

# Hubungan Antara Efikasi Diri terhadap Stress Akademik Siswa yang Bersekolah di SMAN X dengan Sistem Full Day School

Oleh:

Mohammad Ferdiansyah

Nurfi Laili

Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

April, 2026

# Pendahuluan

- Penerapan sistem Full Day School (FDS) di tingkat Sekolah Menengah Atas merupakan salah satu inovasi pendidikan yang bertujuan meningkatkan kualitas pembelajaran melalui durasi belajar yang lebih panjang, yaitu sekitar 8 jam per hari selama 5 hari dalam seminggu. Meskipun memberikan manfaat berupa peningkatan waktu belajar dan kegiatan ekstrakurikuler, sistem ini juga memunculkan berbagai tantangan bagi siswa, seperti berkurangnya waktu bermain dan istirahat, padatnya materi pelajaran, serta banyaknya tugas akademik yang harus diselesaikan. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya stres akademik, yaitu tekanan psikologis akibat tuntutan pendidikan, baik yang berasal dari sekolah, guru, orang tua, maupun harapan pribadi siswa. Stres akademik dapat terlihat melalui aspek kognitif, afektif, fisiologis, dan konatif, seperti kesulitan berkonsentrasi, kecemasan, mudah marah, gangguan tidur, hingga keluhan fisik seperti sakit kepala dan kelelahan.

# Pendahuluan

- Fenomena stres akademik pada siswa SMA dengan sistem FDS juga ditemukan di SMAN X berdasarkan hasil survei awal terhadap siswa kelas X, XI, dan XII menggunakan skala stres akademik menurut teori Lakaev. Hasil survei menunjukkan bahwa siswa kelas XII memiliki tingkat stres akademik paling tinggi dibandingkan kelas lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa tuntutan akademik yang semakin berat pada jenjang akhir sekolah dapat meningkatkan tekanan psikologis siswa. Selain berdampak pada kesehatan mental, stres akademik yang berkepanjangan juga dapat menurunkan konsentrasi belajar, prestasi akademik, serta memengaruhi kesehatan fisik siswa. Temuan ini diperkuat oleh beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa pada sekolah dengan sistem full day school mengalami tingkat stres akademik sedang hingga tinggi akibat tuntutan belajar yang padat dan kurangnya kemampuan adaptasi terhadap tekanan akademik.

# Pendahuluan

- Salah satu faktor internal yang berperan dalam mengurangi stres akademik adalah efikasi diri, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan. Menurut Bandura, efikasi diri terdiri dari dimensi magnitude, generality, dan strength yang berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas, ruang lingkup situasi, serta kekuatan keyakinan individu terhadap kemampuannya. Siswa dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik, mempertahankan motivasi belajar, dan menghadapi tuntutan sekolah secara adaptif dibandingkan siswa dengan efikasi diri rendah. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan efikasi diri dan stres akademik pada siswa SMAN X dengan sistem full day school penting dilakukan untuk memberikan gambaran empiris mengenai peran efikasi diri dalam menurunkan stres akademik serta menjadi dasar bagi sekolah dalam menyusun program pendampingan psikologis bagi siswa.

# Rumusan Masalah

**Apakah Terdapat Hubungan Antara Efikasi Diri terhadap Stress Akademik Siswa yang Bersekolah di SMAN X dengan Sistem Full Day School?**

# Metode Penelitian

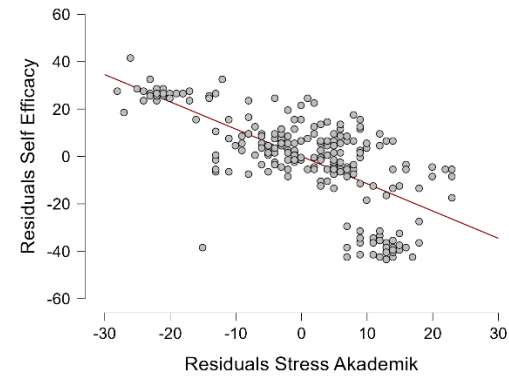
- Metode penelitian kuantitatif Korelasional
- Variable X (Bebas) nya adalah efikasi diri variable Y (terikat) nya adalah stres akademik.
- Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah accidental sampling
- Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala Likert. yaitu skala efikasi diri dan skala stres akademik
- Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMA X di Sidoarjo yang berjumlah 300 siswa. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini mengacu pada tabel Krejcie & Morgan dengan taraf kesalahan 5%.
- teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan Korelasi Product Moment

# Hasil

## Uji Normalitas

Shapiro-Wilk	p
0.949	< .001

## Uji Linieritas



## Uji Hipotesis

Spearman's Correlations			
	rho	Spearman's	p
Stress Akademik – Efikasi Diri		-0.705	< .00
		1	

# Pembahasan

- Hasil penelitian pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Porong menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif yang kuat dan signifikan dengan stres akademik ( $\rho = -0,705$ ;  $p < 0,001$ ), yang berarti semakin tinggi efikasi diri siswa maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Temuan ini sejalan dengan teori Social Cognitive Theory dari Bandura yang menempatkan efikasi diri sebagai faktor penting dalam mengontrol perilaku, motivasi, dan emosi individu saat menghadapi tantangan akademik. Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung transactional model of stress dari Lazarus dan Folkman yang menjelaskan bahwa stres dipengaruhi oleh penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan. Berbagai penelitian terdahulu turut memperkuat hasil ini dengan menunjukkan bahwa efikasi diri berperan sebagai faktor protektif yang dapat meningkatkan resilience, membantu penerapan coping yang adaptif, serta menurunkan stres, kecemasan, dan burnout akademik pada siswa.
- Penelitian ini juga menemukan bahwa efikasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 50,1% terhadap stres akademik, sehingga menunjukkan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya merupakan prediktor penting dalam menentukan tingkat stres siswa dibandingkan faktor demografis semata. Mayoritas siswa berada pada kategori stres akademik sedang hingga tinggi akibat tuntutan sistem full day school seperti durasi belajar yang panjang, tugas yang banyak, dan tekanan evaluasi akademik. Dalam kondisi tersebut, efikasi diri berfungsi sebagai perlindungan psikologis yang membantu siswa beradaptasi secara lebih baik terhadap tekanan akademik. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan desain kuantitatif korelasional yang hanya menunjukkan hubungan antarvariabel tanpa menjelaskan sebab-akibat secara langsung, serta melibatkan sampel terbatas pada satu sekolah sehingga generalisasi hasil penelitian masih perlu dikembangkan melalui penelitian lanjutan dengan desain dan sampel yang lebih luas.

# Temuan Penting Penelitian

- Temuan penting dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara efikasi diri dan stres akademik pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Porong dengan sistem full day school ( $\rho = -0,705$ ;  $p < 0,001$ ), yang berarti semakin tinggi efikasi diri siswa maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Efikasi diri juga memberikan kontribusi efektif sebesar 50,1% terhadap stres akademik, sehingga menjadi faktor psikologis penting dalam membantu siswa menghadapi tekanan akademik akibat tuntutan sistem full day school, seperti durasi belajar yang panjang, banyaknya tugas, dan tekanan evaluasi akademik. Selain itu, siswa dengan efikasi diri tinggi cenderung mampu menggunakan strategi coping yang lebih adaptif, seperti manajemen waktu, perencanaan belajar, dan problem focused coping, sehingga lebih mampu mengendalikan tekanan akademik.

# Manfaat Penelitian

## 1. Manfaat Teoritis

- Diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi ilmu psikologi

## 2. Manfaat praktis

- Bagi siswa

Bagi siswa dapat dipergunakan sebagai bahan acuan dalam proses pembelajaran

# Referensi

- [1] Y. M. Soeli, M. N. S. Yusuf, and D. D. K. Lakoro, "Tingkat stres siswa pada sekolah yang menerapkan sistem full day school," *Jambura Nurs. J.*, vol. 3, no. 1, pp. 1–11, 2021.
- [2] M. Fatchurahman, "The correlation of full-day school on student academic stress," *J. Konseling dan Pendidik.*, vol. 9, no. 3, pp. 252–259, 2021.
- [3] N. Palupy and I. N. Imamah, "Tingkat Stress Pada Siswa Dalam Mengikuti Full Day School," *J. Keperawatan*, vol. 2, pp. 160–167, 2023.
- [4] M. J. A. Heru, A. Jatimi, F. N. Fiddaroini, and A. Syamsudin, "Relationship between the application of a full day school system and stress levels in junior high school," *J. Ners*, vol. 14, no. 3, p. 374, 2019.
- [5] M. Nurhana, "Perbedaan Stres Akademik Siswa Full Day School dan Reguler di SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 dan SMP NU Hasyim Asyari Kota Malang.," 2019, *Universitas Brawijaya*.
- [6] S. Nurhaliza, "Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Siswa Kelas XI MAN 1 Medan Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Konseling," *Skripsi. Medan UIN Sumatera Utara*, 2021.
- [7] W. Ikhsan, A. Rahmi, W. Aprison, and F. Yusri, "Stress Akademik Siswa Dalam Menjalani Pembelajaran di SMPN 2 Lubuk Basung," *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, vol. 3, no. 5, pp. 6624–6631, 2023.
- [8] M. S. Wirayana, N. T. Aryanata, and A. Widianti, "Stres Akademik Pada Siswa SMA Ketika Terjadi Transisi Pembelajaran Dari Daring Ke Pembelajaran Tatap Muka," *J. Psychol. Soc. Sci.*, vol. 2, no. 3, pp. 96–118, 2024.
- [9] I. D. C. Izzati, "A Model Analysis of the Effect of Self-Efficacy, Authoritative Parenting, and Peer Social Support on Academic Stress in Full-Day Senior High School Students," *Anfusina J. Psychol.*, vol. 6, no. 1, pp. 81–98, 2023.
- [10] M. Barseli, I. Ildil, M. Mudjiran, Z. M. Efendi, and N. Zola, "Pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa," *J. Konseling Dan Pendidik.*, vol. 8, no. 2, pp. 72–78, 2020.

# Referensi

- [11] V. R. Bella and D. Nastiti, "Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stress Akademik pada Siswa Kelas 12 Sekolah Menengah Atas X di Malang," *Afeksi J. Psikol.*, vol. 3, no. 1 SE-Articles, pp. 78–88, Jan. 2024, doi: 10.572349/afeksi.v3i1.1702.
- [12] S. H. N. Alisah, "Perbedaan tingkat stres siswa dalam mengikuti sistem pembelajaran full day school dan half day school di SMAN 1 Padangan dan MAN 3 Bojonegoro," 2025, *ITSKes Insan Cendekia Medika Jombang*.
- [13] I. Ridhati and L. Putriani, "Stres akademik siswa full day school di sman 1 ampek angkek," vol. 4, pp. 916–924, 2024.
- [14] J. S. Syahroni and R. Rohmatun, "Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Lasem Ketika Mengikuti Pembelajaran Melalui Daring," *Pros. Konstelasi Ilm. Mhs. Unissula Klaster Humanoira*, 2021.
- [15] D. K. Pramesta and D. K. Dewi, "Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa di SMA X," *J. Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 7, pp. 23–33, 2021.
- [16] L. N. V. J. Rintaka and A. Yunita, "Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa SMA-TQ Mu'adz Bin Jabal Kendari," *J. Sublimapsi*, vol. 6, no. 2, pp. 114–122, 2025.
- [17] K. Khoirunnisa and S. Gumiandari, "Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA NU Lemahabang dengan Menggunakan Teknik Self Intruction dan Self Efficacy," *JlIP-Jurnal Ilm. Ilmu Pendidik.*, vol. 6, no. 2, pp. 887–895, 2023.
- [18] I. S. R. Putri and F. F. Tantiani, "Peran Self-Efficacy pada Remaja dalam Menghadapi Stress Sekolah," *J. Sains Psikol.*, vol. 10, no. 1, pp. 1–8, 2021, doi: 10.17977/um023v10i12021p1-8.
- [19] N. Hidayah, "Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah Tarakan," 2022.
- [20] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta, 2017.

# Referensi

- [21] D. Sugiyono, *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D / Sugiyono*. 2018.
- [22] C. O. Muharriami, "Hubungan Self-Efficacy Dengan Perilaku Menyontek Pada Remaja di SMA Negeri 3 Banda Aceh," Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2022.
- [23] R. F. Baumeister, K. D. Vohs, and D. M. Tice, "The Strength Model of Self-Control," *Curr. Dir. Psychol. Sci.*, vol. 16, no. 6, pp. 351–355, 2007.
- [24] M. S. Badruzzaman, "Pengaruh zikir terhadap perilaku agresi santri di Pondok Pesantren An-Najiyah 2 bahrul Ulum, tambak Beras, Jombang," 2022, *UNUSIA*.
- [25] Ü. Morsünbül, "The effect of identity development, self-esteem, low self-control and gender on aggression in adolescence and emerging adulthood," *Eurasian J. Educ. Res.*, no. 61, pp. 99–116, 2015.
- [26] A. R. Asmoro, A. Matulesy, and T. Meiyuntariningsih, "Kematangan Emosi, Kontrol Diri, dan Perilaku Agresif Pada Anggota Korps Brigade Mobil Dalam Menangani Huru Hara Emotional Maturity, Self Control, and Aggressive Behavior among Members of the Mobile Brigade Corps in Handling Riots," *J. Psikol. Teor. dan Terap.*, vol. 9, no. 1, pp. 39–48, 2018, doi: <https://doi.org/10.26740/jpvt.v9n1.p39-48>.
- [27] M. T. Akbar, N. Widyarini, and R. W. Linsiya, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Agresi pada Siswa," *Pros. Simp. Penelit. Sarj.*, vol. 2, pp. 15–22, 2024.
- [28] I. D. Cuyunda, O. R. Setia, S. M. P. Lestari, and P. Rukmono, "Kontrol Diri dengan Perilaku Agresif Siswa SMA Negeri 1 Trimurjo Kabupaten Lampung Tengah," *J. Ilm. Kesehat. Sandi Husada*, vol. 9, no. 1, pp. 122–128, 2020

