

HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG MENGIKUTI PROSES PEMBELAJARAN DALAM JARINGAN/*ONLINE*

Rizka Gustin Ananda¹⁾, Dewi Kurnia Putri²⁾, Sekani Niriya³⁾

¹²³Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru
email korespondensi: rizkagustin2@gmail.com

ABSTRACT

The online learning has been implemented since the discovery of Covid-19 virus in Indonesia. The learning system which was originally face-to-face learning has changed into the online learning. This certainly has an impact on students, which can cause them to be anxious. This study aims to determine the correlation between the self-efficacy and anxiety levels of students who took part in the online learning process. This study used a quantitative method with a descriptive correlation design and cross sectional approach. The number of participants in this study were 81 students. The data collection technique used was cluster random sampling. The instruments of the data collections technique was the General Self-Efficacy Scale and Zung Self-Rating Anxiety Scale questionnaires. The data was analyzed by using bivariate analysis. The results of the study with the test Chi Square obtained value $p = 0.028$ ($p < 0.05$), which defines that there was a correlation between the self efficacy and the students anxiety levels who experienced the online learning process. It is expected that students can maintain and increase their self-efficacies so that they are not easily anxious during the learning process.

Keywords: *Online Learning Process, Self efficacy, Anxiety Level*

ABSTRAK

Pembelajaran dalam jaringan/online dilaksanakan sejak ditemukannya Corona Virus Disease 19 (Covid-19) di Indonesia. Sistem pembelajaran yang semula pembelajaran tatap muka diubah menjadi pembelajaran dalam jaringan. Hal ini tentunya memberikan dampak pada mahasiswa yaitu dapat menimbulkan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan self efficacy dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang mengikuti proses pembelajaran dalam jaringan/online. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi dan pendekatan cross sectional. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 81 orang. Teknik pengambilan data yang digunakan menggunakan cluster random sampling. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner General Self-Efficacy Scale dan Zung Self-Rating Anxiety Scale. Analisa yang digunakan adalah analisa bivariat dengan uji Chi Square. Hasil penelitian diperoleh nilai $p = 0,028$ ($p < 0,05$) yang bermakna terdapat hubungan antara self efficacy dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang menghadapi proses pembelajaran dalam jaringan/daring. Saran yang dapat peneliti berikan adalah diharapkan mahasiswa dapat mempertahankan dan meningkatkan self efficacy sehingga tidak mudah mengalami kecemasan dalam proses pembelajaran.

Kata Kunci: *Pembelajaran dalam jaringan, Self Efficacy, Tingkat Kecemasan*

PENDAHULUAN

Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS-CoV-2) merupakan virus yang menyebabkan penyakit *Corona Virus Disease* (Covid-19) (WHO, 2021). Virus ini menyebar ke saluran pernapasan yang dapat menyebabkan kematian (CNN Indonesia, 2020). Virus ini pertama kali ditemukan di provinsi Wuhan, China pada tahun 2019 dan terus menyebar ke seluruh penjuru dunia hingga saat ini (CNN Indonesia, 2020).

Pada Maret 2020, *World Health Organization* (WHO) menetapkan kondisi saat ini sebagai pandemi (CNN Indonesia, 2020). Data WHO menunjukkan penyebaran Covid-19 di seluruh dunia saat ini mencapai angka 112,649,371 kasus terkonfirmasi. Di Indonesia kasus Covid-19 pertama kali dilaporkan pada Maret 2020 dengan jumlah kasus terkonfirmasi 2 orang dan terus meningkat hingga 1.322.866 kasus terkonfirmasi positif dan meninggal sebanyak 35.786 pada 27 Februari 2021 (Satgas Covid-19, 2021). Data provinsi Riau kasus terkonfirmasi positif saat ini mencapai 31.286 kasus positif (Satgas Covid-19, 2021). Meningkatnya data penyebaran virus Covid-19, WHO mengambil kebijakan guna menekan angka kejadian yaitu dengan melakukan *physical distancing*, menggunakan masker, menjaga ventilasi ruangan agar selalu dalam keadaan baik, menghindari kerumunan, mencuci tangan, dan menutup mulut menggunakan siku atau tisu saat batuk (WHO, 2021). Kebijakan dari WHO ini juga diikuti oleh pemerintah Indonesia.

Tingginya angka terkonfirmasi positif dan meninggal akibat Covid-19 di dunia maupun di Indonesia menunjukkan bahwa kondisi saat ini cukup mengkhawatirkan. Oleh karena itu, WHO mengambil beberapa kebijakan guna menekan angka kejadian Covid-19. Pemerintah Indonesia juga melakukan hal serupa, dengan melakukan pembatasan sosial berskala besar.

Pemberlakuan pembatasan sosial berskala besar yang ditetapkan pemerintah tentunya

memberikan dampak bagi masyarakat salah satunya pada bidang pendidikan. Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) mengimbau institusi pendidikan untuk melakukan aktivitas pembelajaran dengan metode pembelajaran dalam jaringan (daring). Suhartono (2020) menyebutkan bahwa pembelajaran daring memiliki beberapa manfaat, yaitu dapat meningkatkan interaksi pembelajaran antara mahasiswa dan dosen, interaksi pembelajaran dapat terjadi kapan saja dan dimana saja, dapat menjangkau mahasiswa dalam cakupan yang luas, dan mempermudah penyimpanan dan penyempurnaan materi pembelajaran.

Pembelajaran daring tentunya memiliki hambatan-hambatan atau kendala selama proses pelaksanaannya, seperti penggunaan aplikasi *online* yang cukup memaknai banyak kuota, sinyal yang tidak stabil sehingga aplikasi yang diakses kadang terputus-putus sehingga tidak semua mahasiswa merasakan manfaat dari materi yang disampaikan. Pembelajaran daring juga memberikan dampak lainnya, peserta didik mengalami kesulitan konsentrasi selama pembelajaran untuk jangka waktu yang lama dan kebisingan di lingkungan rumah juga mengganggu konsentrasi mahasiswa (Handayani, 2020; Kartika, 2020). Kendala atau hambatan yang dirasakan mahasiswa selama proses pembelajaran daring memberikan dampak yang memengaruhi kinerja mahasiswa selama perkuliahan dilaksanakan. Kendala dan hambatan dari pembelajaran daring juga dapat menimbulkan stres dan kecemasan pada mahasiswa.

Mahasiswa juga sering merasa stres karena tugas kuliah yang menumpuk karena sulitnya akses internet. Pekerjaan rumah yang menumpuk juga membuat mahasiswa merasa stres karena mahasiswa merasa tidak memiliki waktu luang untuk mengerjakan pekerjaan rumah apalagi ditambah dengan orang tua yang kurang paham tentang

kesibukan anaknya sehingga orang tua marah dan menganggap anaknya tidak mau membantu mereka sama sekali. Mahasiswa juga merasa cemas, takut, dan khawatir akan tertinggal perkuliahan (Kartika, 2020).

Stres yang dirasakan mahasiswa selama menghadapi proses pembelajaran daring dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan akan muncul apabila mahasiswa menghadapi kesulitan dalam proses pembelajaran atau mengerjakan tugas-tugasnya. Menurut Keliat (2011), kecemasan seringkali menimbulkan sensasi fisik yang menakutkan seperti nyeri dada, pusing, atau napas pendek.

Menurut penelitian Ilahi, Rachma, Janastri, dan Karyani (2021) mengenai tingkat kecemasan mahasiswa di masa pandemi Covid-19, sebanyak 48% mahasiswa mengalami kecemasan normal, 18% mengalami kecemasan ringan, 26% mengalami kecemasan sedang, 7% mengalami kecemasan berat, dan 1% mengalami kecemasan panik dengan perempuan lebih banyak mengalami kecemasan sebanyak 76% dan laki-laki 24%. Hal ini juga disebutkan dalam penelitian Nurcita dan Susantiningasih (2020), terkait dampak pembelajaran jarak jauh dan *physical distancing* pada tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, sebanyak 88% mahasiswa mengalami kecemasan berat dan kecemasan sedang sebanyak 12%. Data tersebut menunjukkan bahwa selama pandemi Covid-19 dan proses pembelajaran daring dilaksanakan mahasiswa mengalami kecemasan normal, ringan, sedang, berat, hingga mengalami panik.

Banyak faktor yang menimbulkan kecemasan, salah satu faktor yang menimbulkan kecemasan adalah *self efficacy*. *Self efficacy* memengaruhi kualitas fungsi manusia melalui proses kognitif, afektif, motivasi, dan keputusan. Keyakinan seseorang terhadap efikasinya memengaruhi bagaimana mereka berpikir secara pesimis dan optimis (Bandura, 2012). Pada orang yang yakin akan kemampuannya mereka akan melipatgandakan

upaya untuk menguasai tantangan. Mereka yang memiliki *self efficacy* tinggi berharap akan mendapatkan hasil yang baik melalui kinerja yang baik. Sedangkan mereka yang mengharapkan kinerja yang buruk akan mendapatkan hasil yang negatif (Bandura, 2009).

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada 10 mahasiswa aktif program studi ilmu keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru, 9 dari 10 responden mengalami kecemasan disebabkan oleh takut ketinggalan mengisi absen, sulit memahami materi perkuliahan karena gangguan jaringan, tugas yang banyak, kesulitan mencari referensi, dan sulit untuk fokus pada penjelasan dosen. Hal yang mereka rasakan ketika cemas adalah perubahan suasana hati yang buruk, mudah marah, kesulitan untuk konsentrasi, fokus menyempit, kehilangan nafsu makan, mata lelah, kurang tidur, sakit kepala, jantung berdebar, dan pusing. Cemas yang dirasakan responden juga memengaruhi produktivitas dan motivasi dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugasnya seperti kehilangan semangat dan menjadi malas untuk mengerjakan tugas sehingga mengerjakan tugas apabila sudah dekat dengan waktu pengumpulan tugas tersebut.

Dari fenomena di atas, rumusan masalah yang dapat disimpulkan adalah apakah ada hubungan antara *self efficacy* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang mengikuti proses pembelajaran dalam jaringan/*online*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *self efficacy* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang mengikuti proses pembelajaran dalam jaringan/*online*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi dan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 81 orang. Lokasi penelitian dilaksanakan di Program Studi Ilmu keperawatan STIKes

Hang Tuah Pekanbaru. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei sampai dengan bulan Juli tahun 2021. Teknik pengambilan data yang digunakan menggunakan *cluster random sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner *General Self-Efficacy Scale* dan *Zung Self-Rating Anxiety Scale*. Analisa yang digunakan adalah analisa bivariat dengan uji *Chi Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisa Univariat

Analisa univariat akan disajikan sebagai berikut: jumlah responden, frekuensi jenis kelamin dan semester, frekuensi usia, frekuensi *self efficacy*, dan frekuensi tingkat kecemasan.

a. Distribusi Frekuensi Usia

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Usia

Nilai Minim	Nilai Maksimum	Stand ar Deviasi	Mea n	Medi an
18	22	1,104	20,9	21,0

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa usia minimum atau terendah adalah usia 18 tahun, dan usia tertinggi atau maksimum adalah 22 tahun. Dengan nilai *mean* 20,9, standar deviasi 1,104, dan nilai *median* 21,0.

b. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin dan Semester

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin dan Semester

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	69	85,2
Laki-Laki	12	14,8
Semester		
2	22	27,2
4	18	22,2
6	21	25,2
8	20	24,7
Jumlah	81	100%

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 81 responden, didapatkan hasil

mayoritas responden berjenis kelamin perempuan 69 orang (85,2%). Berdasarkan tabel semester, mayoritas responden merupakan responden yang berada pada semester 2 dengan jumlah 22 orang (27,2%).

c. Distribusi Frekuensi *Self Efficacy*

Tabel 3 Distribusi Frekuensi *Self Efficacy*

No	<i>Self Efficacy</i>	Frekuensi	Persentase
1.	Tinggi	46	56,8
2.	Rendah	35	43,2
	Jumlah	81	100%

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebanyak 46 orang (56,8%) memiliki *self efficacy* tinggi.

d. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan

No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
1	Ringan	45	55,6
2	Sedang	24	29,6
3	Berat	12	14,8
	Jumlah	81	100%

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa responden yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 45 orang (55,6%), responden yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 24 orang (29,6%), dan kecemasan berat sebanyak 12 orang (14,8%).

B. Analisa Bivariat

Tabel 5 Analisis Hubungan *Self Efficacy* dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa yang menghadapi Proses pembelajaran Dalam Jaringan/Online

<i>Self Efficacy</i>	Tingkat Kecemasan			Total	P-Value
	Ringan F/%	Sedang F/%	Berat F/%		
Tinggi	22/47,8%	13/28,3%	11/23,9%	46/100%	0,028

Rendah	23/65,7%	11/31,4%	1/2,9%	35/100%
Jumlah	45/55,6%	24/29,6%	12/14,8%	81/100%

Dalam analisis bivariat peneliti menggunakan uji statistik *Chi Square* dimana peneliti ingin mengetahui Hubungan *Self Efficacy* dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa yang menghadapi Proses pembelajaran Dalam Jaringan/*Online*. Variabel dikatakan berhubungan secara signifikan apabila nilai $p < 0,05$.

Pada tabel 5 di atas menunjukkan bahwa sebanyak 22 orang (47,8%) memiliki *self efficacy* tinggi dan mengalami kecemasan ringan, sebanyak 13 orang (28,3%) memiliki *self efficacy* tinggi dengan kecemasan sedang, dan sebanyak 11 orang (23,9%) memiliki *self efficacy* tinggi dengan kecemasan berat. Mahasiswa Program Studi Ilmu keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru yang memiliki *self efficacy* rendah dan mengalami kecemasan ringan sebanyak 23 orang (65,7%). Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* rendah dan mengalami kecemasan sedang sebanyak 11 orang (31,4%), dan mahasiswa yang memiliki *self efficacy* rendah dengan tingkat kecemasan berat sebanyak 1 orang (2,9%).

Setelah dilakukan analisis bivariat dengan menggunakan uji *Chi Square* didapatkan nilai $p = 0,028$ ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, yaitu terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang menghadapi proses pembelajaran dalam jaringan/*online*.

PEMBAHASAN

A. Analisa Univariat

a. *Self Efficacy*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 81 responden didapatkan bahwa responden berada pada rentang usia remaja akhir atau batas dewasa awal yaitu usia 18 hingga 21 tahun (Fatmawaty, 2017). Berdasarkan penelitian Basith, Syahputra, dan Ichwanto (2020), menunjukkan bahwa pada mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan perempuan tidak memiliki perbedaan yang signifikan terkait *self efficacy* yang dimiliki. Hal ini bermakna bahwa jenis kelamin tidak memiliki efek yang signifikan pada akademik

self efficacy yang dimiliki. Menurut penelitian Santrock dalam Basith, Syahputra, dan Ichwanto (2020), *self efficacy* pada laki-laki dan perempuan dapat berbeda berdasarkan pada konteks hasil pencapaian pembelajaran.

Dari hasil penelitian terhadap 81 responden, diketahui bahwa sebanyak 22 orang (27,2%) merupakan mahasiswa semester 2, sebanyak 18 orang (22,2%) merupakan mahasiswa semester 4, 21 orang (25,2%) merupakan mahasiswa semester 6, dan sebanyak 20 orang (24,7%) merupakan mahasiswa semester 8. Berdasarkan penelitian Basith, Syahputra, dan Ichwanto (2020), dijelaskan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara mahasiswa tahun pertama hingga tahun ke-empat. Hal ini menunjukkan bahwa lamanya masa studi yang ditempuh oleh mahasiswa tidak sepenuhnya sejalan dengan peningkatan akademik *self efficacy*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada 81 responden, dapat diketahui bahwa sebanyak 46 orang (56,8%) memiliki *self efficacy* tinggi. Bandura (1997) menjelaskan bahwa efikasi diri adalah hasil dari proses kognitif seseorang berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang bagaimana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu untuk mencapai hasil yang diinginkan (Ghufron & Risnawita S, 2012). Menurut penelitian Halawa (2020) tentang *self efficacy* mahasiswa dalam belajar pada masa pandemi Covid-19 di STIKes William Booth menunjukkan bahwa sebanyak 68 responden (66%) memiliki *self efficacy* tinggi karena mahasiswa sudah memiliki pengalaman belajar di kampus tersebut dan sudah mengenal para staf dosen, dan sudah mengetahui bagaimana cara mengatasi hambatan-hambatan atau masalah dalam proses pembelajaran dalam jaringan

Pada penelitian Pantu (2021), tentang moderasi usia dalam pengaruh semester terhadap efikasi diri akademik pada

pembelajaran *online*, dijelaskan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan dari semester terhadap *self efficacy* selama pembelajaran daring. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa semakin tinggi semester maka semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki. Hal ini dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor eksternal dan internal berupa dukungan dari orang tua dan optimisme yang dimiliki oleh peserta didik. Faktor internal yang memengaruhi *self efficacy* adalah kemampuan menyesuaikan diri, dan faktor eksternal yang memengaruhi adalah diskusi dengan teman, dukungan sosial, serta pengalaman studi. Pada penelitian ini juga dijelaskan pada mahasiswa dengan usia yang lebih muda, semakin tinggi semester yang ditempuh maka semakin rendah efikasi diri selama pembelajaran dalam jaringan yang dimiliki. Sedangkan pada individu yang berusia lebih tua, semakin tinggi semester yang ditempuh maka akan semakin tinggi efikasi diri terhadap pembelajaran dalam jaringan yang dimiliki. Individu yang berusia lebih tua memiliki kematangan diri yang lebih baik daripada individu dengan usia yang lebih muda. Bertambahnya usia dan semester yang telah ditempuh pada individu akan membuat individu tersebut memiliki banyak pengalaman dalam pembelajaran daring.

Pada penelitian Pantu (2021), tentang moderasi usia dalam pengaruh semester terhadap efikasi diri akademik pada pembelajaran *online*, dijelaskan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan dari semester terhadap *self efficacy* selama pembelajaran daring. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa semakin tinggi semester maka semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki. Hal ini dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor eksternal dan internal berupa dukungan dari orang tua dan optimisme yang dimiliki oleh peserta didik. Faktor internal yang memengaruhi *self efficacy* adalah kemampuan menyesuaikan diri, dan faktor eksternal yang memengaruhi adalah diskusi dengan teman, dukungan sosial, serta pengalaman studi. Pada penelitian ini juga dijelaskan pada mahasiswa dengan usia yang

lebih muda, semakin tinggi semester yang ditempuh maka semakin rendah efikasi diri selama pembelajaran dalam jaringan yang dimiliki. Sedangkan pada individu yang berusia lebih tua, semakin tinggi semester yang ditempuh maka akan semakin tinggi efikasi diri terhadap pembelajaran dalam jaringan yang dimiliki. Individu yang berusia lebih tua memiliki kematangan diri yang lebih baik daripada individu dengan usia yang lebih muda. Bertambahnya usia dan semester yang telah ditempuh pada individu akan membuat individu tersebut memiliki banyak pengalaman dalam pembelajaran daring.

b. Tingkat Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa responden yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 45 orang (55,6%), responden yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 24 orang (29,6%), dan kecemasan berat sebanyak 12 orang (14,8%). Hal ini disebutkan dalam penelitian gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi Covid-19 responden yang mengalami tingkat kecemasan ringan sebanyak 79 orang (41,58%) (Hasanah, Ludiana, Immawati, PH Livana, 2020). Hal ini juga disebutkan dalam penelitian Ilahi, rachma, Janastri, dan Karyani (2021), sebesar 48% responden mengalami kecemasan normal, dan sebanyak 18% responden mengalami kecemasan ringan.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa 11 orang pada semester 2 mengalami kecemasan ringan, 9 orang pada semester 4 mengalami kecemasan ringan, 15 orang pada semester 6 mengalami kecemasan ringan, dan pada semester 8 terdapat 10 orang mahasiswa yang mengalami kecemasan ringan. Pada semester 2 terdapat 6 orang yang mengalami kecemasan sedang, pada semester 4 terdapat 7 orang yang mengalami kecemasan sedang, pada semester 6 terdapat 5 orang yang mengalami kecemasan sedang, dan pada semester 8 terdapat 6 orang mengalami kecemasan sedang. Mahasiswa

yang mengalami kecemasan berat pada semester 2 yaitu 5 orang, 2 orang pada semester 4, 1 orang pada semester 1 dan 4 orang pada semester 8. Hal ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan ringan. Menurut Irwanto dan Farhanto (2021), mahasiswa yang memiliki kecemasan rendah tidak mengalami permasalahan selama mengikuti proses pembelajaran dalam jaringan. Hal ini disebabkan karena lengkapnya fasilitas dan tingginya minat pada mahasiswa tersebut.

Faktor-faktor yang dapat memengaruhi kecemasan adalah faktor biologis yang terdiri dari disfungsi beberapa sistem *neurotransmitter*. Pengalaman traumatik yang dapat mengubah bagaimana cara otak merespon terhadap stresor, keluarga, serta psikologis (Stuart, 2016). Penelitian Irwanto dan Farhanto (2021), tentang *anxiety* pembelajaran dari di era Covid-19: pada matakuliah praktikum, menjelaskan bahwa pada saat pembelajaran praktikum mahasiswa mengalami kecemasan tinggi sebanyak 10%, hal ini disebabkan karena pada saat praktikum terdapat beberapa kendala sepertiI fasilitas, jaringan internet, atau kurangnya minat pada mata kuliah yang ditempuh.

B. Analisa Bivariat

a. Hubungan *Self Efficacy* dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa yang Mengikuti Proses pembelajaran dalam Jaringan/online

Dari uji statistik *Chi Square* diperoleh hasil *p-value* sebesar 0,028. Dengan demikian $p < 0,05$ yang bermakna ada hubungan antara *self efficacy* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang mengikuti proses pembelajaran dalam jaringan atau *online*. Penelitian ini menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki hubungan terhadap kecemasan. Hal ini didukung dengan hasil dimana sebanyak 46 orang (56,8%) memiliki *self efficacy* tinggi, dan sebanyak 45 orang (55,6%) memiliki tingkat kecemasan ringan.

Self efficacy memengaruhi proses kognitif, afektif, motivasi, dan keputusan individu. *Self*

efficacy memengaruhi bagaimana cara individu berpikir secara pesimis dan optimis (Bandura, 2012). *Self efficacy* juga memengaruhi motivasi diri dan tindakan yang berdampak pada tujuan serta cita-cita. Pada individu yang yakin terhadap kemampuannya, maka mereka akan melipatgandakan upayanya untuk menguasai tantangan. Mereka yang memiliki *self efficacy* tinggi berharap akan mendapatkan hasil yang baik melalui kinerja yang baik (Bandura, 2009). Individu memiliki *self efficacy* tinggi dikarenakan mahasiswa merasa mampu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi dan mampu menangani segala hal yang akan terjadi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki *self efficacy* rendah dengan tingkat kecemasan berat sebanyak 1 orang (2,9%). Asumsi peneliti *self efficacy* rendah disebabkan oleh rasa tidak percaya diri mahasiswa dalam mengerjakan tugas-tugasnya selama mengikuti proses pembelajaran daring sehingga kecemasan yang dialami adalah kecemasan berat. Hal ini sejalan dengan penelitian terkait hubungan *self efficacy* dengan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa KPI UINIB Malang, *self efficacy* rendah dipengaruhi oleh keyakinan individu dalam mengerjakan tugas-tugas dalam situasi apapun. Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* rendah hanya akan mengerjakan tugas-tugas yang dirasa sesuai dengan kemampuannya dan akan menghindari tugas-tugas yang dianggap tidak mampu dikerjakan (Haziqatuziqra & Nio, 2019). Sehingga mahasiswa yang memiliki *self efficacy* rendah akan mengalami kecemasan berat.

Hal ini juga disampaikan dalam penelitian Safitri dan Masykur (2017), pada penelitian tersebut *mean* empirik yang diperoleh pada variabel sebesar 50,25 dan standar deviasi sebesar 19,30 yang mana berada pada kategori sangat rendah yaitu pada rentang 29-50,75 sehingga efikasi diri tergolong rendah. Berdasarkan *mean* empirik variabel

kecemasan diperoleh sebesar 72,36 dan standar deviasi sebesar 12,67 yang mana berada pada kategori tinggi pada rentang 68,25-84, yang artinya pada penelitian ini kecemasan tergolong tinggi. Hal ini disebabkan karena kecemasan yang timbul pada saat individu merasa terancam oleh suatu hal yang dianggap menakutkan dan menyakitkan yang berasal dari luar. Pada umumnya, perasaan ini disertai dengan rasa tidak percaya diri pada individu saat menghadapi masalah. Perasaan tidak percaya diri dapat menimbulkan kecemasan pada seseorang. Kecemasan selama pembelajaran daring terjadi disebabkan oleh banyak hal seperti kurangnya pemahaman mahasiswa selama proses pembelajaran dan koneksi internet yang tidak stabil.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Harianti (2014) tentang hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang, yang menunjukkan hasil terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *self efficacy* dengan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang dengan nilai $p = 0,001$. Hal ini bermakna semakin tinggi *self efficacy* pada mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa ketika berbicara di depan umum. Keyakinan individu sangat berpengaruh terhadap kemampuan individu tersebut dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi akan menganggap bahwa tugas-tugas tersebut sebagai sebuah tantangan yang harus diselesaikan. Hal ini berlawanan dengan individu yang memiliki *self efficacy* rendah. Individu yang memiliki *self efficacy* rendah akan menganggap tugas-tugas tersebut merupakan sebuah ancaman dan akan menjauhinya. Hal ini juga sejalan dengan penelitian hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang, berdasarkan hasil hipotesis yang digunakan

dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$) yang membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan (Adinugraha, Suprihatin, & Fitriani, 2019).

Penelitian ini berbeda dari penelitian Seri (2016), terkait *self efficacy* terhadap kecemasan dalam praktek penyuluhan kesehatan di lahan praktek mahasiswa, pada penelitian ini mahasiswa memiliki *self efficacy* positif sebanyak 46 orang (95,8%) dan kecemasan sedang sebanyak 27 orang (56,3%). Namun, pada penelitian tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan mahasiswa yang sedang memberikan penyuluhan kesehatan di masyarakat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan berjudul hubungan *self efficacy* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang mengikuti proses pembelajaran dalam jaringan/*online*. Dapat ditarik kesimpulan bahwa mayoritas mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi yaitu 46 orang (56,8%), dan mayoritas mahasiswa yang memiliki kecemasan ringan yaitu 45 orang (55,6%). Dari hasil perhitungan menggunakan uji *Chi Square* didapatkan hasil nilai $p = 0,028$ ($p \leq 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, yaitu terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang mengikuti proses pembelajaran dalam jaringan/*online*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara *self efficacy* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang mengikuti proses pembelajaran dalam jaringan/*online*.

DAFTAR PUSTAKA

Adinugraha, R. R., Suprihatin, T., & Fitriani, A. (2019). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Sultan Agung

- Semarang. Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) 2.
- Bandura, A. (2009). *Cultivate self-efficacy for personal and organizational effectiveness*. In E.A. Locks (Ed.), *Handbook of principles of organization behavior*. (2nd Ed.), (pp. 179-200). New York: Wiley.
- Bandura, A. (2012). *On the functional properties of perceived*. *Journal of Management*, 38(1). 9-44. DOI: 10.1177/0149206311410606
- Basith, A., Syahputra, A., & Aris Ichwanto, M. (2020). *Academic self-efficacy as predictor of academic achievement*. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*. <https://doi.org/10.23887/jpi-undiksha.v9i1.24403>
- Farhanto, G., & Irwanto, E. (2021). *Anxiety pembelajaran daring di era Covid-19: pada matakuliah praktikum*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 264-269. DOI: 10.5281/zenodo.4896117..
- Fatmawaty, R. (2017). *Memahami psikologi remaja*. *JURNAL REFORMA*. <https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>
- Ghufron, M. N., & Rini Risnawita S.(2012). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA.
- Halawa, A. (2020). *Self-efficacy mahasiswa dalam belajar pada masa pandemi Covid-19 di Stikes William Booth*. *Jurnal Keperawatan*. <https://doi.org/10.47560/kep.v9i2.262>
- Handayani, L. (2020). *Keuntungan, kendala, dan solusi pembelajaran online selama pandemi covid-19: Studi eksploratif di SMPN 3 Bae Kudus*. *Journal Industrial Engineering & Management Research (JIEMAR)*, 1(2). 15-20.
- Harianti, S. (2014). *Hubungan antara self-efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas psikologi universitas wisuwardhana malang*. *Psikovidya*, 18(1), 80-87.
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. (2020). *Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi Covid-19*. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.
- Haziqatuzikra, A., & Nio, S. R. (2019). *Hubungan self-efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa kpi uinib padang*. *Jurnal Riset Psikologi*.
- Ilahi, A. D. W., Rachma, V., Janastri, W., & Karyani, U. (2021). *The level of anxiety of students during the Covid-19 pandemic: Tingkat kecemasan mahasiswa di masa pandemi Covid-19*. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1). 1-6.
- Kartika, R. (2020). *Analisis faktor munculnya gejala stres pada mahasiswa akibat pembelajaran jarak jauh di masa pandemi covid-19*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/nqesb>
- Keliat, B. A., Akemat., Helena, N. C. D., & Nurbaeni, H. (2011). *Keperawatan kesehatan jiwa komunitas CMHN (Basic Course)*. Jakarta: EGC.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). *Surat edaran no 15 Tahun 2020*. Jakarta: Kemendikbud.
- Menteri Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). *Surat edaran no 36962/MPK.A/SK/2020*. Jakarta: Kemendikbud.
- Nurcita, B., & Susantiningsih, T. (2020). *Dampak pembelajaran jarak jauh dan physical distancing pada tingkat kecemasan mahasiswa fakultas kedokteran universitas pembangunan*

- nasional “veteran” jakarta. *Journal of Borneo Health*, 3(1). 58-68.
- Pantu, E. A. (2021). Moderasi usia dalam pengaruh semester terhadap efikasi diri akademik pada pembelajaran online. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.4583>
- Penjelasan soal proses corona hingga menyebabkan kematian. (15 Maret 2020). CNN Indonesia. hlm. 1
- Safitri, D. P., & Masykur, A. M. (2017). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Mengikuti Kejuaraan Nasional Pada Atlet Tenis Lapangan Pelti Semarang. *Empati*.
- Satuan Tugas Penanganan Covid-19. (2021). Peta sebaran. 27 Februari 2021 <https://covid19.go.id/peta-sebaran>
- Seri, U. (2016). Self efficacy terhadap kecemasan dalam praktek penyuluhan kesehatan di lahan praktek mahasiswa. *Jurnal Vokasi Kesehatan*.
- Setahun lalu pasien pertama covid-19 ditemukan di Wuhan. (4 Desember 2020). CNN Indonesia. Hlm. 1
- Stuart, G. W., Keliat, B. A., & Pasaribu, J. (Eds. 1). (2016). Prinsip dan praktik keperawatan kesehatan jiwa Stuart. Singapore: Elsevier.
- WHO umumkan virus corona sebagai pandemi. (12 Maret 2020). CNN Indonesia. hlm. 1
- World Health Organization. (2021). Corona Virus Disease (COVID-19) advice for the public. February 16, 2021 <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- World Health Organization. (2021). *Standardization of vaccines for Coronavirus Disease (COVID-19)*. January 12, 2021 [https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/standardization-of-vaccines-for-coronavirus-disease-covid-19#:~:text=Coronavirus%20disease%20\(COVID-19\)%20is%20an%20infectious%20disease%20caused,illness%20in%20animals%20or%20humans](https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/standardization-of-vaccines-for-coronavirus-disease-covid-19#:~:text=Coronavirus%20disease%20(COVID-19)%20is%20an%20infectious%20disease%20caused,illness%20in%20animals%20or%20humans)
- World Health Organization. (2021). *WHO Coronavirus Disease (COVID-19) dashboard*. February 27, 2021 <https://covid19.who.int/>