

**PERAN EFIKASI DIRI TERHADAP BEBAN KOGNITIF DAN STRESS  
AKADEMIK MAHASISWA SELAMA PEMBELAJARAN DARING DI MASA  
PANDEMI**

*Farahdiba Thahura<sup>1</sup>, Zakia Tutdin<sup>2</sup>*

*e-mail: farahdibatahura@gmail.com<sup>1</sup>*

*Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sains Cut Nyak Dhien<sup>1,2</sup>*

**Abstract**

*This study aims to determine the effect of self-efficacy on students' cognitive load and academic stress during online learning during the pandemic. Changes in the learning system during the pandemic have an impact on the cognitive load and academic stress of students and researchers want to know whether there is an effect of self-efficacy on cognitive load and academic stress. The type of research in this research is quantitative research. The research sample is students from 5 universities in Langsa city. The data collection technique was done by asking students to fill out a questionnaire in the form of three scales, namely the cognitive load scale, academic stress scale, and self-efficacy scale through Google Form media. The results showed that self-efficacy has a significant role on students' cognitive load and academic stress levels.*

**Keywords:** *Cognitive Load, Academic Stress, Self-Efficacy*

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap beban kognitif dan stress akademik mahasiswa selama pembelajaran daring di masa pandemi. Perubahan sistem pembelajaran saat pandemi memiliki dampak terhadap beban kognitif dan stress akademik mahasiswa dan peneliti ingin mengetahui ada tidaknya pengaruh efikasi diri terhadap beban kognitif dan stress akademik. Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Sampel penelitian adalah Mahasiswa dari 5 Perguruan Tinggi yang ada di kota Langsa. Teknik Pengumpulan data dilakukan dengan meminta mahasiswa mengisi angket berupa tiga skala, yakni skala beban kognitif, skala stress akademik, dan skala efikasi diri melalui media Google Form. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki peran yang signifikan terhadap beban kognitif mahasiswa dan tingkat stress akademik.

**Kata Kunci:** *Beban Kognitif, Stress Akademik, Efikasi Diri*

**PENDAHULUAN**

Saat ini, semua negara sedang menghadapi pandemi Covid 19. Semua aktifitas dibatasi, termasuk aktifitas pendidikan. Di Indonesia, kurang lebih sudah 9 bulan, semua aktifitas pendidikan, mulai dari tingkat dasar sampai perguruan tinggi dilakukan secara online alias daring, tanpa tatap muka antara pengajar dan peserta didik. Dunia pendidikan juga turut mengalami fase new normal. Di

tengah kondisi pandemi, kita harus melakukan transformasi dan lompatan besar dalam proses pembelajaran. Hal ini tentunya membuat terkejut banyak pihak, baik peserta didik ataupun pendidik itu sendiri. Adaptasi yang tiba-tiba ini memberikan dampak terhadap pelaku-pelaku pendidikan. Khususnya kepada siswa atau mahasiswa sebagai bagian dari peserta didik. Kegiatan-kegiatan pembelajaran tatap muka diganti dengan

sistem pembelajaran online atau daring, dengan menggunakan aplikasi di komputer ataupun smartphone. Dalam pembelajaran online atau daring, akses informasi dapat diakses dengan jaringan. Sumbernya bisa berasal dari website, internet, intranet, CD-ROM, dan DVD. Meskipun secara formal kegiatan pendidikan masih bisa dilakukan secara daring, namun karena siswa ataupun mahasiswa harus belajar di rumah, tentunya menimbulkan dampak kepada siswa ataupun mahasiswa. Dalam pelaksanaan pembelajaran daring di perguruan tinggi khususnya, banyak keluhan yang muncul selama proses pembelajaran, baik yang dikeluhkan oleh mahasiswa maupun oleh dosen. Banyak dosen yang mengeluhkan partisipasi mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran daring. Pengajar kesulitan memastikan apakah mahasiswa mengikuti pembelajaran secara serius atau tidak. Dalam proses evaluasi pun banyak kesulitan yang dihadapi. Misalnya pada saat tes atau ujian, biasanya dalam tatap muka dosen bisa melakukan pengawasan langsung, sekarang keadaannya berubah, tidak ada yang bisa mengawasi soal-soal yang diberikan. Keluhan-keluhan yang banyak terjadi sedikit banyaknya akan mempengaruhi kualitas dari proses pembelajaran tersebut. Pembelajaran

daring yang berlangsung lama juga dapat menimbulkan dampak psikologis tersendiri terhadap mahasiswa, misalnya mempengaruhi emosi akademik peserta didik, seperti kebosanan, kemarahan, dll.

Dalam proses pembelajaran, otak manusia memakai proses kognitif dalam belajar. Saat proses pembelajaran daring, materi-materi pelajaran yang disampaikan secara online dan banyaknya tugas yang diberikan dosen sebagai pengganti pertemuan tatap muka, menimbulkan beban kognitif tersendiri bagi mahasiswa. Beban kognitif merupakan usaha yang dilakukan oleh memori untuk memproses informasi yang diterima pada rentang waktu tertentu. Ibarat CPU yang terlalu panas akibat terlalu lama digunakan, CPU akan memberikan alarm untuk memberikan kode bahwa beban kerjanya sudah penuh, otak manusia juga demikian, ketika mengalami stress akademik dalam belajar, bisa mengindikasikan bahwa beban kognitif otak sudah terlalu penuh.

Stress akademik yang dialami mahasiswa dapat ditunjukkan dengan reaksi fisik, pikiran, perilaku ataupun emosi. Proses belajar daring yang dilakukan oleh mahasiswa, menimbulkan tekanan tersendiri, misalnya mahasiswa tetap harus menunjukkan prestasi akademik yang baik meskipun belajar secara daring, sedangkan terkadang,

mahasiswa tidak dapat mengikuti proses pembelajaran tersebut secara konsisten dan disiplin. Penyebabnya bisa banyak hal, keterbatasan sarana dan prasarana penunjang, keterbatasan kemampuan dosen dalam menyampaikan materi daring, keterbatasan isi materi ketika belajar online. Hal ini tentunya harus mendapatkan perhatian yang lebih.

Efikasi diri atau keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan diri sendiri, bisa mempengaruhi mahasiswa terhadap pembelajaran online. Efikasi diri adalah keyakinan atau kepercayaan individu mengenai kemampuan dirinya untuk mengorganisasi, melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, menghasilkan sesuatu dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan-kecakapan tertentu. Efikasi diri diharapkan dapat memotivasi mahasiswa agar mengurangi stress akademik yang dialami selama pembelajaran daring sehingga prestasi belajar tetap tercapai dengan maksimal. Hasil penelitian yang dilakukan Putwain, Sander, dan Larkin, (2013) menunjukkan bahwa efikasi diri memprediksi secara positif kesenangan dan memprediksi secara negatif ketidaksenangan para partisipan dalam mempelajari konten pelajaran. Penelitian lain yang dilakukan oleh Pekrun, Goetz, Frenzel, Barchfeld,

dan Perry (2011) menunjukkan bahwa efikasi diri memprediksi secara positif kesenangan, namun memprediksi kemarahan, kecemasan dan kebosanan secara negatif.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat peran efikasi diri dalam mengurangi beban kognitif dan stress akademik mahasiswa selama melakukan pembelajaran online. Sebanyak 250 mahasiswa yang terdiri dari 130 mahasiswa perempuan dan 120 mahasiswa laki-laki menjadi objek penelitian ini. Dalam hal ini, peneliti menggunakan teknik korelasi product moment untuk analisis data dalam data kuantitatif

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket yang terdiri dari 3 skala yaitu (1) Skala efikasi diri, (2) Skala stress akademik (3) Skala beban kognitif, Lokasi penelitian dilakukan di Kota Langsa. Sampel penelitian adalah 250 mahasiswa-mahasiswi dari 5 Perguruan Tinggi yang ada di kota Langsa. Sampel penelitian diseleksi dengan menggunakan teknik cluster random sampling. Proses penelitian diawali dengan mengumpulkan

*informed consent* dari mahasiswa yang menjadi partisipan. Teknik Pengumpulan data dilakukan dengan meminta mahasiswa mengisi angket berupa tiga skala, yakni skala beban kognitif, skala stress akademik, dan skala efikasi diri melalui media *google form*. Jawaban mahasiswa yang terkumpul selanjutnya ditabulasi dan dianalisis. Keterlibatan mahasiswa dalam menjadi partisipan bersifat sukarela. Oleh karenanya, sebelum pengumpulan data dilaksanakan, terlebih dahulu para mahasiswa diminta untuk mengisi formulir persetujuan (*informed consent*) untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini. Bahan pustaka yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari Buku dan jurnal-jurnal penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil temuan yang diperoleh dari penelitian dan dianalisis, dari ketiga hasil menunjukkan bahwa dalam penelitian ini ditemukan efikasi diri memiliki peran signifikan terhadap beban kognitif dan stress akademik mahasiswa.

Analisis univariat

**Tabel 1.** Peran Efikasi diri, Beban Kognitif dan Stres Akademik

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Efikasi Diri</b>		

Tinggi	197	78.8
Rendah	53	21.2
<b>Beban Kognitif</b>		
Tinggi	187	74.8
Rendah	63	25.5
<b>Stres Akademik</b>		
Tinggi	184	73.6
Rendah	66	26.4

Dari 250 mahasiswa ditemukan bahwa sebanyak 197 (78.8%) mahasiswa memiliki efikasi diri yang tinggi, sebanyak 187 (74.8%) mahasiswa memiliki beban kognitif yang tinggi dan sebanyak 184 (73.6%) mahasiswa memiliki stress akademik yang tinggi.

### Analisis Bivariat

Hubungan efikasi diri dengan beban kognitif dan Stres akademik di 5 perguruan tinggi di kota Langsa dengan menggunakan uji chi-square dapat dilihat pada table berikut:

**Tabel 2.** Analisis Bivariat

Variabel	Beban Kognitif		P value
Efikasi diri	Tinggi	Rendah	0.022
<b>Tinggi</b>	152 (82.6%)	32 (17.4%)	
<b>Rendah</b>	45 (68.2%)	21 (31.8%)	
Variabel	Stres Akademik		P value
Efikasi diri	Tinggi	Rendah	0.011
<b>Tinggi</b>	155	32	

	(82.9%)	(17.1%)	
<b>Rendah</b>	42 (66.7%)	21 (33.3%)	

Table 2 menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan pada peran efikasi diri terhadap beban kognitif ( $p$ -Value= 0.022) dan stress akademik ( $P$ -Value=0.011).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran efikasi diri terhadap beban kognitif dan stress akademik mahasiswa selama pembelajaran daring di masa pandemi. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan dianalisis dengan menggunakan Teknik Analisa chi square, dapat diketahui pengujian hipotesis adanya peran signifikan dari efikasi diri terhadap beban kognitif dan stress akademik mahasiswa.

Menjalani proses pembelajaran daring di masa pandemi memberikan perubahan terhadap proses belajar mengajar mahasiswa. Hal ini juga berpengaruh terhadap beban kognitif dan stress akademik mahasiswa. Dikaitkan dengan masa pandemi, mahasiswa membutuhkan efikasi diri karena efikasi diri yang tinggi akan membuat mahasiswa mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi selama pembelajaran daring. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M (2021) yang menjelaskan

bahwa selama pembelajaran daring mahasiswa mengalami stress dikarenakan stress akademik dan tugas perkuliahan yang diberikan. Saat ingin mengelola stress akademik ini sebelumnya kita harus tahu factor-faktor penyebab stress dimasa pembelajaran daring.

Hasil penelitian yang dilakukan Putwain, Sander, dan Larkin, (2013) menunjukkan bahwa efikasi diri memprediksi secara positif kesenangan dan memprediksi secara negatif ketidaksenangan para partisipan dalam mempelajari konten pelajaran. Penelitian lain yang dilakukan oleh Pekrun, Goetz, Frenzel, Barchfeld, dan Perry (2011) menunjukkan bahwa efikasi diri memprediksi secara positif kesenangan, namun memprediksi kemarahan, kecemasan dan kebosanan secara negatif.

## PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai peran efikasi diri terhadap beban kognitif dan stress akademik mahasiswa selama pembelajaran daring di masa pandemi, maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri memiliki peran yang signifikan terhadap beban kognitif dan stress akademik.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diajukan saran yaitu bagi

orang tua diharapkan dapat memberikan perlakuan yang dapat meningkatkan efikasi diri, nasihat dan motivasi kepada anak agar lebih mampu menjalani masa-masa perkuliahannya. Bagi mahasiswa diharapkan mampu selalu memajemen diri dengan baik. Terbuka terhadap perubahan lingkungan dan situasi yang ada. Membangun inisiatif dan motivasi dan berperan aktif untuk menyelesaikan kendala-kendala yang ada dan mungkin muncul selama perkuliahan. Bagi institusi Pendidikan, diharapkan dapat menyediakan sarana dan media yang dapat digunakan mahasiswa untuk membantu memperlancar segala aktifitas belajar mengajar selama pandemic. Menyediakan ekstrakurikuler yang meningkatkan efikasi diri. Dosen pembimbing juga diharapkan lebih aktif dalam memantau perkembangan mahasiswa bimbingannya dan melakukan konseling secara berkala untuk membantu mereka menyesuaikan diri dengan system pembelajaran daring selama masa pandemi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1997). Self-Efficacy In Changing Societies. In *2017 12th International Conference on Ecological Vehicles and Renewable Energies, EVER 2017*. <https://doi.org/10.1109/EVER.2017.7935960>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Brünken, R., Plass, J. L., & Moreno, R. (2010). Current issues and open questions in cognitive load research. *Cognitive Load Theory*, (May), 253–272. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511844744.014>
- Cooper, G. (1990). Cognitive load theory as an aid for instructional design. *Australasian Journal of Educational Technology*, 6(2). <https://doi.org/10.14742/ajet.2322>
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Pekrun, R., Goetz, T., Frenzel, A. C., Barchfeld, P., & Perry, R. P. (2011). Measuring emotions in students' learning and performance: The Achievement Emotions Questionnaire (AEQ). *Contemporary Educational Psychology*, 36(1), 36–48. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2010.10.002>
- Pramesta, D. K., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa di SMA X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 23–33.
- Putwain, D., Sander, P., & Larkin, D. (2013). Academic self-efficacy in study-related skills and behaviours: Relations with learning-related emotions and academic success. *British Journal of Educational*

*Psychology*, 83(4), 633–650.  
<https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.2012.02084.x>

Sweller, J. (2020). Cognitive load theory and educational technology. *Educational Technology Research and Development*, 68(1).  
<https://doi.org/10.1007/s11423-019-09701-3>