online pada saat ini, seperti merasa kesulitan dan menjadi stres. Stres adalah suatu keadaan dimana individu tersebut merasa tertekan dan bersifat merusak jika tidak ada keseimbangan pada daya tahan mental seseorang pada beban yang diberikan dan rasakan. Sedangkan Morgan dan King (dalam Thahir, 2014) menjelaskan stres ialah sebuah kondisi bersifat internal bisa disebabkan oleh tuntutan fisik (badan), lingkungan dan situasi sosial bisa berpotensi merusak dan tidak terkontrol.

Proses dari pembelajaran daring terkadang dapat menimbulkan stres pada individu jika individu tersebut tidak bisa beradaptasi dengan situasi yang dialami pada saat ini karena adanya pembelajaran daring. Pada awalnya pembelajaran daring disambut dengan positif pada beberapa mahasiswa tetapi dengan berjalannya proses belajar dari hal tersebut mahasiswa mulai mengalami beberapa kesulitan, kesulitan tersebut meliputi susah akan jaringan internet, kuota dan banyak gangguan ketika belajar.

Mahasiswa juga terkadang susah fokus dalam belajar tanpa adanya interaksi dosen maupun mahasiswa lain, penyampaian materi kurang dipahami dan kurang siapnya dosen menyampaikan materi sehingga mahasiswa kurang paham, (Gunadha & Rahmayunita, 2020; Utami et al., 2020)

Berdasarkan penelitian dilakukan oleh Oktariani (2021) tentang “Tingkat stres akademik selama pembelajaran daring di tengah pandemi covid-19 pada mahasiswa bimbingan dan konseling fkip universitas sriwijaya” menunjukkan hasil bahwa aspek kognitif Mahasiswa pada kategori sedang 65,71% pada persentase tertinggi terhadap indikator aspek kognitif yakni mengalami sulit memahami 21,93%, pada aspek afektif mahasiswa berada pada tingkat sedang 65,71% dengan tertinggi indikator afektif yaitu memiliki kemampuan yang buruk 18,74%, selanjutnya pada fisiologis mahasiswa pada tingkat sedang 68,57% dengan persentase tertinggi indikator aspek fisiologis yaitu mengalami sulit tidur 10,98%, dan aspek perilaku mahasiswa berada dalam kategori sedang 72,86% menunjukkan persentase tertinggi pada salah satu indikator aspek perilaku ialah sering penundaan pekerjaan 11,17% selama pembelajaran online. Dengan kondisi tersebut dapat dinetralisir terdapat adanya efikasi diri karena pada efikasi diri tinggi stres rendah dan sebaliknya jika efikasi diri rendah stres yang tinggi.

Efikasi diri merupakan keyakinan pada diri, kemampuan diri sendiri, bisa tidaknya individu tersebut menyelesaikan tugas dengan baik. Penelitian telah menunjukkan bahwa kemampuan diri mempengaruhi dimana

individu berhubungan dengan keberhasilan berbagai perubahan hidup yang lebih positif menurut Norcross, Mrykalo & Blagys (dalam King, 2010).

Sejalan dengan peneliti terdahulu yang dilakukan oleh Sunawan dkk (2017) tentang “dampak efikasi diri terhadap beban kognitif dengan pembelajaran matematika dengan emosi akademik sebagai mediator” dan hasil penelitian tersebut menunjukkan efikasi diri memprediksi emosi akademik yaitu kesenangan, kecemasan, kemarahan dan kebosanan.

Berdasarkan dari penjelasan diatas, ada hubungan negatif antara efikasi diri dan stres jika efikasi diri tersebut tinggi maka stres rendah dan sebaliknya jika efikasi rendah maka stres tersebut tinggi pada mahasiswa. dapat dilihat bahwa stres dalam belajar online pada saat ini, bisa dipengaruhi oleh efikasi diri dapat disebabkan tuntutan fisik atau lingkungan kondisi sosial juga berpotensi merusak dan yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam, Anoraga (2005).

#### 2.4 Hipotesis

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara efikasi diri dengan stres belajar online pada mahasiswa. Karena jika semakin tinggi efikasi diri maka rendah pula stres belajar online, dan sebaliknya jika rendah efikasi diri semakin tinggi pula stres belajar online pada mahasiswa tersebut.

## BAB III

### METODELOGI PENELITIAN

#### 3.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2015) variabel merupakan suatu hal yang paling awal ditetapkan oleh peneliti bertujuan untuk dipelajari ataupun ingin mendapatkan informasi tentang suatu hal yang ingin diteliti kemudian untuk ditarik kesimpulan. mengarah pada penelitian yang akan penulis teliti yaitu tentang hubungan antara efikasi diri dengan stres belajar online pada mahasiswa, dengan demikian penelitian menggunakan dua variabel yaitu :

1. Variabel Bebas (X) : Efikasi diri
2. Variabel Terikat (Y) : Stres Belajar

#### 3.2 Definisi Operasional Variabel

##### 3.2.1 Stres Belajar

Stres belajar merupakan sebuah tekanan aktivitas yang menyebabkan timbulnya gejala fisik, psikis dan perilaku. Sebuah menyesuaikan diri individu terhadap tuntutan yang baru terjadi atau yang mungkin akan terjadi, stres juga reaksi tubuh terhadap suatu yang dapat menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi dan sebuah tahapan perubahan seluruh tingkah laku individu, dan untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman individu untuk berinteraksi dengan lingkungan dan sebuah tekanan-tekanan secara fisik dan psikologis yang akan mengakibatkan terganggunya proses dalam belajar. Untuk mengetahui stres belajar pada mahasiswa membutuhkan aspek-

aspek stres yang ditemukan oleh Sarafino dan Smith (2011) yaitu Aspek biologis dan psikologis

### 3.2.2 Efikasi diri

Efikasi diri adalah keyakinan seseorang ataupun individu atas dirinya sendiri untuk bisa mengontrol, mengatur dan menampilkan suatu tindakan untuk dirinya dengan mencapai sesuatu yang diinginkan seperti menyelesaikan tugas dan belajar memahami dan yakin dapat menyelesaikannya tugas yang sulit hal tersebut melibatkan aspek yang ditemukan oleh Bandura (dalam Maddux 1995) meliputi: *Magnitude* (tingkat kesulitan suatu tugas), *Strength* (mengacu pada keteguhan dan keyakinan) dan *Generality* (sejauh mana keberhasilan atau kegagalan mempengaruhi).

### 3.3 Subjek Penelitian

#### 3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi merupakan suatu wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian lalu dipelajari dan kemudian akan ditarik kesimpulan, populasi dapat mencakup semua karakteristik ataupun ciri yang pada objek/subjek yang akan diteliti oleh peneliti Sugiyono (2015). Populasi bersifat tidak terbatas yang dimaksud tidak terbatas ialah terdiri dari karakteristik seseorang yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini keseluruhan berjumlah 405 dengan mengambil populasi mahasiswa dan mahasiswi aktif di psikologi Universitas Islam Riau semester 3 dan 5 T.A 2020/2021.



Tabel 3.1

Populasi Mahasiswa Aktif Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau

T.A 2021-2022

Semester	Populasi	Kelas
3 (Angkatan 2020)	220	6
5 (Angkatan 2019)	185	5
Total populasi	405 Orang	

### 3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel juga sebagian dari populasi dikarenakan sebuah prosedur pengambilan data yang diambil sebagian data dari sebuah populasi yang telah ditentukan oleh peneliti. Apa yang dipelajari disampel kesimpulannya dapat diberlakukan untuk populasi, Sugiyono (2015). Dalam penelitian ini, yang menjadi subjek penelitian adalah mahasiswa dan mahasiswi aktif psikologi Universitas Islam Riau dengan populasi 405 orang, maka penentuan jumlah sampel yang berpedoman pada rumus Slovin dengan hasil perhitungan.

### 3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel, untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang akan digunakan adalah teknik

*proporsionate stratified random sampling*. *proporsionate stratified random sampling* merupakan teknik pengambilan data secara acak dan proposional Sugiyono (2015). Jika tingkatan dalam populasi diperhatikan, maka yang pertama diperhatikan yaitu seberapa banyak tingkatan yang ada dalam populasi, lalu disetiap tingkatan harus diwakili oleh sampel penelitian, kemudian subjek dalam setiap sampel terdiri dari setiap tingkatan diambil secara random melalui undian.

Sampel dalam penelitian ini ialah mahasiswa aktif fakultas psikologi Universitas Islam Riau semester 3 dan 5 T.A 2020/2021, peneliti ingin melihat secara umum bagaimana hubungan efikasi diri dengan stres belajar online pada mahasiswa. Berdasarkan perhitungan dengan cara berikut ini jumlah sampel untuk semester 3 adalah 220 dan semester 5 185. Sampel diambil dari per semester.

Jumlah sampel dalam penelitian ini diukur menggunakan teknik slovin Siregar (2014) dengan rumus :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{405}{1 + 405 (0,05)^2}$$

$$n = \frac{405}{1 + 1,0125}$$

$$n = 201,4925 \text{ (dibulatkan jadi 201 orang atau responden)}$$

Keterangan :

$n$  = Jumlah sampel yang digunakan

$N$  = Jumlah populasi yang tersedia

$e$  = Perkiraan tingkat kesalahan yang diuji yaitu 5% (0,05)

Berdasarkan rumus Slovin tersebut, dapat diperoleh jumlah sampel yang akan digunakan dari populasi 405 mahasiswa - mahasiswi dalam penelitian ini akan diwakilkan sampel sebanyak yaitu 201 Orang mahasiswa aktif diPsikologi Universitas Islam Riau.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini mempunyai ciri-ciri yaitu:

- a. Mahasiswa-mahasiswi semester ganjil yang aktif (semester 3 dan 5 )
- b. Mahasiswa atau mahasiswi fakultas Psikologi UIR
- c. Jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

### 3.4 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data ialah bagian dari sebuah instrumen pengumpulan data yang dimana akan menentukan hasil dari sebuah penelitian yang artinya penelitian tersebut berhasil atau tidak. Metode pengambilan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala untuk mengungkap apakah ada hubungan antara efikasi diri terhadap stres belajar online pada mahasiswa. Sesuatu yang berisi tentang berbagai pernyataan atau pertanyaan yang telah disusun dengan tidak mengungkapkan secara langsung tujuan yang ingin diketahui disebut dengan skala. Azwar (2017).

Menurut Arikunto (2006) dalam metode pengumpulan data ialah bagaimana data, mengenai variabel dipenelitian dapat diperoleh. Metode pengumpulan data merupakan langkah yang sangat penting didalam sebuah penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala sebagai pernyataan tertulis yang digunakan untuk mendapatkan data dan dapat mengungkapkan konstruk ataupun konsep, memberikan penjelasan bahwa skala merupakan merupakan perangkat pertanyaan yang disusun untuk mengungkap respon individu terhadap pertanyaan tersebut.

Bentuk skala yang digunakan dipenelitian ini adalah skala Likert, skala ini untuk mengukur sikap, meskipun pada penerapannya juga bisa hal lain selain sikap Suryabrata (2005). Pada penelitian ini skala yang akan digunakan adalah skala efikasi diri dan stres dalam belajar online yang disetiap skala jawaban penilaian pendukung yaitu yang terdiri dari pernyataan (*favoreble*) sangat setuju (SS)=4, setuju (S)=3, tidak setuju (TS)=2, sangat tidak setuju (STS)=1, Penilaian tidak mendukung dan *unfavoreble* yaitu SS (sangat setuju) =1, S (setuju)=2, TS (tidak setuju)=3, dan STS (sangat tidak setuju)= 4.

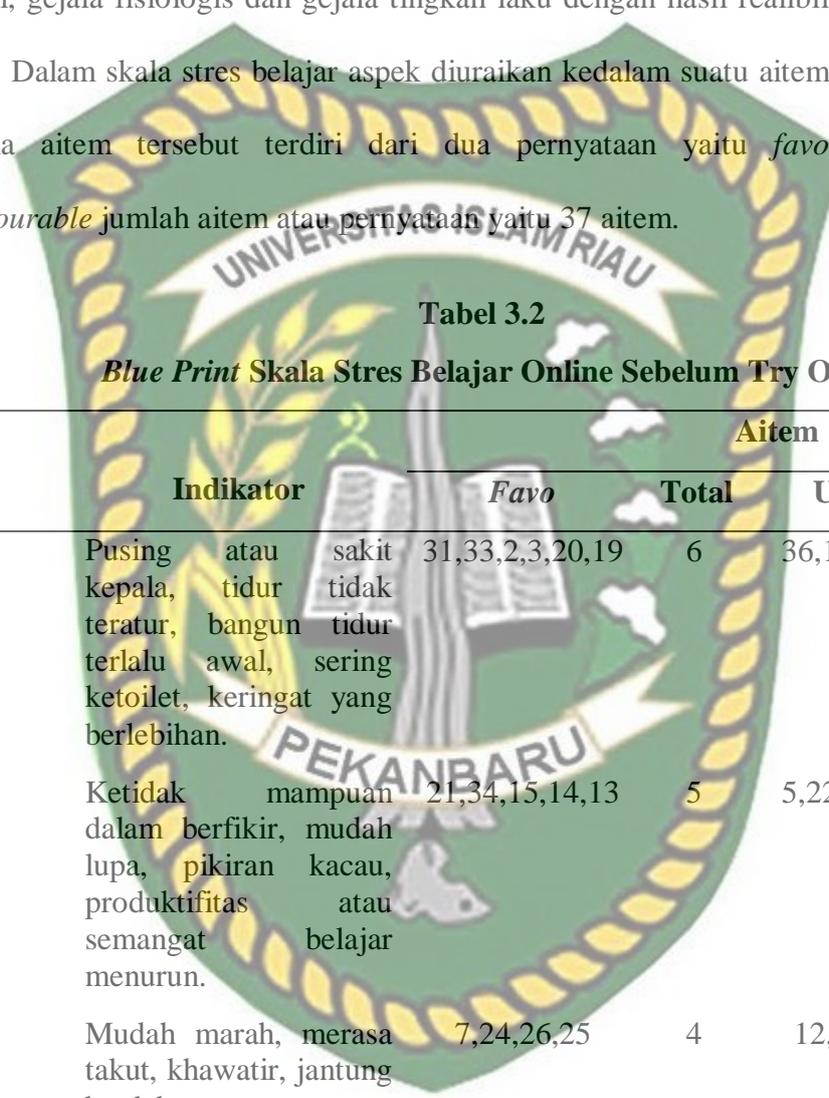
#### 3.4.1 Skala Stres Belajar

Skala stres belajar online yang digunakan dalam penelitian ini digunakan untuk mengungkapkan variabel terikat yaitu stres belajar pada mahasiswa. Dalam Skala stres belajar online peneliti adopsi dari peneliti Khairunisa (2021) dengan reliabilitas 0.962, skala tersebut peneliti modifikasi karena kalimat dalam aitem sebelumnya kurang sesuai dengan pernyataan yang ingin diteliti. Untuk mengetahui tingkat stress belajar online pada mahasiswa menggunakan aspek-

aspek Sarafino dan Smith (2011) adapun aspek yang diukur dalam stress belajar meliputi aspek biologis dan psikologis yaitu gejala emosional, gejala kognitif atau mental, gejala fisiologis dan gejala tingkah laku dengan hasil realibilitas sebesar 0,962. Dalam skala stres belajar aspek diuraikan kedalam suatu aitem-aitem yang dimana aitem tersebut terdiri dari dua pernyataan yaitu *favourable* dan *unfavourable* jumlah aitem atau pernyataan yaitu 37 aitem.

**Tabel 3.2**  
**Blue Print Skala Stres Belajar Online Sebelum Try Out**

Aspek	Indikator	Aitem			
		Favo	Total	Unfavo	Total
Fisik	Pusing atau sakit kepala, tidur tidak teratur, bangun tidur terlalu awal, sering ketoilet, keringat yang berlebihan.	31,33,2,3,20,19	6	36,1,32,4,30	5
Kognitif	Ketidak mampuan dalam berfikir, mudah lupa, pikiran kacau, produktifitas atau semangat belajar menurun.	21,34,15,14,13	5	5,22,23,18,6	5
Emosional	Mudah marah, merasa takut, khawatir, jantung berdebar	7,24,26,25	4	12,17,29,8	4
Intrapersonal	Menarik diri dalam pergaulan, berbohong, bolos saat belajar online, mencari-cari kesalahan orang lain	9,35,27,10,16	5	37,28,11	3
<b>Total Aitem</b>		20		17	
<b>Keseluruhan Aitem</b>		37			



### 3.4.2 Skala Efikasi Diri

Skala stres belajar online yang digunakan dalam penelitian ini digunakan untuk mengungkapkan variabel terikat yaitu stres belajar pada mahasiswa. Dalam Skala stres belajar online peneliti adopsi dari peneliti Solikhatun (2018) dengan reliabilitas 0.842, skala tersebut peneliti modifikasi karena kalimat dalam aitem sebelumnya kurang sesuai dengan pernyataan yang ingin diteliti. aspek Bandura (dalam Maddux 1995) yaitu *Magnitude*, *Strength* dan *Generality*.

**Tabel 3.3**  
*Blueprint Efikasi Diri Sebelum Try Out*

Aspek	Indikator	Aitem			
		<i>Favo</i>	Total	<i>Unfavo</i>	Total
<i>Magnitude</i> (tingkat kesulitan)	Tidak mudah menyerah, mengembangkan kemampuan yang dimiliki, selalu membuat rencana dalam menyelesaikan tugas, yakin dapat menyelesaikan tugas, suka dengan tantangan	1,3,4,5,9,11,12,13, 14,15,16,17,18,19, 20,21,	16	2, 6,7,8	4
<i>Generality</i> (generalisasi)	Dapat menyelesaikan masalah sendiri, selalu berfikir positif, menjadikan pengalaman sebagai pembelajaran, suka mencari sesuatu yang baru.	10,22,23,24,26,27,28, 29, 30,31,32,33,34	13	25	1
<i>Strength</i> (kekuatan)	Berusaha mendapatkan prestasi yang baik, percaya diri dan tahu akan	35, 36, 37	3	-	-

kemampuan yang dimiliki.

---

<b>Total Aitem Keseluruhan</b>	32	5
--------------------------------	----	---

---

37

---

### 3.5 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

#### 3.5.1 Validitas

Azwar mengatakan ada suatu penelitian, validitas merupakan suatu yang sangat penting. Peran validitas dalam penelitian tujuannya ialah untuk melihat dan menilai sebuah alat tes yang akan digunakan dalam penelitian untuk mengukur kevalidan alat ukur tersebut. Alat tes yang memiliki validitas instrumen yang tinggi dalam penelitian akan menghasilkan error pengukuran yang kecil berarti memiliki skor yang dihasilkan dari alat ukur jelas berbeda dari alat ukur sesungguhnya. Dalam penelitian ini menggunakan validitas isi bertujuan untuk mengukur sah atau tidak suatu alat ukur dan skala azwar (2012).

Validitas adalah sejauh mana suatu alat ukur tepat atau sesuai untuk mengukur apa yang akan diukur, uji validitas suatu alat ukur bertujuan untuk mengetahui sejauh mana skala yang digunakan dalam penelitian mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan dengan apa yang akan diukur Azwar (2014).

Uji validitas yang dilakukan dipenelitian adalah validitas isi. Suatu alat ukur dikatakan valid dan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tes tersebut mampu untuk menjalankan ukurannya atau memberikan hasil ukur



yang sesuai atau tepat dengan tujuan alat ukur tersebut. Pengukuran aitem akan dikatakan valid apabila suatu nilai dari validitas tiap butir pernyataan dan pertanyaan lebih besar dari 0.3 dengan pernyataan tiap aitem maka instrumen tersebut dianggap valid. Azwar (2014)

### 3.5.2 Reliabilitas

Reliabilitas merupakan suatu tujuan untuk mengetahui sejauh mana hasil dari pengukuran tetap konsisten apabila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat ukur yang sama. Siregar (2017). Uji reliabilitas mengacu kepada seberapa tinggi ketepatan, kecermatan dan konsisten pada sebuah alat ukur koefisien reliabilitas. berhubungan dengan keakuratan skor atau angka yang dihasilkan oleh instrumen pengukran yang menunjukkan hasil yang hampir sama ketika digunakan dilain waktu. Skor reliabilitas dari 0 – dengan skor 1. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik konsistensi internal, yaitu menghitung koefisien relasi pada jumlah skor yang didapat pada setiap butir dengan skor total Azwar (2014).

### 3.6 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data ialah sebuah langkah yang akan digunakan untuk menjawab suatu rumusan masalah dalam penelitian, tujuannya untuk mendapatkan kesimpulan dari hasil penelitian. Metode analisis data merupakan suatu langkah yang akan digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian yang bertujuan untuk mendapat sebuah kesimpulan

dari hasil suatu penelitian. Teknik analisis data yang dapat digunakan ialah kuantitatif korelasi, dimana penelitian korelasi bertujuan untuk melihat apakah ada atau tidak ada hubungan antara variabel bebas dengan terikat.

Data yang didapat melalui skala ukur yang ada, diubah kedalam angka-angka dan menjadi sebuah data kuantitatif. Kemudian data tersebut dianalisis dengan pendekatan statistik. Dua hal yang harus dilakukan dalam analisis data dalam penelitian ini yang pertama melakukan analisis data dengan melakukan uji persyaratan terlebih dahulu yang meliputi uji normalitas dan linieritas kemudian melakukan uji hipotesis dengan menggunakan korelasi sederhana dan menetapkan pengkategorian.

### 3.7 Uji Asumsi

#### 3.7.1 Uji Normalitas

Siregar (2012) uji normalitas dilakukan untuk dapat mengetahui apakah ada skor dari variabel yang diteliti berdistribusi normal atau tidaknya. Apabila data berdistribusi normal ( $\text{sig} > 0,05$ ) maka dapat menggunakan uji statistik parametrik, tetapi jika tidak berdistribusi normal ( $\text{sig} < 0,05$ ) maka menggunakan uji statistik non-parametrik. Peneliti menggunakan aplikasi IBM SPSS *for windows* untuk menguji normalitas dalam penelitian.

#### 3.7.2 Uji Linieritas

uji linieritas ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linier antara variabel terikat (Y) dengan variabel bebas (X). Jika nilai signifikan ( $p$ ) dari nilai F (*linierity*)  $< 0,05$  maka hubungan antara variabel

bebas dan terikat linier, tapi jika nilai signifikan ( $p$ ) dari nilai  $F$  (*linierity*)  $>$  0,05 maka hubungan antara variabel bebas dan terikat tidak linier. Uji linieritas dalam penelitian ini menggunakan IBM SPSS *for windows*.

### 3.7.3 Uji Hipotesis

Uji korelasi atau uji analisis hubungann merupakan suatu bentuk analisis sebuah data dilakukan dengan tujuan agar dapat melihat sebuah kekuatan dan arah dari variabel apakah ada hubungan atau tidak, apakah berhubungan positif atau negatif. Uji korelasi juga dilakukan untuk melihat bentuk arah hubungan antara dua variabel dan seberapa besar pengaruh yang disebabkan antar variabel X dan Y. Adapun uji analisis data korealsi dalam penelitian ini menggunakan pengujian *Spearman's Rank Order* yang dimana *Spearman's Rank Order* digunakan apabila data berdistribusi tidak normal normal dan dilakukan dengan non- parametrik test.



## BAB IV

### PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

#### 4.1 Persiapan Penelitiann

##### 4.1.1 Orientasi Kancan Penelitiann

Sebelum dilaksanakan, dalam penelitian ini tahap pertama yang dilakukann ialah peneliti meminta izin pada peneliti pendahulu dalam menggunakan skala atau alat ukur yang akan digunakan peneliti. Selanjutnya menentukan dimana tempat yang akan dijadikan objek penelitian, kemudian menentukan subjek atau responden penelitian dan setelah ditentukan peneliti meminta data subjek kepada tata usaha dikampus, kemudian mempersiapkan keperluan yang akan diperlukan dalam penelitian salah satunya adalah alat ukur atau skala penelitian, ada dua skala yang harus dipersiapkan untuk penelitian yaitu skala Stres Belajar dan skala Efikasi Diri.

Selanjutnya peneliti menentukann subjek yang akan dijadikan sampel penelitian dan karakteristik yang sudah ditentukan yaitu mahasiswa/mahasiswi fakultas psikologi UIR semester III dan V, setelah adanya pandemi *COVID-19*, peneliti hanya bisa mengambil data dengan menyebarkan *link website* berupa media *online* adalah *google form*. Dengan itu peneliti dapat persetujuan langsung dari subjek sehingga memudahkan akses untuk melakukan penelitian.

#### 4.1.2 Pengembangan Alat Ukur

Sebelum melakukan penelitian ada beberapa tahapan dilakukan oleh peneliti seperti mempersiapkan alat ukur yang akan digunakan.

##### a. Skala Stres Belajar Online

Tahapan yang dilakukan dalam mempersiapkan alat ukur stres belajar online yaitu, : uji coba skala (*try out*), analisis data beda aitem dan reliabelitas skala.

##### 1. Uji Coba (*Try Out*)

Pelaksanaan uji coba dalam penelitian dilakukan pada mahasiswa dan mahasiswi psikologi Universitas islam riau yang berjumlah 100 orang. Uji coba dilakukan selama 10 hari yaitu pada hari rabu tanggal 22-1 oktober 2021. Skala penelitian ini dimuat dalam bentuk *google form* dan dikirim melalui aplikasi *wathsapp* kepada mahasiswa/i psikologi UIR, diambil kembali melalui *google form*.

##### 2. Analisis Daya Beda Aitem dan Realibilitas

Untuk dapat melihat kemampuan membedakan tinggi atau rendahnya subjek yaitu dengan analisis daya beda aitem. Koefisien daya beda aitem yang baik ialah :  $\leq 0,300$  Azwar (2012). Daya beda dan realibilitas alatu ukur (skala) diketahui dengan menggunakan rumus *alpha cronbach's* dengan bantuan perangkat lunak SPSS 22 *For windows*. Hasil dari analisis skala stres belajar online sebelum mengunkan analisis daya beda aitem,

reliabilitas skala yaitu: 0,962. Setelah melakukan daya beda aitem terdapat 8 aitem yang tereliminasi 37 butir aitem berikut beberapa tereliminasi ialah : 4, 20, 22, 27,28, 32, 33 dan 37 setelah peneliti membuang beberapa butir aitem yang gugur, indeks koefisien reliabilitas menjadi 0,851. Jadi peneliti menggunakan 29 aitem untuk diteliti penelitian selanjutnya. Distribusi penyebaran aitem dapat dilihat tabel dibawah ini.

#### 4.1

#### **Blueprint Skala Stress Belajar Online Setelah Try Out**

Aspek	Indikator	Aitem			
		Favo	Total	Unfavo	Total
<b>Fisik</b>	Pusing atau sakit kepala, tidur teratur, bangun terlalu awal, sering ketoilet, keringat yang berlebihan.	31, 33, 2, 3, 20, 19	6	36, 1, 32, 4, 30	5
<b>Kognitif</b>	Ketidak mampuan dalam berfikir, mudah lupa, pikiran kacau, produktifitas atau semangat belajar menurun.	21, 34, 15, 14, 13	5	5, 22, 23, 18, 6	5
<b>Emosional</b>	Mudah marah, merasa takut, khawatir, jantung berdebar	7, 24, 26, 25	4	12, 17, 29, 8	4
<b>Intrapersonal</b>	Menarik diri dalam pergaulan, berbohong, bolos saat belajar online, mencari-cari	9, 35, 27, 10, 16	5	37, 28, 11	3

kesalahan orang lain

<b>Total Aitem</b>	17	12
<b>Keseluruhan Aitem</b>	29	

*Keterangan : aitem yang dibold adalah aitem yang gugur*

### **b. Skala Efikasi Diri**

Ada beberapa tahapan yang dilakukan oleh peneliti dalam mempersiapkan alat ukur Efikasi Diri ialah, : uji coba skala (*try out*), analisis data beda aitem dan reliabilitas skala.

#### **1. Uji Cobaa(TryOut)**

Pelaksanaan *tryout* dalam penelitian dilakukan pada mahasiswa dan mahasiswi psikologi Universitas Islam Riau yang berjumlah 100 orang. Uji coba dilakukan selama 10 hari yaitu pada hari rabu tanggal 22-1 Oktober 2021. Skala penelitian ini dimuat dalam bentuk *google form* dan dikirim melalui aplikasi *wathsapp* kepada mahasiswa/i psikologi UIR, diambil kembali melalui *google form*.

#### **2. Analisis Daya Beda Aitem dan Realibilitas**

Untuk melihat kemampuan aitem yang dapat membedakan subjek tinggi atau rendahnya disebut dengan analisis daya beda, aitem disebut koefisien daya beda ialah  $\leq 0,300$  Azwar (2012). Dalam beda aitem dan realibilitas alat ukur (skala) diketahui dengan rumus *alpha cronbach's* dengan bantuan perangkat lunak SPSS 22 For windows.

Hasil dari analisis skala stres belajar online sebelum mengunakan analisis daya beda aitem, reliabelitas yaitu 0,842. Setelah melakukan beda aitem terdapat 4 aitem yang tereliminasi dari 37 butir aitem berikut beberapa aitem yang dibuang ialah aitem: 2, 6, 7 dan 9 setelah peneliti membuang beberapa butir aitem yang gugur, indeks koefisien reliabelitas menjadi 0,897. Sehingga aitem yang digunakan pada penelitian ini ialah 33 butir aitem. Distrbusi sebaran aitem bisa dilihat tabel di bawahh ini.

4.2

**Blueprint Efikasi Diri Setelah Try Out**

Aspek	Indikator	Aitem			
		Favo	Total	Unfavo	Total
Magnitude (tingkat kesulitan)	Tidak mudah menyerah, mengembangkan kemampuan yang dimiliki, selalu membuat rencana dalam menyelesaikan tugas, yakin dapat menyelesaikan tugas, suka dengan tantangan	1,3,4,5,9,11,12,13, 14,15,16,17,18,19, 20,21,	16	2, 6,7,8	4
Generality (generalisasi)	Dapat menyelesaikan masalah sendiri, selalu berfikir positif, menjadikan pengalaman sebagai pembelajaran, suka mencari sesuatu yang baru.	10,22,23,24,26,27,28, 29, 30,31,32,33,34	13	25	1

<b>Strength</b> (kekuatan)	Berusaha mendapatkan prestasi yang baik, percaya diri dan tahu akan kemampuan yang dimiliki.	35, 36, 37	3	-	-
<b>Total Aitem Keseluruhan</b>		31		2	33

*Keterangan : aitem yang dibold adalah aitem yang gugur*

#### 4.2 Pelaksanaan Penelitian

penelitian ini dilakukan hari senin tanggal 11 Oktober 2021 sampai tanggal 20 November 2021 dengan jumlah sampel 201 mahasiswa psikologis Universitas Islam Riau persemester. Sebelum mengirimkan skala penelitian, menjelaskan tentang maksud penelitian sekaligus tujuan peneliti, lalu skala tersebut diberikan dan diberi penjelasan tentang bagaimana cara mengisi skala tersebut pada subjek penelitian, setiap subjek mendapatkan 2 skala penelitian yaitu skala efikasi diri dan skala stres belajar skala tersebut dikirimkan melalui google form via Whatshap.

#### 4.3 Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran skor efikasi diri dan stres belajar dari sampel meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata dan nilai standar deviation, dimana nilai tersebut akan digunakan dalam menyusun ninterval skor dari variabel tersebut mengenai hubungann efikasi diri dengan stress online pada mahasiswa/mahasiswii yang diteliti interval yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Peneliti tersebut memasukkan

data yang diperoleh dari setiap mahasiswa yang sesuai dengan populasi lalu data setelahnya dimasukan ke MS.Excel, selanjutnya diolah menggunakan bantuan SPSS versii 22, hasil deskripsi data diuraikan pada tabel berikut ini.

### 4.3

#### Deskripsi Data Penelitiann

Variabel Penelitian	Empirik				Hipotetik			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
Efikasi Diri	87	123	95,59	7,316	31	124	77,5	15,5
Stress Belajar	57	103	70,49	7,977	28	112	70	14

Tabel diatas secara umum menggambarkan bahwa tingkat efikasi diri sangat bervariasi, dapat dilihat dari berbagai skor diperoleh antara 87 hinggaa 123, sedangkan skor stress belajar juga cukup bervariasi dari 57 - 103, data tersebut juga memberikan sebuah perbandingan antara skor yang dimungkinkan diperoleh subjek (hipotetik) skor yang diperoleh setelah melakukan penelitan.

Ternyata anilai rata- rataa(*mean*) empirik diatas rata-rata(*mean*) hipotetik terdapat efikasi diri, sementara variabel stres belajar nilai rata- rata (*mean*) hipotetik berada sedikit dibawah rata- rata (*mean*) empiri. Untuk mengukur efikasi diri dengan stres belajar pada subjek, peneliti menggunakan kategori umum digunakan yaitu pada tabel dibawah.

### 4.4

### Rumus Kategorisasi

Kategori	Rumus
Sangat Tinggi	$X \geq M + 1,5 SD$
Tinggi	$M + 0,5 SD < X < M + 1,5 SD$
Sedang	$M - 0,5 SD < X < M + 0,5 SD$
Rendah	$M - 1,5 SD < X < M - 0,5 SD$
Sangat Rendah	$X < M - 1,5 SD$

Keterangan :  $M$  = Mean Empirik

$SD$  = Standar Deviasi

Dapat dilihat pada tabel diatas, terdapat 5 kategorisasi pada variabel stres belajar belajar ialah sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi.

Bisa dilihat dari tabel sebagai berikut :

#### 4.5

#### Rentang Nilai Kategorisasi Subjek Skala Stress Belajar

Kategorisasi	Rentang nilai	$F$	%
Sangat rendah	$X < 49$	1	0,5
Rendah	$49 < X \leq 63$	2	1 0,5
Sedang	$63 < X \leq 77$	1	0
Tinggi	$77 < X \leq 91$	0	98
Sangat tinggi	$X > 91$	198	
<b>Jumlah</b>		202	100

berdasarkan dari hasil kategori skala stres belajar, menunjukkan bahwa subjek penelitian sebagian besar memiliki nilai dari kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 198 dari 202 yang menjadi subjek penelitian ini dengan

persentase nilai yaitu 98 persen dari 100 persen subjek terlibat lebih terinci. Kategorisasi selanjutnya ialah skala efikasi diri bisa dilihat pada tabel dibawah :

## 4.6

**Rentang Nilai Kategorisasi Subjek Skala Efikasi Diri**

Kategorisasi	Rentang nilai	F	%
Sangat rendah	$X < 49$	0	0
Rendah	$49 < X \leq 63$	1	0,5
Sedang	$63 < X \leq 77$	0	0
Tinggi	$77 < X \leq 91$	201	99,5
Sangat tinggi	$X > 91$		
<b>Jumlah</b>		202	100

Selanjutnya, berdasarkan dari hasil kategorisasi skala efikasi diri, diketahui bahwa hampir keseluruhan subjek pada penelitian juga memiliki kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 201 dari 202 orang yang menjadi subjek pada penelitian ini atau sebesar yaitu 99,5% dari 100% subjek yang terlibat.

Berdasarkan penjelasan diatas yang telah dijelaskan bahwa bisa disimpulkan mahasiswa Psikologi Univeritas Islam Riau secara umum memiliki stress belajar dan efikasi diri dalam kategori sangat tinggi dan hanya sedikit mahasiswa yang mengalami sedang, rendah dan sangat rendah pada kedua variabel yaitu variabel stress belajar dan efikasi diri.

## 4.4 Hasil Analisis Data

### 4.4.1 Uji Asumsi

Sebelum dilakukan uji hipotesis, data yang telah didapat terlebih dahulu peneliti lakukan uji asumsi untuk memenuhi syarat dari korelasii. Uji asumsi terdiri dari normalitas dan linieritas uuntuk bisa mengetahui ada hubungann antara variabel bebas dan terikat dari uji hipotesis.

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan agar bisa melihat apakah data yang diperoleh tersebut dapat menentukan skor dan adakah berdistribusi normal atau tidak normal. Menurut Azwar (2016) jika ( $P > 0,05$ ) maka data dikatakan normal dan sebaliknya jika  $P < 0,05$  maka data dikatakan tidak normal. Dan data tersebut menunjukkan hasil bahwa variabel stres belajar dan efikasi diri memiliki nilai 0.000 ( $P < 0,05$ ) dalam hal ini adakah menunjukkan apakah kedua data variabel tersebut berdistribusi normal.

**Tabel 4.7**

**Hasil Uji Asumsi Normalitas Data Efikasi Diri dan Stress Belajar**

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Efikasi Diri	0,000 ( $p < 0,05$ )	Tidak Normal
Stress Belajar	0,000 ( $p < 0,05$ )	Tidak Normal

dapat dilihat tabel diatas menunjukkan hasil dari uji normalitas pada variabel efikasi diri dan stress belajar online tidak berdistribusi normal karena nilai signifikan  $\leq 0,05$ .

**b. Uji Linieritas**

Uji linieritas ini dilakukan agar dapat melihat kedua variabel bebas dan terikat, ialah antara efikasi diri dan stres belajar online mahasiswa, berdasarkan hasil uji linieritas ditemukan bahwa nilai  $F \text{ linearity} = 50,859$  dan  $p$  sebesar  $0,000$  ( $p < 0,05$ ), maka bisa diambil kesimpulan adanya hubungan antara efikasi diri dan stres belajar, karena menunjukn hubungan yang linier. hasil uji asumsi linieritas bisa dilihat pada tabel dibawah :

**Tabel 4.8**  
**Hasil Uji Asumsi Linieritas**

Nilai F linearity	Signifikansi	Keterangan
50,859	0,000 ( $p > 0,05$ )	Linier

**4.4.3 Uji Hipotesis**

Oleh karna itu data bersifat tidak normal akan tetapi linier, maka peneliti menggunakan statistik non-parametrik dengan uji korelasi *spearman's Rank Order*, maka diperoleh nilai koefisien korelasii ( $r$ ) =  $0,299$  dan nilai signifikan  $0.000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa berkorelasi negatif yang signifikan antara efikasi dan stres belajar pada mahasiswa. Semakin tinggi efikasi diri maka akan semakin rendah stres belajar mahasiswa dan

sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi stres belajar mahasiswa. demikian, hasil uji analisis data hipotesis pada penelitian tersebut diterima.



**Tabel 4.9**

**Hasil Uji Korelasi Spearman's Rank Order**

		Efikasi Diri	Stress Belajar
Efikasi diri	Correlation	1	.299**
	Coefficient		
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	202	202
Stress Belajar	Correlation	.299**	1
	Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	202	202

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai korelasi koefisien *spearman's Rank Order* antara variabel efikasi diri dan stres belajar online sebesar 0,299, karena nilai korelasi yang dihasilkan sebesar 0,29, dapat diartikan bahwa ada korelasi signifikan (berarti), maka hubungan antara efikasi diri dan stres belajar online tingkat korelasi berada pada kategori (sedang).

**Tabel 5.0**

**Hasil Uji Koefisien Determinasi**

Variabel	R	R –Squared
Efikasi Diri	0,415	0,173
Stress Belajar		

Berdasarkan uji determinasi, terdapat nilai determinasi (*R-squared*) pengaruh efikasi diri terhadap stres belajar pada mahasiswa yaitu sebesar 0,173. menunjukkan efikasi diri terhadap stres belajar online ialah sebesar 0,173 Artinya, efikasi diri memberikan sumbangan 17,3% terhadap stres belajar, sedangkan sisanya sebesar 87% dipengaruhi oleh faktor lain penelitian ini.

#### 4.5 Pembahasan

Penelitian tersebut bertujuan agar dapat mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara efikasi diri dan stress belajar online pada mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan korelasi *spearman's rank order*, dan dalam penelitian diketahui bahwa hipotesis diajukan **diterima**.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan yang negatif signifikan antara efikasi diri dan stres belajar online pada mahasiswa. Data yang diperoleh dari hasil analisis menunjukkan hipotesis yang menyatakan hubungan negatif efikasi diri dengan stres belajar online pada mahasiswa.

Hal tersebut bisa diketahui dari koefisien korelasi (*r*) sebesar 0.299 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Dalam penelitian terdapat hubungan efikasi diri dengan stres belajar online yaitu semakin tinggi efikasi diri semakin rendah stres belajar online pada mahasiswa, dan sebaliknyaa jika semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi stres belajar online pada mahasiswa.

Dalam penelitian ini, jumlah subjek penelitian terdiri 202 mahasiswa dan diketahui dari hasil kategorisasi, subjek yang memiliki efikasi diri dalam kategori sangat tinggi 201 orang dengan 99,5%, dalam kategori tinggi 0 (tidak ada) 0%, kategori sedang yaitu sebanyak 0 (tidak ada) dengan persentase 0%, kategori rendah sebanyak 1 orang mahasiswa persentase 0,5% dan kategori sangat rendah 0 (tidak ada) dengan 0%.

Variabel stres belajar online dari hasil kategorisasi bahwa subjek yang memiliki stres belajar online dalam kategori sangat tinggi 198 orang dengan 98%, dalam kategori tinggi 0 (tidak ada) 0%, kategori sedang yaitu sebanyak 1 persentase 0,5%, kategori rendah sebanyak 2 orang mahasiswa persentase 1% dan kategoris sangat rendah 1 dengan 0,5%.

Penelitian ini ditemukan adanya hubungan antara efikasi diri dengan stres belajar online pada mahasiswa. Hal ini dikarenakan nilai menghasilkan F linierity = 50,859 dan p 0,000 ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian bisa diambil kesimpulan bahwa stres belajar online dan efikasi diri ialah linier.

Dalam kehidupan tidak terlepas akan masalah dan bagaimana cara individu tersebut dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi harus adanya rasa optimis dan percaya diri pada diri sendiri untuk dapat menyelesaikan masalah tersebut, agar tidak terjadinya stres dikemudian dan juga membuat mahasiswa tidak mengalami stres yang berkepanjangan akibat adanya pandemi karena belajar melalui daring dari rumah.

Stres adalah dimana sebuah kondisi dan situasi dalam lingkungannya yang dirasakan sangat menekan oleh seorang individu (Bartlett,1998). Menurut Munandar (2014) stres merupakan suatu kondisi yang negatif, suatu keadaan yang dimana timbul penyakit fisik atau mental yang mengarah tingkah laku tak wajar.

Berdasarkan dari penelitian terdahulu yang dilakukan oleh harahap dkk (2020) “tentang analisi tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa covid-19” penelitian tersebut berkaitan dengan beberapa tekanan yang dialami oleh mahasiswa saat proses pembelajaran yaitu: 1) koneksi internet yang kurang bagus, 2) menyelesaikan banyak tugas dengan rentang waktu yang pendek, 3) respon dalam interaksi yang cepat dan perlunya mahasiswa pemahaman atau beradaptasi yang baik terhadap situasi dari rumah, kondisi tersebut dapat menimbulkan stres pada mahasiswa.

Stres belajar online dapat diartikan sebagai sebuah tekanan yang dirasakan oleh seseorang kemudian dimaknai negatif ,dalam hal ini yang akan berdampak bagi kesehatan fisik(seluruh tubuh ataupun bagian-bagiannya), psikis (mental) serta semangat dalam belajar (Campbell & Svenson, 1992; Oon, 2004).

Stres dalam belajar online bisa banyak menimbulkan sebuah masalah salah satunya kurangnya pemahaman mahasiswa pada materi yang disampaikan juga kurangnya interaksi antara dosen dan mahasiswa, kurangnya mahasiswa

mengikuti pembelajaran dalam perkuliahan online, mahasiswa kesulitan dalam mengerjakan tugas karena terkendala jaringan yang kurang memadai. Permasalahan ini dilihat dari data yang telah dilakukan.

Stres yang tidak dikondisikan dengan baik akan banyak menimbulkan berbagai masalah, terhadap proses belajar faktor lain juga bisa menyebabkan stres pada mahasiswa yaitu keyakinan, keyakinan dan kemampuan diri dapat menyelesaikan tugas dengan baik dan juga dapat merubah cara berfikir maupun tindakan untuk beradaptasi dalam berbagai hal dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi, efikasi yang tinggi dapat membuat individu kontrol internal yang kuat dalam menghadapi kendala dan kesulitan yang dihadapi agar lebih bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikann dosen.

penelitian terdahulu dilakukan oleh Maulana dan Alfian (2021) terkait “pengaruh efikasi diri dan penyesuaian diri terhadap stres akademik pada mahasiswa masa pandemi covid” menunjukkan bahwa ada pengaruh efikasi diri dan penyesuaian diri terhadap stres belajar yang ditunjukan dari hasil analisis bahwa terdapat 18,1% pengaruh secara bersamaan antara efikasi diri dan penyesuaian diri terhadap stres akademik, sedangkan pengaruh antara efikasi diri terhadap stress akademik sebesar 68% dan penyesuaian diri terhadap stres akademik sebesar 10,8%.

Menurut Gufron dan Risnawati, (2014) efikasi diri dapat dianggap sebagai cara untuk mengurangi stres dan demikian pula dapat mengurangi potensi stres. Dalam efikasi diri terdapat pada mahasiswa akan membuat

mahasiswa tersebut yakin akan sesuatu yang dikerjakan lebih baik melakukan kegiatan dengan penyelesaian optimal. Efikasi diri tersebut terdapat pada diri pribadi mempengaruhi pola pikir, motivasi ataupun tindakan, karna jika individu mempunyai efikasi yang tinggi akan mampu menyelesaikan pekerjaan atau mencapai prestasi.

Efikasi diri atau disebut juga dengan kemampuan diri adalah penting pada ranah belajar, individu harus kepercayaan akan diri pada kemampuan untuk bisa menghadapi masalah pada pembelajaran karna individu bisa cepat menyelesaikan masalah melalui kemampuann tersebut (Bertenthall &Boker,1996).

Bandura (dalam Maddux, 1995 ) menyatakan bahwa efikasi diri adalah sebuah proses dan perubahan dalam diri individu, melalui perubahan itulah rasa keyakinan individu atau kemampuan dalam diri individu. Proses perubahan dalam diri indivdu untuk dapat melakukan yang terbaik dalam segala proses kehidupan.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dalam penelitian tersebut adakah hubungann efikasi diri dengan stress belajar online pada mahasiwa. Peneliti menyadari bahawa dalam penelitian terdapat banyaknya kekurangan dan kelemahan selama proses penelitian baik dari segi pelaksanaan seperti banyaknya kendala yang terjadi pada saat pandemi, peneliti melakukan penyebaran skala online melalui *wathsap* dari *google form*, susahnya mencari subjek dengan cepat, administrasi dan juga lainnya. Peneliti juga menyadari

bahwa kurangnya teori yang didapat, keterbatasan populasi dan juga peneliti terdahulu yang seharusnya menjadi pendukung dalam penelitian ini. Maka kelemahan dan kekurangan penelitian ini peneliti berharap peneliti selanjutnya lebih mengembangkan lagi penelitian ini seperti melakukan penelitian dengan subjek atau variabel yang berbeda atau menambahkan beberapa kekurangan yang terdapat pada penelitian ini, agar bisa bermanfaat bagi peneliti selanjutnya.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan stress belajar online pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Riau. dengan nilai korelasi sebesar  $-0,299$  yang artinya semakin tinggi efikasi diri mahasiswa maka semakin rendah stress yang dialami, sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi stress yang dialami.

#### 5.2 Saran

Ada beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan dalam penelitian ini, saran-saran tersebut antara lain:

1. Kepada mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki sumbangan yang signifikan dalam mengatasi stress belajar pada mahasiswa, oleh karena itu diharapkan kepada mahasiswa untuk meningkatkan persepsi dan penilaian diri mengenai keyakinan dan perkiraan seberapa bagus dirinya dapat melakukan tindakan yang diperkirakan dapat sangat memuaskan dan hendaknya memilih sikap tanggung jawab dalam mengerjakan tugas, dan dapat mengontrol diri dan bersikap bijak dalam menghadapi segala sesuatu agar tidak terjadinya permasalahan-permasalahan yang lebih lanjut.

2. Instansi terkait (Fakultas & Prodi)

Kepada pihak fakultas dan prodi diharapkan untuk selalu membina dan meningkatkan efikasi diri yang dimiliki mahasiswa melalui pelatihan-pelatihan tersebut dapat memberikan arahan kepada mahasiswa melalui seminar meningkatkan efikasi diri dalam belajar online agar lebih memahami tentang belajar online pada saat ini dan tidak merasa terbebani pada mahasiswa.

3. Kepada peneliti selanjutnya

Bagi yang berminat untuk meneliti masalah ini agar lebih memperhatikan dan menambah variabel lain yang berpengaruh pada stres belajar pada mahasiswa, seperti kepercayaan diri, persepsi dan tipe kepribadian. Dan juga agar tercapai perbaikan-perbaikan dalam penelitian selanjutnya, hendaknya menyempurnakan aitem-aitem skala baik efikasi diri maupun stres belajar.



## DAFTAR PUSTAKA

- Amacon. Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys To Finding Your Inner Strength And Overcome Life's Hurdles*. New York: Broadway Books.
- Andiny, Laura. 2008. "Perbedaan self efficacy pada guru SMA 'Plus' dengan SMA 'Non-Plus'". Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Anoraga, P. (2005). *Psikologi kerja*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arikunto, S., (2006). "Prosedur Penelitian: Suatu Pengantar Praktik", Jakarta: Rineka Cipta
- Aryani, F. (2016). *Stres belajar*. Makasar : Edukasi Mitra Grafika.
- Azwar, Saifuddin. (2012) "Reliabelitas dan Validitas". Cetakan II Yogyakarta: Puataka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. (2017) "Metode Penelitian Psikologi ". Cetakan I Anggota IKAPI : Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. (2016) "Realibilitas danValiditas" Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Bandura, A. 1997. *Self Efficacy – The Exercise of Control* (Fifth Printing, 2002). New York: W.H. Freeman & Company.
- Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman

Bartlett, (1998)., *stress : perspectiv and processes*. Philadelpiha, USA: Open University Press

Bertenthal, B. I., & Boker, S. M. (1996). Review of Thelen and Smith: A Dynamic Systems Approach to the Development of Cognition and Action. *Contemporary Psychology*, 41(10), 999–1001.

B, hiriyappa. (2018) *stress management*

Chaplin, J.P. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : Rajagrafindo persada

Campbell, R.L, & Svenson, L.W. 1992. Perceived level of stress among university undergraduate students in Edmonton, Canada. *Perceptual and Motor Skills*, 75, 552- 554.

Ghufron, M. Nur., & S. Rini, Risnawati. (2014). *Gaya Belajar Kajian Teoritik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Ghufron & Risnawita. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Madia

Gunadha, R., & Rahmayunita, H. (2020). *Kuliah online saat corona picu ketimpangan akses bagi mahasiswa miskin*.

Harahap, Putri et.al (2021). “Tentang Analisi Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19” *jurnal kajian kesehatan dan konseling*, Vol. 3, No. 1, Maret 2020, hlm. 10-14 : Universitas Islam Negri Sumatra Utara

Hartono, D. (2016). *Psikologi Modul Bahan Ajar*. Jakarta : Kementrian kesehatam RI.

Hasanudin. (2017) *Biopsikologi Dan Pembelajaran : Teori Dan Aplikasi*. Penerbit : Syiah Kuala University Press.

Kanninen, E. (2008). *Learning Styles And E-Learning*. In Master Of Science Thesis, *Tampere University Of Technology*.

Kartika, R. (2020). Analisis Faktor Munculnya Gejala Stres Pada Mahasiswa Akibat Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat*.

Kebudayaan, SE. (2020). SURAT EDARAN No 3 Tahun 2020 Tentang Pencegahan *Corona Virus Disease (COVID-19)* Pada Satuan Pendidikan.

Khairunnisa, Hilmita. ( 2021) “Hubungan Kecerdasan Spritual dengan Stress Belajar Online pada Mahasiswa”. Universitas islam riau : Pekanbaru

King, L. A (2010) *Psikologi Umum*. Jakarta ; Salemba Humanika.

Larazz, M & Andres, L. (2011). *Stress Management on the Go, Techniques for Well Being*. United states : America.

Listiyati,. (2020) “Stres dengan pembelajaran jarak jauh, belajar dirumah”

Livana, PH., Mubin,F.H dan Bashtomi, Y. ( 2020) “Tugas Pembelajaran” Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa Volume 3 No 2, Hal 203 – 208*. Universitas Muhammadiyah Semarang.

Maddux, James. E (1995) *Self-Efficacy, Adaptation, and Adjustment, Theory, Research, and Application*. New York ; Springer US

Maulana, Ifan & Alfian,N. Ilham (2021)” Pengaruh Efikasi Diri dan Penyesuaian Diri terhadap Stress Akademik pada Mahasiswa Masa Pandemi Covid-19” *Jurnal Psikologi Vol. 1(1), Hal 829-836* : Universitas Erlangga

Munandar, A.S. (2014). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta : UI-P

Nurjan, S. (2016). Psikologi Belajar. Penerbit ; Wade Group.

Oktariani, Sabnaha,. (2021). “Tingkat Stress Akademik Selama Pembelajaran Daring Ditengah Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Bk Fkip Universitas Sriwijaya” journal : Universitas sriwijaya

Oon, Ng.,Lay A (2004). Teaching children handling study stres. Malaysia TC Publishing SDN BHD.

Parnawi, A. (2019). Psikologi Belajar. Yogyakarta: deepublish

Prasetyo. H,. (2015). Panduan manajemen stres. Jakarta : Palang Merah Indonesia PMI

Priyoto (2014). Konsep Manajemen Stress. Yogyakarta : Nuha Medika.

Rifa Fauziyyah , Awinda R.C dan Besral. (2021) . Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Volume 1 Edisi 2. Universitas Indonesia.

Salleh, M.R. (2010). Pengendalian Stres dan Kebimbangan: Penilaian Kongnitif dan Tingkah Laku. Malaysia : Universitas Sains Malaysia.

Santrock, J.W (2009) Psikologi pendidikan. Jakarta ; Salemba Humanika.

Sarafino,E.P & Smith, T.W . (2011). *Health Psychology : Biopsychosocial Interaction - Seventh edition*. United states : Jhon Wiley & Sons.

Schwarzer, R. (2014). *Self-Efficacy, Thought Control Of Action*. New York : Routledge.

Siregar, S. (2017). Metode penelitian kuantitatif. Jakarta: kencana

Siregar, S.(2012). Statistik deskriptif untuk penelitian. Depok : Rajagrafindo persada

Sugiyono. (2009) “Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D “. Bandung : Alfabeta

Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono,. (2015) “ Metode Penelitian Pendidikan (metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d)”. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Sunarti, I. (2018). Pengaruh kecerdasan emosi, efikasi diri dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar mahasiswa pendidikan ekonomi uniku. Jurnal pendidikan dan ekonomi, Volum 15. Universitas Kuningan.

Sunawan dkk. (2017). Dampak efikasi diri terhadap beban kognitif dalam pembelajaran matematika dengan emodi akademik sebagai mediator. Jurnal psikologi . Volum 44, No 1. Universitas Negeri Semarang

Suryabrata, Sumadi. (2005). Pengembangan Alat Ukur Psikologis. Yogyakarta: Andi.

Suseno, MN,. (2012). Pengaruh pelatihan komunikasi interpersonal terhadap efikasi diri sebagai pelatih pada mahasiswa. Jakarta : direktorat pendidikan tinggi islam

Solikhaton, Noventi. (2018)” Pengaruh Efikasi Diri dan Konformitas terhadap Proktasinasi” Universitas Islam Riau : Pekanbaru.

Thahir, Andi. (2014). Psikologi belajar. Penerbit : Bandar lampung.

Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020. TERAPUTIK Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 4(1), 8.

Wahyuni, M & Aryani, N. (2020). Teori Belajar Dan Implikasi Dalam Pembelajaran. Penerbit ; Edu Publisher

Wiramihardja, S.A. (2005). Pengantar Psikologi Abnormal. Penerbit : Refika Aditama.

WHO dan PHEOC Kemkes (2021) <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/situasi-terkini-perkembangan-coronavirus-disease-covid-19-24-maret-2021>.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :  
**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

SKALA STRESS BELAJAR SEBELUM TRYOUT

No	Pernyataan	SS	S	ST	STS
1	Saya tidur tidak tepat waktu				
2	Selama pembelajaran online pola tidur saya tidak teratur				
3	Saya sering bangun tidur kesiangan selama belajar online				
4	Saya tidak geragi ketika menghadapi ujian				
5	Saya tidak merasa sulit untuk berkonsentrasi ketika belajar online				
6	Saya sangat antusias pada saat mengerjakan tugas				
7	Saya kadang merasa bosan saat pembelajaran online				
8	Saya merasa senang ketika persentasi pada saat belajar online berlangsung				
9	Selama belajar online dirumah saya jarang berinteraksi dengan teman-teman				
10	Belajar dirumah secara online membuat saya menutup diri dari dunia luar dan sering dirumah				
11	Saya merasa tidak sulit untuk mengakses internet selama belajar online saat pandemic				
12	Saya tidak merasa bosan saat mulai pembelajaran online				
13	Semangat belajar saya menurun ketika belajar online				
14	Saya merasa putus asa saat kesulitan untuk mengerjakan tugas yang disuruh oleh dosen ketika belajar online				
15	Saya merasa bingung saat belajar online				
16	Belajar dirumah secara online membuat saya beraktifitas				
17	Saya merasa tenang saat pembelajaran online				
18	Saya selalu merasa bersemangat saat pembelajaran online berlangsung				
19	Saya merasa mudah lelah selama belajar online				
20	Saya sering keluar keringat ketika akan menghadapi				

	ujian				
21	Saya kesulitan untuk berkonsentrasi ketika belajar online				
22	Saya cepat memahami materi yang disampaikan				
23	Saya tidak kebingungan ketika belajar online				
24	Saya merasa gelisah saat pembelajaran online				
25	Saya merasa berdebar-debar ketika persentasi online				
26	Saya sering merasa cemas saat pembelajaran online berlangsung				
27	Saya merasa kesulitan untuk mengakses internet selama belajar online saat pandemic				
28	Pembelajaran online membuat saya tidak sering main handphon				
29	Saya merasa santai menghadapi semua permasalahan dalam belajar online				
30	Saya tidak mudah lelah selama belajar online dirumah				
31	Saya sering merasa sakit kepala ketika belajar oline				
32	Saya bangaun tidur lebih cepat dari biasanya				
33	Saya merasa berat badan saya turun karena pola makan saya tidak teratur				
34	Saya merasa kesulitan untuk memahami materi yang disampaikan dosen ketika belajar online				
35	Pembelajaran online sering membuat saya bermaian handphon				
36	Saya merasa tidak gelisah saat belajar online				
37	Selama belajar online lebih sering berinteraksi dengan teman-teman				

### SKALA STRESS BELAJAR SESUDAH TRYOUT

No	Pernyataan	SS	S	ST	STS
1	Saya tidur tidak tepat waktu				
2	Selama pembelajaran online pola tidur saya tidak teratur				
3	Saya sering bangun tidur kesiangan selama belajar online				

4	Saya tidak merasa sulit untuk berkonsentrasi ketika belajar online				
5	Saya sangat antusias pada saat mengerjakan tugas				
6	Saya kadang merasa bosan saat pembelajaran online				
7	Saya merasa senang ketika persentasi pada saat belajar online berlangsung				
8	Selama belajar online dirumah saya jarang berinteraksi dengan teman-teman				
9	Belajar dirumah secara online membuat saya menutup diri dari dunia luar dan sering dirumah				
10	Saya merasa tidak sulit untuk mengakses internet selama belajar online saat pandemic				
11	Saya tidak merasa bosan saat mulai pembelajaran online				
12	Semangat belajar saya menurun ketika belajar online				
13	Saya merasa putus asa saat kesulitan untuk mengerjakan tugas yang disuruh oleh dosen ketika belajar online				
14	Saya merasa bingung saat belajar online				
15	Belajar dirumah secara online membuat saya beraktifitas				
16	Saya merasa tenang saat pembelajran online				
17	Saya selalu merasa bersemangat saat pembelajaran online berlangsung				
18	Saya merasa mudah lelah selama belajar online				
19	Saya kesulitan untuk berkonsentrasi ketika belajar online				
20	Saya tidak kebingungan ketika belajar online				
21	Saya merasa gelisah saat pembelajaran online				
22	Saya merasa berdebar-debar ketika persentasi online				
23	Saya sering merasa cemas saat pembelajaran online berlangsung				
24	Saya merasa santai menghadapi semua permasalahan dalam belajar online				
25	Saya tidak mudah lelah selama belajar online dirumah				

26	Saya sering merasa sakit kepala ketika belajar online				
27	Saya merasa kesulitan untuk memahami materi yang disampaikan dosen ketika belajar online				
28	Pembelajaran online membuat saya sering bermain handphon				
29	Saya merasa tidak gelisah saat belajar online				

SKALA EFIKASI DIRI SEBELUM TRYOUT

No	Pernyataan	SS	S	ST	STS
1	Apa yang menjadi tujuan saya saya yakin akan mencapainya				
2	Saya pasrah dengan kehidupan yang saya jalani				
3	Jika nilai saya yang diberikan dosen tidak sesuai dengan yang diharapkan saya akan berusaha memperbaikinya				
4	Jika saya tidak paham dengan materi kuliah maka saya akan berkonsultasi dengan dosen mata kuliah tersebut				
5	Jika dosen meminta saya untuk menjelaskan tugas yang diberikan pada saat belajar online saya akan melakukannya				
6	Saya takut jika dosen meminta saya mengerjakan soal pada saat				
7	Saya malu jika diminta untuk persentasi materi perkuliahan saat belajar online				
8	Saya takut mengembangkan ide saya saat diskusi kelompok				
9	Saya mengikuti kegiatan yang dapat mengembangkan pengetahuan dan kemampuan yang saya miliki				
10	Pada saat ini saya belajar dirumah secara online				
11	Saya selalu membuat target yang harus saya capai pasa				
12	Jika saya diminta dosen untuk tugas maka saya akan membuat langkah langkah dalam mengerjakan				
13	Saya mampu mengerjakan tugas yang diberikan kepada saya				
14	Saya selalu mengerkjakan tugas yang diberikan dosen dengan segera agar tugas tersebut dapat terselesaikan				

	dengan segera				
15	Saya yakin setiap tantangan yang diberikan kepada saya sapat saya selesaikan				
16	Jika saya diminta dosen untuk menjadi ketua dari sebuah kelompok diskusi, dengan senang hati saya akan menerima dan menjalankannya				
17	Saya senang bila diberi kesempatan untuk belajar online tentang materi kuliah				
18	Saya dapat menyelesaikan masalah tersebut				
19	Apapun masalah yang saya hadapi saya yakin dapat menyelesaikannya masalah tersebut				
20	Saya merasa iri dan tidak berguna				
21	Apa yang saya lakukan akan menentukan bagaimana kehidupan saya dimasa yang akan datang				
22	Saya dapat memisahkan antara masalah pribadi dengan urusan kuliah				
23	Saya tidak akan melakukan kesalahan seperti yang pernah saya lakukan				
24	Saya selalu belajar dari pengalaman saya buruk ataupun baik				
25	Masa lalu saya adalah motivasi untuk saya menjadi lebih baik				
26	Kegagalan saya dalam ujian tak membuat saya terpuruk				
27	Saya suka dengan petualangan karna itu memberikan pengetahuan baru untuk saya				
28	Saya suka membuat sesuatu yang baru yang tidak pernah dibuat oleh orang lain				
29	Saya harus mendapatkan ipyang tinggi agar saya lulus kuliah dengan predikat cumload				
30	Saya memanfaatkan media internet untuk saya belajar agar pengetahuan saya bertambah				
31	Saya yakin akan menjadi apa yang saya inginkan dimasa depan				
32	Saya yakin akan dapat menyelesaikan kuliah tepat waktunya				
33	Jika saya berusaha maka saya yakin dapat				

	menyelesaikan setiap tugas yang dosen berikan				
34	Jika saya gagal dalam sebuah ujian maka saya akan meminta untuk diberikan tugas perbaikan kepada dosen tersebut				
35	Apapun yang saya lakukan telah saya pikirkan apa yang akan saya dapatkan				
36	Jika saya lulus nanti saya akan berkerja dengan skill yang saya miliki				
37	Saya mengerjakan setiap tugas yang diberikan oleh dosen dengan baik agar dapat nilai terbaik				

**SKALA EFIKASI DIRI SESUDAH TRYOUT**

No	Pernyataan	SS	S	ST	STS
1	Apa yang menjadi tujuan saya saya yakin akan mencapainya				
2	Jika nilai saya yang diberikan dosen tidak sesuai dengan yang diharapkan saya akan berusaha memperbaikinya				
3	Jika saya tidak paham dengan materi kuliah maka saya akan berkonsultasi dengan dosen mata kuliah tersebut				
4	Jika dosen meminta saya untuk menjelasakna tugas yang diberikan pada saat belajar online saya akan melakukannya				
5	Saya takut mengembangkan ide saya saat diskusi kelompok				
6	Pada saat ini saya belajar dirumah secara online				
7	Saya selalu membuat target yang harus saya capai pasa				
8	Jika saya diminta dosen untuk tugas maka saya akan membuat langkah langkah dalam mengerjakan				
9	Saya mampu mengerjakan tugas yang diberikan kepada saya				
10	Saya selalu mengerkjakan tugas yang diberikan dosen dengan segera agar tugas tersebut dapat terselesaikan dengan segera				
11	Saya yakin setiap tantangan yang diberikan kepada				

	saya sapat saya selesaikan				
12	Jika saya diminta dosen untuk menjadi ketua dari sebuah kelompok diskusi, dengan senang hati saya akan menerima dan menjalankannya				
13	Saya senang bila diberi kesempatan untuk belajar online tentang materi kuliah				
14	Saya dapat menyelesaikan masalah tersebut				
15	Apapun masalah yang saya hadapi saya yakin dapat menyelesaikannya msalah tersebut				
16	Saya merasa iri dan tidak berguna				
17	Apa yang saya lakukan akan menentukan bagaimana kehidupan saya dimasa yang akan dating				
18	Saya dapat memisahkan antara masalah pribadi dengan urusan kuliah				
19	Saya tidak akan melakukan kesalahan seperti yang pernah saya lakukan				
20	Saya selalu belajar dari pengalaman saya buruk ataupun baik				
21	Masa lalu saya adalah motivasi untuk saya menjadi lebih baik				
22	Kegagalan saya dalam ujian tak membuat saya terpuruk				
23	Saya suka dengan petualangan karna itu memberikan pengetahuan baru untuk saya				
24	Saya suka membuat sesuatu yang baru yang tidak pernah dibuat oleh orang lain				
25	Saya harus mendapatkan ipyang tinggi agar saya lulus kuliah dengan predikat coumload				
26	Saya memanfaatkan media internet untuk saya belajar agar pengetahuan saya bertambah				
27	Saya yakin akan menjadi apa yang saya inginkan dimasa depan				
28	Saya yakin akan dapat menyelesaikan kuliah tepat waktunya				
29	Jika saya berusaha maka saya yakin dapat menyelesaikan setiap tugas yang dosen berikan				
30	Jika saya gagal dalam sebuah ujian maka saya akan				

	meminta untuk diberikan tugas perbaikan kepada dosen tersebut				
31	Apapun yang saya lakukan telah saya pikirkan apa yang akan saya dapatkan				
32	Jika saya lulus nanti saya akan berkerja dengan skill yang saya miliki				
33	Saya mengerjakan setiap tugas yang diberikan oleh dosen dengan baik agar dapat nilai terbaik				

Lampiran I. Skala Penelitian

**ANGKET PENELITIAN**

Petunjuk Pengisian skala:

1. Sebelum saudara/i menjawab daftar pertanyaan yang telah disiapkan, terlebih dahulu isi daftar identitas yang telah disediakan
2. Saudara/i tidak perlu khawatir terhadap jawaban saudara/i, karena saya akan saya rahasiakan
3. Jawablah pernyataan-pernyataan pada angket sesuai dengan keadaan diri saudara/i dengan memberikan tanda centang (√) pada kolom jawaban yang tersedia dengan pilihan jawaban sebagai berikut:

SS : Sangat Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Nama : .....

Semester : .....

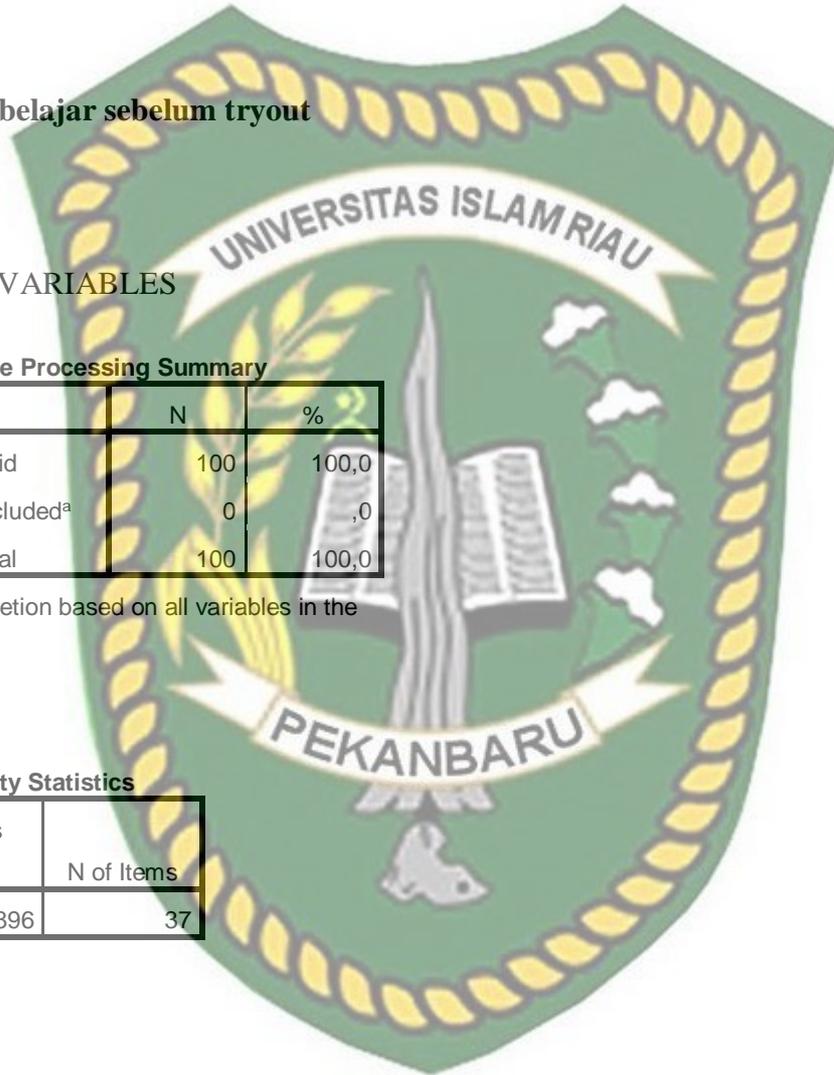
No	Pernyataan	SS	S	ST	STS
1	Saya tidur tidak tepat waktu				
2	Selama pembelajaran online pola tidur saya tidak teratur				
3	Saya sering bangun tidur kesiangan selama belajar online				
4	Saya tidak merasa sulit untuk berkonsentrasi ketika belajar online				
5	Saya sangat antusias pada saat mengerjakan tugas				

6	Saya kadang merasa bosan saat pembelajaran online				
7	Saya merasa senang ketika persentasi pada saat belajar online berlangsung				
8	Selama belajar online dirumah saya jarang berinteraksi dengan teman-teman				
9	Belajar dirumah secara online membuat saya menutup diri dari dunia luar dan sering dirumah				
10	Saya merasa tidak sulit untuk mengakses internet selama belajar online saat pandemic				
11	Saya tidak merasa bosan saat mulai pembelajaran online				
12	Semangat belajar saya menurun ketika belajar online				
13	Saya merasa putus asa saat kesulitan untuk mengerjakan tugas yang disuruh oleh dosen ketika belajar online				
14	Saya merasa bingung saat belajar online				
15	Belajar dirumah secara online membuat saya beraktifitas				
16	Saya merasa tenang saat pembelajaran online				
17	Saya selalu merasa bersemangat saat pembelajaran online berlangsung				
18	Saya merasa mudah lelah selama belajar online				
19	Saya kesulitan untuk berkonsentrasi ketika belajar online				
20	Saya tidak kebingungan ketika belajar online				
21	Saya merasa gelisah saat pembelajaran online				
22	Saya merasa berdebar-debar ketika persentasi online				
23	Saya sering merasa cemas saat pembelajaran online berlangsung				
24	Saya merasa santai menghadapi semua permasalahan dalam belajar online				
25	Saya tidak mudah lelah selama belajar online dirumah				
26	Saya sering merasa sakit kepala ketika belajar oline				
27	Saya merasa kesulitan untuk memahami matri yang disampaikan dosen ketika belajar online				

28	Pembelajaran online membuat saya sering bermain handphon				
29	Saya merasa tidak gelisah saat belajar online				

No	Pernyataan	SS	S	ST	STS
1	Apa yang menjadi tujuan saya saya yakin akan mencapainya				
2	Jika nilai saya yang diberikan dosen tidak sesuai dengan yang diharapkan saya akan berusaha memperbaikinya				
3	Jika saya tidak paham dengan materi kuliah maka saya akan berkonsultasi dengan dosen mata kuliah tersebut				
4	Jika dosen meminta saya untuk menjelasakna tugas yang diberikan pada saat belajar online saya akan melakukannya				
5	Saya takut mengembangkan ide saya saat diskusi kelompok				
6	Pada saat ini saya belajar dirumah secara online				
7	Saya selalu membuat target yang harus saya capai pasa				
8	Jika saya diminta dosen untuk tugas maka saya akan membuat langkah langkah dalam mengerjakan				
9	Saya mampu mengerjakan tugas yang diberikan kepada saya				
10	Saya selalu mengerkjakan tugas yang diberikan dosen dengan segera agar tugas tersebut dapat terselesaikan dengan segera				
11	Saya yakin setiap tantangan yang diberikan kepada saya sapat saya selesaikan				
12	Jika saya diminta dosen untuk menjadi ketua dari sebuah kelompok diskusi, dengan senang hati saya akan menerima dan menjalankannya				
13	Saya senang bila diberi kesempatan untuk belajar online tentang materi kuliah				
14	Saya dapat menyelesaikan masalah tersebut				
15	Apapun masalah yang saya hadapi saya yakin dapat				

	menyelesaikannya masalah tersebut				
16	Saya merasa iri dan tidak berguna				
17	Apa yang saya lakukan akan menentukan bagaimana kehidupan saya dimasa yang akan datang				
18	Saya dapat memisahkan antara masalah pribadi dengan urusan kuliah				
19	Saya tidak akan melakukan kesalahan seperti yang pernah saya lakukan				
20	Saya selalu belajar dari pengalaman saya buruk ataupun baik				
21	Masa lalu saya adalah motivasi untuk saya menjadi lebih baik				
22	Kegagalan saya dalam ujian tak membuat saya terpuruk				
23	Saya suka dengan petualangan karna itu memberikan pengetahuan baru untuk saya				
24	Saya suka membuat sesuatu yang baru yang tidak pernah dibuat oleh orang lain				
25	Saya harus mendapatkan ipyang tinggi agar saya lulus kuliah dengan predikat cumload				
26	Saya memanfaatkan media internet untuk saya belajar agar pengetahuan saya bertambah				
27	Saya yakin akan menjadi apa yang saya inginkan dimasa depan				
28	Saya yakin akan dapat menyelesaikan kuliah tepat waktunya				
29	Jika saya berusaha maka saya yakin dapat menyelesaikan setiap tugas yang dosen berikan				
30	Jika saya gagal dalam sebuah ujian maka saya akan meminta untuk diberikan tugas perbaikan kepda dosen tersebut				
31	Apapun yang saya lakukan telah saya pikirkan apa yang akan saya dapatkan				
32	Jika saya lulus nanti saya akan berkerja dengan skill yang saya miliki				
33	Saya mengerjakan setiap tugas yang diberikan oleh dosen dengan baik agar dapat nilai terbaik				



**Data stress belajar sebelum tryout**

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	100	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	100	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,896	37

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	93,2400	147,619	-,327	,905
A2	92,8000	135,030	,390	,894
A3	93,1100	135,978	,334	,895
A4	93,2100	138,572	,232	,896
A5	92,9300	134,490	,461	,893
A6	93,1300	136,336	,330	,895
A7	92,2300	134,260	,602	,891
A8	93,1200	135,076	,432	,893
A9	92,6900	132,782	,512	,892
A10	92,9400	135,148	,338	,895

A11	92,9500	135,604	,374	,894
A12	92,6800	134,139	,522	,892
A13	92,7300	131,654	,590	,890
A14	92,8700	131,427	,618	,890
A15	92,6800	133,715	,550	,891
A16	92,8400	134,540	,432	,893
A17	92,9700	132,171	,639	,890
A18	92,9400	134,744	,467	,893
A19	92,6400	130,899	,614	,890
A20	93,3200	137,634	,270	,896
A21	92,5600	133,320	,622	,891
A22	92,7600	138,103	,267	,896
A23	92,8000	135,838	,440	,893
A24	92,9500	133,381	,544	,891
A25	92,7900	134,107	,428	,893
A26	92,9300	133,803	,543	,892
A27	92,8400	136,681	,286	,896
A28	92,4500	138,614	,241	,896
A29	93,0000	134,707	,430	,893
A30	92,9700	133,888	,512	,892
A31	92,7100	131,966	,614	,890
A32	93,0000	139,859	,148	,897
A33	93,1200	136,369	,283	,896
A34	92,5700	133,157	,579	,891
A35	92,3000	137,949	,300	,895
A36	92,9400	137,168	,327	,895
A37	92,7700	135,391	,417	,893

### Data stress belajar sesudah tryout

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	100	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	100	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,897	30

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	75,9300	116,328	-,326	,908
A2	75,4900	105,465	,372	,895
A3	75,8000	105,818	,348	,896
A5	75,6200	104,521	,476	,893
A6	75,8200	106,291	,334	,896
A7	74,9200	104,297	,624	,891
A8	75,8100	105,166	,438	,894
A9	75,3800	103,107	,519	,892
A10	75,6300	105,367	,333	,897
A11	75,6400	106,132	,345	,896
A12	75,3700	104,660	,504	,893
A13	75,4200	101,943	,610	,890
A14	75,5600	101,946	,624	,890
A15	75,3700	104,195	,539	,892
A16	75,5300	104,353	,461	,894
A17	75,6600	102,873	,625	,891
A18	75,6300	104,983	,465	,893
A19	75,3300	101,516	,618	,890
A21	75,2500	103,785	,616	,891
A23	75,4900	106,313	,409	,894
A24	75,6400	103,647	,552	,892
A25	75,4800	104,394	,427	,894
A26	75,6200	104,016	,552	,892
A29	75,6900	105,206	,410	,894
A30	75,6600	104,126	,518	,892
A31	75,4000	102,586	,608	,891
A34	75,2600	104,093	,538	,892
A35	74,9900	107,444	,328	,896
A36	75,6300	106,983	,336	,896
A37	75,4600	105,524	,417	,894

## Data efikasi diri sebelum tryout

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	100	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	100	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,889	37

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	107,9500	95,422	,592	,883
VAR00002	108,3200	100,462	,106	,894
VAR00003	107,9600	96,827	,505	,885
VAR00004	108,3200	97,331	,471	,885
VAR00005	108,2400	97,841	,454	,886
VAR00006	108,8900	100,200	,171	,891
VAR00007	108,6600	98,449	,287	,889
VAR00008	108,5600	97,804	,315	,888
VAR00009	108,2300	98,462	,269	,889
VAR00010	108,1600	97,994	,431	,886
VAR00011	108,2900	96,329	,502	,885
VAR00012	108,3200	99,068	,353	,887
VAR00013	108,2400	99,033	,410	,887
VAR00014	108,3600	95,889	,510	,884
VAR00015	108,1100	95,412	,659	,882
VAR00016	108,5200	96,272	,433	,886
VAR00017	108,4100	98,164	,374	,887
VAR00018	108,1700	98,446	,502	,886
VAR00019	108,0700	96,551	,612	,884
VAR00020	109,3800	108,177	-,349	,903

VAR00021	108,0800	96,115	,521	,884
VAR00022	108,1600	95,004	,613	,883
VAR00023	108,0900	96,507	,525	,884
VAR00024	108,0000	97,980	,400	,887
VAR00025	109,5700	109,783	-,629	,901
VAR00026	108,0900	97,113	,386	,887
VAR00027	108,0800	97,408	,426	,886
VAR00028	108,2800	97,759	,414	,886
VAR00029	107,9300	96,025	,534	,884
VAR00030	107,9600	95,695	,679	,882
VAR00031	107,9400	96,158	,541	,884
VAR00032	107,9300	96,187	,520	,884
VAR00033	107,9600	95,251	,576	,883
VAR00034	108,1000	96,737	,547	,884
VAR00035	108,1100	95,493	,676	,882
VAR00036	108,0200	96,181	,520	,884
VAR00037	107,9000	95,889	,686	,883

**Data efikasi diri sesudah tryout**

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	100	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	100	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,897	33

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	97,0100	83,202	,590	,891
VAR00003	97,0200	84,000	,554	,892

VAR00004	97,3800	85,248	,444	,894
VAR00005	97,3000	85,667	,432	,894
VAR00008	97,6200	86,400	,240	,899
VAR00010	97,2200	85,284	,462	,894
VAR00011	97,3500	84,391	,470	,894
VAR00012	97,3800	86,844	,326	,896
VAR00013	97,3000	86,677	,397	,895
VAR00014	97,4200	83,761	,498	,893
VAR00015	97,1700	83,173	,661	,891
VAR00016	97,5800	84,206	,415	,895
VAR00017	97,4700	86,252	,327	,896
VAR00018	97,2300	85,795	,532	,893
VAR00019	97,1300	83,872	,655	,891
VAR00020	98,4400	94,673	-,322	,912
VAR00021	97,1400	83,798	,525	,893
VAR00022	97,2200	82,739	,619	,891
VAR00023	97,1500	84,169	,528	,893
VAR00024	97,0600	85,229	,433	,894
VAR00025	98,6300	96,902	-,653	,910
VAR00026	97,1500	84,573	,401	,895
VAR00027	97,1400	84,869	,442	,894
VAR00028	97,3400	85,358	,416	,895
VAR00029	96,9900	83,444	,562	,892
VAR00030	97,0200	82,929	,736	,890
VAR00031	97,0000	83,313	,595	,891
VAR00032	96,9900	83,505	,556	,892
VAR00033	97,0200	83,171	,563	,892
VAR00034	97,1600	83,994	,591	,892
VAR00035	97,1700	83,193	,683	,890
VAR00036	97,0800	83,731	,535	,892
VAR00037	96,9600	83,554	,695	,890

### Data penelitian stress belajar online

### Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	202	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	202	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,741	29

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
V2	136,33	242,908	,585	,729
V3	136,40	248,938	,311	,736
V4	136,31	251,159	,202	,739
V5	136,40	251,723	,194	,739
V6	135,76	248,371	,441	,735
V7	136,59	248,670	,460	,735
V8	136,35	242,259	,616	,728
V9	136,40	241,056	,641	,727
V10	136,48	247,803	,382	,735
V11	136,05	251,236	,186	,739
V12	136,31	242,264	,641	,728
V13	136,60	243,913	,545	,730
V14	136,27	242,826	,663	,729
V15	136,40	242,709	,670	,728
V16	136,36	248,919	,353	,736
V17	136,33	247,883	,402	,735
V18	136,30	243,326	,618	,729
V19	136,03	241,870	,688	,727
V20	136,26	245,794	,518	,732
V21	136,36	244,809	,566	,731
V22	136,36	242,430	,608	,728
V23	136,39	245,910	,500	,732
V24	136,02	251,721	,160	,739
V25	136,32	246,568	,463	,733
V26	136,37	245,815	,500	,732
V27	136,03	245,039	,546	,731
V28	135,66	250,893	,315	,738
V29	136,45	246,149	,526	,732
TOTAL	68,23	64,057	,997	,892

## Data penelitian efikasi diri online

### Reliability

#### Scale: ALL VARIABLES

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	202	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	202	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,745	32

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
V1	182,34	206,991	,734	,736
V2	182,42	206,274	,693	,735
V3	183,07	206,214	,516	,735
V4	182,50	210,012	,435	,740
V6	182,42	211,846	,292	,742
V7	182,89	207,451	,422	,737
V8	182,41	207,247	,633	,736
V9	182,42	209,548	,521	,739
V10	182,48	209,584	,378	,740
V11	182,40	208,510	,552	,738
V12	182,78	206,323	,483	,736
V14	182,47	211,245	,333	,742
V15	182,42	209,349	,566	,739
V16	183,78	212,360	,103	,745
V17	182,41	205,048	,720	,733
V18	182,42	208,852	,578	,738

V19	182,36	209,295	,600	,739
V20	182,34	208,085	,683	,737
V21	183,60	222,897	-,735	,757
V22	182,41	210,959	,382	,741
V23	182,60	205,983	,548	,735
V24	182,73	207,274	,442	,737
V25	182,89	199,405	,742	,726
V26	182,41	209,118	,593	,738
V27	182,40	206,440	,673	,735
V28	182,36	206,380	,779	,735
V29	182,36	206,788	,800	,735
V30	182,37	206,991	,754	,736
V31	182,49	205,266	,696	,733
V32	182,47	205,623	,620	,734
V33	182,33	206,064	,812	,734
TOTAL	89,88	54,175	,996	,914

HASIL PENELITIAN

**UJI NORMALITAS**

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
EFIKASI DIRI	,280	202	,000	,754	202	,000
STRESS BELAJAR	,153	202	,000	,876	202	,000

a. Lilliefors Significance Correction

**UJI LINEARITAS**

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
sb * ed	Between Groups	(Combined)	5409,555	31	174,502	4,019	,000
		Linearity	2208,141	1	2208,141	50,859	,000
		Deviation from Linearity	3201,415	30	106,714	2,458	,000
Within Groups			7380,925	170	43,417		
Total			12790,480	201			

## UJI HIPOTESES

### Nonparametric Correlations

Correlations			sb	ed
Spearman's rho	sb	Correlation Coefficient	1,000	,299**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	202	202
ed	ed	Correlation Coefficient	,299**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	202	202

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

#### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,415 <sup>a</sup>	,173	,169	7,27404

a. Predictors: (Constant), x



**YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU**  
**UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

F.A.3.10

Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284  
 Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: [www.uir.ac.id](http://www.uir.ac.id) Email: [info@uir.ac.id](mailto:info@uir.ac.id)

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR**  
**SEMESTER GANJIL TA 2021/2022**

NPM : 178110168  
 Nama Mahasiswa : VINA YOGI NOVIANA  
 Dosen Pembimbing : 1. YULIA HERAWATY S.Psi, M.A 2. YULIA HERAWATY S.Psi, M.A  
 Program Studi : PSIKOLOGI  
 Judul Tugas Akhir : hubungan antara efikasi diri dengan stress belajar online pada mahasiswa  
 Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : The relationship between self-efficacy and online learning stress in students  
 Lembar Ke : .....

NO	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil / Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
	25/03 - 2021	Revisi judul & mengganti variabel		<i>[Signature]</i>
	26/03 2021	Revisi bab I & menambahkan fenomena sekaligus jurnal		<i>[Signature]</i>
	19/09 2021	Revisi bab I banyak typo mengurangi teori sekaligus lanjut bab II		<i>[Signature]</i>
	07/07 2021	ACC bab I & Revisi bab II Teori		<i>[Signature]</i>
	17/07 2021	teori harus ditambah lagi & diperbaiki		<i>[Signature]</i>
	06/08 2021	masih revisi bab II mengenai hubungan antar variabel		<i>[Signature]</i>
	08/08 2021	ACC bab II & Revisi bab III		<i>[Signature]</i>
	15/09 2021	Revisi bab III sekaligus selesa revisi & stress belajar.		<i>[Signature]</i>

Pekanbaru,.....  
 Wakil Dekan I/Ketua Departemen/Ketua Prodi



Perpustakaan Universitas Islam Riau

Dokumen ini adalah Arsip Mfihik :

**Catatan :**

1. Lama bimbingan Tugas Akhir/ Skripsi maksimal 2 semester sejak TMT SK Pembimbing diterbitkan
2. Kartu ini harus dibawa setiap kali berkonsultasi dengan pembimbing dan HARUS dicetak kembali setiap memasuki semester baru melalui SIKAD
3. Saran dan koreksi dari pembimbing harus ditulis dan diparaf oleh pembimbing
4. Setelah skripsi disetujui (ACC) oleh pembimbing, kartu ini harus ditandatangani oleh Wakil Dekan I/ Kepala departemen/Ketua prodi
5. Kartu kendali bimbingan asli yang telah ditandatangani diserahkan kepada Ketua Program Studi dan kopiannya dilampirkan pada skripsi.
6. Jika jumlah pertemuan pada kartu bimbingan tidak cukup dalam satu halaman, kartu bimbingan ini dapat di download kembali melalui SIKAD



YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

F.A.3.10

Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284  
Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: [www.uir.ac.id](http://www.uir.ac.id) Email: [info@uir.ac.id](mailto:info@uir.ac.id)

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR  
SEMESTER GANJIL TA 2021/2022

NPM : 178110168  
Nama Mahasiswa : VINA YOGI NOVIANA  
Dosen Pembimbing : 1. YULIA HERAWATY S.Psi, M.A 2. YULIA HERAWATY S.Psi, M.A  
Program Studi : PSIKOLOGI  
Judul Tugas Akhir : hubungan antara efikasi diri dengan stress belajar online pada mahasiswa  
Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : The relationship between self-efficacy and online learning stress in students  
Lembar Ke : .....

NO	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil / Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
	20 / 2021 10	hasil fo & melanjutkan penelitian		<i>[Signature]</i>
	07 / 2021 12	revisi bab 4 & 5 menambahkan pembahasan		<i>[Signature]</i>
	15 / 2021 12	revisi bab 1-5 & sekaligus Acc <del>1-5</del> ujian		<i>[Signature]</i>

Dokumen ini adalah Arsip Milik

Perpustakaan Universitas Islam Riau

Pekanbaru,.....  
Wakil Dekan I/Ketua Departemen/Ketua Prodi



MTC4MTEWMTY4

- Catatan :
1. Lama bimbingan Tugas Akhir/ Skripsi maksimal 2 semester sejak TMT SK Pembimbing diterbitkan
  2. Kartu ini harus dibawa setiap kali berkonsultasi dengan pembimbing dan HARUS dicetak kembali setiap memasuki semester baru melalui SIKAD
  3. Saran dan koreksi dari pembimbing harus ditulis dan diparaf oleh pembimbing
  4. Setelah skripsi disetujui (ACC) oleh pembimbing, kartu ini harus ditandatangani oleh Wakil Dekan I/ Kepala departemen/Ketua prodi
  5. Kartu kendali bimbingan asli yang telah ditandatangani diserahkan kepada Ketua Program Studi dan kopiannya dilampirkan pada skripsi.
  6. Jika jumlah pertemuan pada kartu bimbingan tidak cukup dalam satu halaman, kartu bimbingan ini dapat di download kembali melalui SIKAD



# UNIVERSITAS ISLAM RIAU

## FAKULTAS PSIKOLOGI

الجامعة الإسلامية الريفية

Alamat : Jalan Kaharuddin Nasution No. 113, Marpoyan, Pekanbaru, Riau, Indonesia - 28284  
Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Email : psikologi@uir.ac.id Website : www.uir.ac.id

### BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Berdasarkan Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Nomor 017/Kpts/F.Psi-UIR/2022 Tentang Penetapan Tim Penguji Ujian Skripsi, Tanggal 24 Januari 2022, hari ini Kamis tanggal 27 Januari 2022 telah dilaksanakan Ujian Skripsi Program Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Tahun 2022.

- 1 Nama : Vina Yogi Noviana
- 2 NPM : 178110168
- 3 Program Studi : Ilmu Psikologi
- 4 Judul Skripsi : Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stress Belajar Online Pada Mahasiswa.
- 5 Hari / Tanggal Ujian : Kamis / 27 Januari 2022
- 6 Waktu Ujian : 11.00 – 12.00 WIB
- 7 Tempat Ujian : Zoom Meeting
- 8 Lulus dengan nilai : 83/A
- 9 Keterangan :

#### Tim Penguji :

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1	Yulia Herawaty, S.Psi., M.A	Ketua	1.
2	Ahmad Hidayat, S.Th.I., Psikolog	Penguji	2.
3	Icha Herawati, S.Psi., M.Soc.Sc	Penguji	3.

Pekanbaru, 27 Januari 2022

Dekan,

Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog

NPK. 10 03 02 390