

Efikasi Diri dengan Stres Akademik Siswa SMA Selama Pembelajaran Daring Masa Pandemi COVID-19

Janet Joana Tamba^{1*}, dan Dyan Evita Santi²

^{1,2}) Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya

* Penulis Koresponden: Janet Joana Tamba. Email: jtamba_s2@untag-sby.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilakukan akibat dari pandemi Covid-19 di Indonesia yang berdampak pada dunia pendidikan sehingga terjadi perubahan metode pembelajaran. Dalam upaya untuk menekan penyebaran virus Covid-19 pemerintah menetapkan aturan pelaksanaan pembelajaran dilakukan dari rumah atau daring. Hal tersebut menimbulkan beberapa kendala yang dialami oleh siswa selama melakukan pembelajaran daring sehingga dapat membuat siswa mengalami stres akademik. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan stres akademik siswa SMA selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dan teknik yang digunakan adalah analisis korelasi pearson untuk mencari hubungan antar variabel. Sampel dari penelitian ini adalah siswa kelas 1 di SMA Negeri 1 Manado sebanyak 63 responden dengan menggunakan skala efikasi diri dan stres akademik melalui *link google forms* yang disebarkan lewat media sosial dan guru di SMA Negeri 1 Manado. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai koefisien korelasi variabel efikasi diri dengan variabel stres akademik sebesar -0.708 dengan $p = 0.000$ ($p < 0.05$), yang berarti adanya hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dan stres akademik. Hasil ini membuktikan hipotesis dari penelitian sesuai bahwa efikasi diri memiliki korelasi negatif dengan stres akademik pada siswa kelas 1 di SMA Negeri 1 Manado selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19. Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan mampu menghadapi stres akademik selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19 dibandingkan dengan siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah akan cenderung mengalami stres akademik.

Kata Kunci: Efikasi diri, Stres akademik, Covid-19

1. Pendahuluan

1.1. Latar Belakang Masalah

Saat ini hampir semua Negara di dunia sedang dilanda dengan pandemi virus Covid-19 termasuk Indonesia dan berdampak bagi seluruh masyarakat dari segi ekonomi, sosial, industri, pendidikan dan lainnya. Pada 2 Maret 2020 pemerintah Indonesia mengumumkan terdapat dua kasus pasien yang positif Covid-19 di Indonesia (Pranita, 2020). Dalam usaha menekan penyebaran virus Covid-19 pemerintah menetapkan aturan mulai dari anjuran melakukan *Social Distancing* dan *Physical Distancing* sampai Pembatasan Sosial Bersekala Besar (PSBB) diberlakukan di beberapa daerah di Indonesia dengan merujuk pada PP nomor 21 tahun 2020 (Kemendikbud.go.id, 2020). Selain itu, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menerbitkan Surat Edaran nomor 4 tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19, dengan melaksanakan proses belajar dari rumah melalui pembelajaran daring (Kemendikbud.go.id, 2020). Berdasarkan aturan pemerintah tersebut maka pelaksanaan pembelajaran dilakukan dari rumah atau daring dengan menggunakan beberapa media, seperti menggunakan gawai maupun laptop untuk mengakses aplikasi pembelajaran daring.

Perubahan metode pembelajaran menjadi daring dan harus beradaptasi dengan kebiasaan baru dalam beraktivitas pada masa pandemi Covid-19 ini, bukan hal yang mudah untuk dilakukan oleh para

siswa kelas 1 yang baru masuk di jenjang pendidikan SMA. Pada saat para siswa ini lulus dari jenjang pendidikan SMP sekitar bulan Juni 2020 dan masuk ke jenjang pendidikan SMA, Indonesia sudah terdampak pandemi Covid-19 sehingga pembelajaran secara daring telah diterapkan oleh sekolah-sekolah di Manado. Maka dari itu, para siswa yang sekarang kelas 1 SMA kurang dapat berinteraksi secara langsung dalam melakukan pembelajaran di sekolah dengan guru-guru serta para siswa yang lain. Hal tersebut membuat para siswa ini masih belum mengenal baik satu dengan yang lain sehingga membuat kurangnya interaksi antar siswa maupun guru.

Selain itu, dengan adanya pembelajaran daring membuat para siswa SMA dituntut untuk dapat belajar secara mandiri dan memaksimalkan penggunaan teknologi saat ini. Namun, pelaksanaan pembelajaran daring tidak lepas dari beberapa kendala yang dialami oleh para siswa seperti masalah jaringan internet yang tidak dapat diakses di beberapa daerah tertentu, fasilitas yang kurang mendukung untuk pembelajaran secara daring, serta kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru karena kurang dapat memahami pelajaran yang diberikan dan terbatasnya informasi yang didapat. Kendala-kendala tersebut dapat membuat para siswa mengalami stres akademik. (Barseli & Ildil, 2017) menjelaskan stres akademik yang dialami oleh siswa dapat ditandai dengan gejala emosional seperti gelisah, cemas, mudah menangis, depresi dan perasaan kurang memiliki harga diri karena tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan akademik. Selain itu gejala fisik yang ditunjukkan seperti sakit kepala, sulit tidur, merasa lelah dan kehilangan energi untuk belajar. Salah satu faktor yang membuat stres akademik yaitu kurang memiliki kepercayaan pada kemampuan diri sendiri.

Menurut Bandura (dalam Flammer, 2015) efikasi diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang mereka miliki untuk menghasilkan efek dalam kehidupannya. Keyakinan seseorang tentang keberhasilannya dapat menentukan perasaan, cara berpikir, berperilaku dan motivasi diri sendiri. Maka dari itu, diperlukan adanya efikasi diri pada para siswa agar dapat mampu untuk menghadapi stres akademik yang diakibatkan oleh proses pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19 ini.

1.2. Kebaruan Penelitian

Penelitian mengenai efikasi diri dengan stres akademik pada siswa sudah pernah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya, seperti pada penelitian skripsi (Sri Dewi Utami, 2015) tentang “Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI Di MAN 3 Yogyakarta”. Penelitian yang dilakukan pada 136 siswa ini menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri pada siswa maka akan semakin rendah stres akademik, begitu juga sebaliknya bila semakin rendah efikasi diri pada siswa maka akan semakin tinggi stres akademik pada siswa.

Selain itu, terdapat penelitian skripsi yang dilakukan oleh (Hasfrentia, 2016) tentang “Hubungan Antara *Self-Efficacy* Dengan Stres Akademik Pada Pelajar SMAN 1 Tuntang”. Penelitian ini dilakukan pada 100 siswa kelas X, XI IPA, XI IPS, XII IPA, dan XII IPS. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa SMAN 1 Tuntang. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri pada siswa maka akan semakin rendah pula stres akademiknya, begitu juga sebaliknya jika semakin rendah efikasi diri pada siswa maka semakin tinggi stres akademik pada siswa di SMAN 1 Tuntang.

Berdasarkan kedua penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, terdapat kesamaan hasil penelitian yaitu adanya hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa.

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian dari latar belakang permasalahan dan beberapa penelitian sebelumnya, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan stres akademik siswa kelas 1 di SMA Negeri 1 Manado selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19

1.4. Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini ialah efikasi diri memiliki hubungan negatif dengan stres akademik siswa kelas 1 di SMA Negeri 1 Manado selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19.

2. Kajian Literatur

2.1. Covid-19

2.1.1. Pengertian Covid- 19

Virus corona merupakan keluarga besar dari virus yang menyebabkan flu biasa sampai penyakit yang serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) atau Sindrom Pernafasan Akut Berat/ *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Virus corona menyerang saluran pernafasan pada manusia. Virus ini mewabah di Wuhan China pada bulan Desember 2019, kemudian pada awal Januari WHO mengidentifikasi virus tersebut sebagai *Novel Coronavirus* atau 2019-nCoV kemudian pada Februari WHO mengumumkan nama resmi virus ini adalah Covid-19 (Promkes.kemkes.go.id, 2020). Covid-19 adalah kepanjangan dari *Corona Virus Disease 19* merupakan penyebab pneumonia yang disebabkan oleh virus corona. Kasus pneumonia pertama kali ditemukan terjadi di pasar hewan Wuhan, Provinsi Hubei China pada bulan Desember 2019 dan telah menyebar luas berbagai Negara di dunia. Sumber penularan dari kasus ini belum diketahui dengan pasti, namun untuk kasus pertama dikaitkan dengan pasar di Wuhan, Provinsi Hubei China (Rothan & Byrareddy, 2020).

2.2. Pembelajaran Daring

2.2.1. Pengertian pembelajaran daring

Menurut (Handarini & Wulandari, 2020) Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang dilakukan dari jarak jauh dengan menggunakan bantuan jaringan internet serta dibutuhkan fasilitas berupa gawai dan laptop untuk mengakses internet. Selain itu, para guru harus dapat menyesuaikan pembelajaran dengan keadaan siswa.

Pembelajaran daring merupakan metode berbasis elektronik yang dapat dilakukan dari jarak jauh sehingga dapat mempermudah siswa untuk mengakses informasi yang diperlukan untuk kepentingan pembelajaran (Cahyani dkk., 2020).

Selanjutnya, menurut (Yunitasari & Hanifah, 2020) pembelajaran daring ialah pembelajaran yang dilakukan jarak jauh atau biasa disebut belajar dari rumah melalui media *online* antara guru dan siswa seperti pembelajaran yang biasa dilakukan dalam kelas, namun ini kurang efektif bila para siswa atau orang tua siswa tidak memiliki fasilitas untuk mengakses internet dan terkendala jaringan.

2.3. Efikasi Diri

2.3.1. Pengertian efikasi diri

Menurut Bandura (dalam Flammer, 2015) efikasi diri ialah kepercayaan seseorang pada kemampuan dirinya untuk menghasilkan tingkat kinerja yang mempengaruhi peristiwa dan menghasilkan efek dalam kehidupan mereka. Selanjutnya, semakin tinggi tingkat efikasi diri pada seseorang maka semakin besar usaha yang dikeluarkan orang tersebut bila dibandingkan dengan orang yang memiliki efikasi diri yang rendah (Bandura, 1982) .

Selain itu, efikasi diri menekankan pada komponen keyakinan diri yang dimiliki oleh seseorang dalam menghadapi suatu situasi akan datang yang mengandung ketidakpastian, tidak dapat diprediksi, dan penuh tekanan (Hasanah dkk., 2019).

2.3.2. Dimensi efikasi diri

Menurut (Bandura, 1998) terdapat 3 dimensi efikasi diri, yaitu :

1. Tingkatan (*Level*) merupakan tingkat tugas yang harus diselesaikan serta keyakinan seseorang pada kemampuannya dalam menyelesaikan tuntutan dari tugas tersebut. Kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengatasi kesulitan dalam tugas yaitu dengan mencoba menghadapi kesulitan tersebut atau akan menghindari bila berada diluar batas kemampuannya.
2. Kekuatan (*Strength*) merupakan keyakinan seseorang pada kekuatan atau kemantapan kemampuan dirinya. Dalam hal ini, seseorang yang memiliki keyakinan pada kemampuannya cenderung tidak mudah menyerah saat kesulitan dan memiliki usaha untuk menghadapi rintangan.
3. Keadaan Umum (*Generality*) merupakan luas bidang kemampuan yang dimiliki seseorang. Kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas pada suatu situasi dan aktivitas tertentu dapat terlaksana dengan adanya keyakinan dalam menyelesaikan tugas pada situasi yang bervariasi.

2.4. Stres Akademik

2.4.1. Pengertian stres akademik

Stres akademik adalah tekanan yang dialami oleh siswa akibat dari persepsi subjektif terhadap tuntutan akademik. Tekanan yang dialami oleh para siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, serta emosi negatif karena adanya tuntutan dari sekolah atau akademik (Barseli & Irdil, 2017). Selanjutnya, stres akademik merupakan gambaran dari pengalaman yang dialami oleh siswa sehingga menimbulkan frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan pemaksaan diri terhadap reaksi dari stres melalui fisik, emosi, perilaku dan kognitif (Rustam & Tentama, 2020).

Selain itu, stres akademik ialah suatu keadaan atau kondisi berupa gangguan fisik, mental atau emosional yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara tuntutan dari lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki oleh siswa sehingga membuat mereka semakin merasa terbebani dengan berbagai tekanan dan tuntutan dari sekolah (Palupi, 2020).

2.4.2. Aspek-aspek stres akademik

Menurut Rustam & Tentama (2020) terdapat 4 aspek dari stress akademik yaitu :

1. Aspek Fisik, merupakan keadaan stres yang dialami tubuh seperti kelelahan, menjadi gagap saat berkomunikasi dengan guru dan sakit kepala saat belajar.
2. Aspek Kognitif, merupakan keadaan seseorang dalam menghadapi stres dengan cara berpikiran secara negatif terhadap kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi dan memikirkan orang lain saat belajar.
3. Aspek Perilaku, merupakan tindakan yang ditunjukkan seseorang dalam menghadapi stres seperti dengan menangis, kurang dapat menceritakan permasalahan yang dialami kepada teman dan melakukan hal-hal yang tidak wajar saat mengalami stres.
4. Aspek Emosi, merupakan keadaan seseorang saat menghadapi stres dengan merasa tidak berdaya, menyimpan perasaan yang negatif saat belajar dan tidak menginginkan tantangan dalam belajar.

3. Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis korelasi pearson yang bertujuan untuk mencari hubungan variabel independen dan variabel dependen, yaitu efikasi diri dengan stres akademik. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas 1 di SMA Negeri 1 Manado yang melakukan proses pembelajaran secara daring sebanyak 63 responden.

Peneliti telah menentukan kriteria sampel yang spesifik dengan menggunakan teknik *snow ball* (bola salju), yaitu dengan memperoleh sampel melalui proses bergulir dari satu responden ke responden lain melalui *link google forms* yang dibagikan lewat media sosial seperti *whatsapp*, *facebook*, *instagram* dan guru di SMA Negeri 1 Manado lalu diteruskan kepada siswa kelas 1 untuk pengisian skala efikasi diri dan skala stres akademik.

Dalam penelitian ini menggunakan 3 dimensi efikasi diri yaitu tingkatan, kekuatan dan keadaan umum oleh (Bandura, 1998) untuk membuat skala alat ukur efikasi diri yang terdiri dari 24 item. Untuk stres akademik menggunakan 4 aspek yaitu fisik, kognitif, perilaku dan emosi dari Rustam & Tentama (2020) untuk membuat skala alat ukur stres akademik yang terdiri dari 24 item. Skala ini berbentuk *likert* yang terdiri dari pernyataan *favourable* dan pernyataan *unfavourable* dengan 5 alternatif jawaban yaitu: 1 sangat tidak setuju, 2 tidak setuju, 3 cukup setuju, 4 setuju dan 5 sangat setuju. Hasil untuk uji reabilitas dari skala efikasi diri sebesar 0.904 dan skala stres akademik sebesar 0.859.

4. Hasil dan Pembahasan

4.1. Hasil

Sebelum menguji korelasi dari efikasi diri dan stres akademik peneliti melakukan uji normalitas dan uji linearitas. Hasil dari uji normalitas sebesar $0.072 > 0.05$ yang berarti nilai residual variabel terdistribusi normal dan uji linearitas sebesar $0.07 > 0.05$ yang artinya terdapat hubungan yang linear antara variabel dari efikasi diri dan stres akademik.

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi Efikasi Diri dengan Stres Akademik.

Variabel	Koefisien Korelasi	p
Efikasi Diri dengan Stres Akademik	-0.708	0.000

Berdasarkan hasil analisis menggunakan *Program SPSS Seri 24 IBM for Windows*, diperoleh nilai koefisien korelasi variabel efikasi diri dengan variabel akademik sebesar -0.708 dengan $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan efikasi diri memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan stres akademik. Hasil ini membuktikan hipotesis dari pernyataan efikasi diri memiliki korelasi negatif dengan stres akademik pada siswa kelas 1 di SMA Negeri 1 Manado selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19 sesuai. Selain itu, hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka stres akademik akan semakin rendah pada siswa kelas 1 di SMA Negeri 1 Manado selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19 dan bila semakin rendah efikasi diri maka stres akademik akan semakin tinggi pada siswa kelas 1 di SMA Negeri 1 Manado selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19.

4.2. Pembahasan

Hasil dari penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan stres akademik siswa kelas 1 di SMA Negeri 1 Manado selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19, dengan menggunakan sampel penelitian sebanyak 63 responden. Penelitian ini dilakukan mulai dari 11 Maret 2021 sampai 17 Maret 2021, dengan pengambilan data menggunakan skala efikasi diri dan stres akademik melalui *link google forms* yang disebarakan lewat media sosial seperti *whatsapp*, *facebook*, *instagram* dan guru di SMA Negeri 1 Manado kepada siswa yang sesuai kriteria penelitian.

Berdasarkan data yang didapat, peneliti melakukan uji normalitas dan uji linearitas terlebih dahulu. Setelah itu, peneliti melakukan analisis data menggunakan teknik analisis korelasi pearson yang bertujuan untuk mencari hubungan variabel independen dan variabel dependen, yaitu efikasi diri dengan stres akademik dengan menggunakan *Program SPSS Seri 24 IBM for Window*.

Efikasi diri memiliki peran penting bagi siswa agar mampu menghadapi stres akademik selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19. Hal tersebut diperlukan karena terjadi perubahan metode pembelajaran dari tatap muka menjadi daring serta kendala-kendala yang dihadapi oleh siswa selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19. Akibatnya dapat membuat siswa mengalami stres akademik, terlebih pada siswa kelas 1 yang baru akan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah.

Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Hasfrentia, 2016) menunjukkan bahwa dengan semakin tinggi efikasi diri pada siswa maka akan semakin rendah pula stres akademiknya, begitu juga sebaliknya bila semakin rendah efikasi diri pada siswa maka semakin tinggi stres akademik pada siswa. Hal tersebut mendukung hasil hipotesis penelitian yang menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas 1 di SMA Negeri 1 Manado selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19. Siswa yang memiliki efikasi diri tinggi akan mampu untuk menghadapi tekanan maupun situasi yang sulit sehingga memiliki kecenderungan rendah terhadap stres akademik selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19, jika dibandingkan dengan siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah.

Selanjutnya, menurut (Hasanah dkk., 2019) efikasi diri merupakan keyakinan atau penghargaan diri tentang sejauh mana kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan tertentu untuk mencapai hasil yang diinginkannya. Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19 akan mampu untuk menghadapi proses pembelajaran dan tugas-tugas yang diberikan oleh guru dengan baik. Ini menunjukkan bahwa siswa memiliki keyakinan pada kemampuan diri untuk berusaha sekuat tenaga mendapatkan hasil yang diinginkannya. Pada saat diperhadapkan dengan tekanan maupun situasi yang sulit, siswa ini akan cenderung mencari jalan keluar untuk menghadapi hal tersebut sehingga siswa akan memiliki stres akademik yang tergolong rendah.

Namun, siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19 akan kesulitan untuk menghadapi tekanan dalam belajar akibat dari perubahan metode pembelajaran dari tatap muka menjadi daring serta harus menyesuaikan diri dengan lingkungan dijenjang pendidikan SMA. Hal tersebut dapat membuat siswa cenderung akan gagal dalam melakukan pembelajaran daring dan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Siswa akan berpikiran negatif pada kemampuan yang dimiliki sehingga membuat dirinya mudah menyerah dalam mencapai hasil yang diinginkan. Keadaan tersebut dapat menimbulkan reaksi stres pada fisik, kognisi, perilaku dan emosi pada siswa sehingga stres akademik yang dimiliki akan tergolong tinggi.

Maka dari itu, perlunya efikasi diri pada siswa agar memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya sendiri ketika diperhadapkan dengan tugas maupun situasi pembelajaran yang penuh tekanan sehingga dapat berhasil untuk mencapai apa yang diinginkan, selain itu untuk mengurangi situasi yang membuat siswa mengalami stres akademik selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19.

Rujukan

- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122–147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- Bandura, A. (1998). *Self Efficacy*. Academic Press.
- Barseli, M., & Ildil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Cahyani, A., Listiana, I. D., & Larasati, S. P. D. (2020). Motivasi Belajar Siswa SMA pada Pembelajaran

- Daring di Masa Pandemi Covid-19. *IQ (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 3(01), 123–140. <https://doi.org/10.37542/iq.v3i01.57>
- Flammer, A. (2015). Self-Efficacy. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition*, 4(1994), 504–508. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.25033-2>
- Handarini, O. I., & Wulandari, S. S. (2020). Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH). *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(3), 465–503. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(3), 465–503.
- Hasanah, U., Dewi, N., & Rosyida, I. (2019). Self-Efficacy Siswa SMP Pada Pembelajaran Model Learning Cycle 7E (Elicit , Engange , Explore , Explain , Elaborate , Evaluate , and Extend). *Prisma*, 2, 551–555.
- Hasfrentia, Y. D. (2016). Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Stres Akademik Pada Pelajar Sman 1 Tuntang. *Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana*, 1–28. https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/10188/2/T1_802012096_Full text.pdf
- Kemdikbud.go.id. (2020). *SE Mendikbud: Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19*. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pelaksanaan-kebijakan-pendidikan-dalam-masa-darurat-penyebaran-covid19>
- Kemenkopmk.go.id. (2020). *Pembatasan Sosial Berskala Besar*. Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia Dan Kebudayaan. <https://www.kemenkopmk.go.id/pembatasan-sosial-berskala-besar>
- Palupi, T. N. (2020). Tingkat Stres pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar dalam Menjalankan Proses Belajar di Rumah Selama Pandemi Covid-19. *Tingkat Stres Pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar Dalam Menjalankan Proses Belajar Di Rumah Selama Pandemi Covid-19*, 9(2), 18–29.
- Pranita, E. (2020). *Diumumkan Awal Maret, Ahli: Virus Corona Masuk Indonesia dari Januari*. Kompas.Com. <https://www.kompas.com/sains/read/2020/05/11/130600623/diumumkan-awal-maret-ahli--virus-corona-masuk-indonesia-dari-januari>
- Promkes.kemkes.go.id. (2020). *Informasi Tentang Virus Corona (COVID-19)*. Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat. <https://promkes.kemkes.go.id/informasi-tentang-virus-corona-novel-coronavirus>
- Rothan, H. A., & Byrareddy, S. N. (2020). The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. *Journal of Autoimmunity*, 109(February), 102433. <https://doi.org/10.1016/j.jaut.2020.102433>
- Rustam, H. K., & Tentama, F. (2020). Creating academic stress scale and the application for students: Validity and reliability test in psychometrics. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 9(1), 661–667.
- Sri Dewi Utami. (2015). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik Siswa Kelas XI Di MAN 3 Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Edisi 6 Tahun Ke-4 2015*, 1–12. <http://ir.obihiro.ac.jp/dspace/handle/10322/3933>
- Yunitasari, R., & Hanifah, U. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Minat Belajar Siswa pada Masa COVID 19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(3), 236–240.