

The Relationship Between Self-Efficacy and Academic Stress Among Students Attending High School X With a Full-Day School System

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

Mohammad Ferdiansyah¹⁾, Nurfi Laili^{2*)}

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: nurfilaili@umsida.ac.id

Abstract. *The implementation of the full-day school (FDS) system at the high school level has increased students' academic workload, which has the potential to trigger academic stress. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and academic stress among 12th-grade students at SMAN X who are enrolled in the FDS system. This study employed a quantitative method with a correlational design and involved 233 students selected based on the Krejcie & Morgan table with a 5% error margin. The sample was determined using accidental sampling. The instruments used were a self-efficacy scale based on the dimensions of magnitude, generality, and strength, as well as an academic stress scale based on physiological, cognitive, affective, and conative aspects. Data analysis using Spearman's correlation revealed a strong and significant negative relationship between self-efficacy and academic stress ($r = -0.705, p = 0.001 < 0.05$). These findings indicate that the higher a student's self-efficacy, the lower the level of academic stress experienced. Self-efficacy also makes a significant contribution to explaining variations in academic stress. This study underscores the importance of strengthening self-efficacy as a preventive measure to reduce academic stress among students in a long-duration learning system.*

Keywords – *self-control, aggressive behavior, vocational school students*

Abstrak. Penerapan sistem *full day school (FDS)* di tingkat Sekolah Menengah Atas membawa konsekuensi meningkatnya beban belajar yang berpotensi memicu stres akademik pada siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan stres akademik pada siswa kelas XII SMAN X yang mengikuti sistem *FDS*. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dan melibatkan 233 siswa yang dipilih berdasarkan tabel Krejcie & Morgan dengan taraf kesalahan 5%. Penentuan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala efikasi diri berdasarkan dimensi *magnitude, generality, dan strength*, serta skala stres akademik berdasarkan aspek fisiologis, kognitif, afektif, dan konatif. Hasil analisis menggunakan korelasi *Spearman* menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara efikasi diri dan stres akademik ($r = -0.705, p = 0.001 < 0.05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi efikasi diri siswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Efikasi diri juga memberikan kontribusi yang besar dalam menjelaskan variasi stres akademik. Penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan efikasi diri sebagai upaya preventif dalam menekan stres akademik pada siswa dengan sistem pembelajaran berdurasi panjang.

Kata Kunci – *kontrol diri, perilaku agresif, siswa SMK*

I. PENDAHULUAN

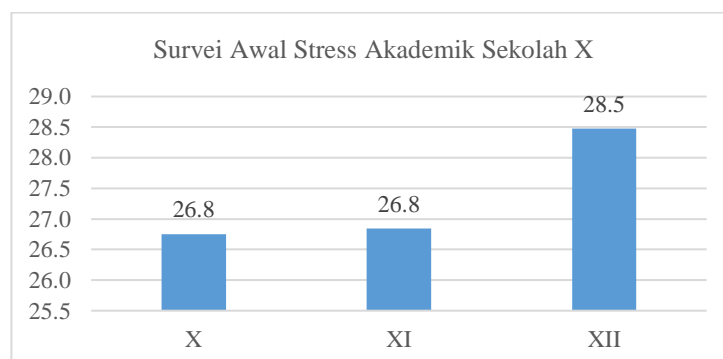
Sistem pendidikan saat ini, khususnya di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA), mengalami transformasi signifikan dengan adanya penerapan sistem *full day school*. Salah satu inovasi dalam bidang pendidikan untuk mewujudkan kualitas pendidikan yang lebih baik yaitu dengan menerapkan sistem pembelajaran *Full Day School (FDS)*. Pembelajaran dengan sistem *Full Day School (FDS)* menganjurkan siswa mengikuti kegiatan belajar secara penuh di sekolah selama 8 jam sehari dan 5 hari dalam seminggu [1]. Pembelajaran dengan sistem *FDS* memiliki banyak manfaat, seperti peningkatan waktu belajar dan ekstrakurikuler. Tujuan diterapkannya sistem pembelajaran *Full Day School (FDS)* agar siswa mendapatkan pengalaman serta pembelajaran yang lebih baik, akan tetapi sistem ini juga membawa tantangan baru, terutama terkait dengan peningkatan beban belajar siswa dan menciptakan tekanan yang cukup besar pada siswa [2].

Sistem *full day school* dapat menyebabkan anak kehilangan sebagian waktu bermainnya karena durasi belajar di sekolah yang cukup panjang. Anak-anak yang mengikuti sistem ini cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang menjalani sistem *half day school*. Hal ini disebabkan oleh jam belajar yang berlangsung hingga sore, yang secara tidak langsung mengurangi waktu bermain mereka, sehingga anak lebih mudah merasa jenuh [3]. Materi pelajaran yang padat dan tugas-tugas yang menumpuk juga dapat membuat Siswa merasa tertekan dan kelelahan. Belum lagi pekerjaan rumah (PR) yang secara biasanya masih diberikan oleh pihak guru dan menambah beban bagi siswa yang harus mengerjakan PR nya terlebih dahulu ketika pulang dari sekolah sehingga membuat waktu istirahat mereka menjadi berkurang. Hal ini menjadi beban belajar yang tinggi dan tuntutan akademik bagi para siswa yang semakin kompleks dapat memicu stres akademik pada setiap siswa SMA [4]

Stres akademik merupakan tekanan psikologis yang timbul akibat tuntutan dalam lingkungan pendidikan, seperti beban kurikulum, interaksi dengan guru, metode evaluasi, serta ekspektasi terhadap pencapaian akademik [5]. Tekanan ini dapat bersumber dari harapan pribadi maupun dorongan eksternal, seperti dari orang tua, guru, atau teman sebaya. Dengan demikian, stres akademik dapat dipahami sebagai kondisi stres yang muncul karena berbagai tuntutan akademik yang harus dipenuhi oleh individu selama proses pembelajaran [5].

Menurut Lakaev, stress akademik memiliki beberapa aspek diantaranya yaitu kognitif, afektif, fisiologis dan konatif. Aspek Kognitif adalah bagian dari individu yang berkaitan dengan kemampuan untuk berpikir secara rasional dan melakukan proses berpikir atau menalar. Sementara keadaan individu yang menunjukkan reaksi emosi terhadap sesuatu disebut aspek afektif. Keadaan individu yang berkaitan dengan fungsi organ-organ yang dimiliki termasuk dalam aspek fisiologis. Terakhir, aspek konatif adalah aktivitas psikis yang melibatkan usaha aktif dan berhubungan dengan ketercapaian tujuan individu [6]. Siswa yang mengalami stress akademik dapat diidentifikasi berdasarkan dari empat aspek yang sudah dijelaskan di atas dengan melihat tanda-tanda bagaimana respon yang diberikan, dari segi pikiran dapat dilihat dengan tingkat kekhawatiran, kurang percaya diri, rasa takut gagal, dan kesulitan berkonsentrasi. Selanjutnya dari segi perilaku dapat dilihat dari hilang atau meningkatnya nafsu makan, kesulitan tidur atau tidur terlalu banyak. Reaksi fisik meliputi sakit kepala, telapak tangan berkeringat, bibir kering, dan detak jantung yang meningkat, sedangkan dari segi emosi dapat dilihat dari tingkat depresi, mudah marah, ketidakpastian, dan kesedihan. [7].

Hasil survei awal yang dilakukan pada sekolah SMAN X menunjukkan bahwa stress akademik adalah fenomena yang valid terjadi pada sekolah tersebut. Berikut hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti.



Gambar 1. Survei Awal Penelitian

Survei awal dilakukan dengan menggunakan kuesioner dari stress akademik menurut teori Lakaev yang diberikan kepada masing-masing 62 siswa dari kelas X, XI, XII. Siswa menunjukkan adanya fenomena stress akademik, berdasarkan hasil rerata dari masing-masing partisipan, maka ditemukan bahwa kelas XII memiliki rerata skor stress akademik yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan siswa kelas XI dan kelas X. Hal ini menandakan bahwa fenomena stress akademik paling tinggi ditemukan pada siswa kelas XII di sekolah X.

Stress akademik juga berkaitan dengan adaptasi siswa, dimana stress akademik merupakan kombinasi dari tuntutan akademik yang tinggi dengan rendahnya kemampuan adaptasi siswa terhadap tuntutan tersebut [8]. Berkaitan dengan sistem sekolah *FDS*, maka ditemukan bahwa adanya *FDS* menuntut siswa untuk bisa memberikan waktu dan fokus selama masa pembelajaran, yang belum tentu siswa tersebut dapat mengimbangi secara optimal. Siswa akan banyak berakhir merasakan stress jika dihadapkan kepada tuntutan sekolah yang terlalu ketat dan kaku [9]. Akibatnya, dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental siswa, menurunkan prestasi belajar, mengganggu konsentrasi, serta mengganggu kualitas hidup secara keseluruhan apabila stress yang dialami berkepanjangan dan tidak ditindaklanjuti. Penyebab stress akademik pada siswa dapat disebabkan oleh sistem pendidikan, tekanan akademik yang meningkat, serta tugas yang berlebihan sehingga dapat memengaruhi proses berpikir, emosi, fisik, dan perilaku siswa tersebut [10]. Selain berdampak pada kondisi mental, stress akademik juga dapat berdampak pada kesehatan fisik dari siswa, diantaranya seperti sakit kepala, gangguan pola tidur, mudah gelisah dan marah, serta lelah secara fisik [11].

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan relevansi fenomena stress akademik pada siswa SMA. Alisah dalam penelitiannya menemukan bahwa sebanyak 51,6% siswa SMA dengan sistem *FDS* mengalami stress berat [12]. Penelitian lain oleh Ridhati dan Putriyani [13] juga mengungkapkan bahwa tingkat stress akademik siswa full day school di SMAN 1 Ampek Angkek secara keseluruhan berada pada kategori sedang. Namun, jika dilihat berdasarkan aspek fisik, stress berada pada tingkat sedang, sementara respon emosional dan fisik siswa menunjukkan tingkat stress yang tinggi. Fatchuraman dalam penelitiannya menunjukkan dari 53 siswa SMA, Sebanyak 40 % siswa SMA dengan penerapan *FDS* mengalami tingkat stress akademik yang tinggi [2].

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stress akademik adalah efikasi diri yang ada pada diri siswa [14]. Efikasi diri didefinisikan sebagai keyakinan individu seberapa jauh individu dapat memperkirakan kemampuan diri untuk melakukan tugas atau tindakan demi mendapatkan hasil yang diinginkan [15]. Efikasi diri dapat mendorong dan mengatur individu dalam mencapai tujuannya dengan mengarahkan kegiatan dan memacu semangat dalam menghadapi kejadian-kejadian sulit [16], dimana dalam konteks *FDS*, hal ini dapat membantu siswa dalam menghadapi tekanan yang muncul dalam *FDS* dan meringankan stress akademik yang muncul.

Bandura menjelaskan bahwa efikasi diri memiliki menjadi 3 dimensi diantaranya adalah *Magnitude*, *Generality*, dan *Strenght*. *Magnitude* merupakan dimensi yang menggambarkan tingkat kesukaran dari sebuah fenomena yang individu hadapi. *Generality* adalah ruang lingkup dari fenomena yang dihadapi, dan *strenght* berkaitan dengan keyakinan dan kekuatan individu atas kemampuan dirinya yang berkaitan dengan kedua dimensi sebelumnya [17]. Efikasi diri yang tinggi dapat membantu individu menghilangkan beberapa emosi negatif seperti perasaan cemas, takut, dan stress [18]

Efikasi diri dapat menjadi salah satu faktor signifikan mengenai fenomena stress akademik siswa SMA dengan sistem *FDS*. Hal tersebut diperkuat dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Hidayah yang menunjukkan bahwa efikasi diri dengan stress akademik saling berkaitan secara signifikan [19]. Penelitian mengenai hubungan antara efikasi diri terhadap stress akademik pada siswa yang bersekolah di SMAN X dengan sistem full day school memiliki urgensi yang tinggi karena penerapan sistem full day school sering kali disertai dengan peningkatan durasi belajar, beban tugas yang lebih banyak, serta tuntutan akademik yang lebih tinggi. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan stress akademik pada siswa apabila tidak diimbangi dengan kemampuan psikologis yang memadai. Salah satu faktor internal yang berperan penting dalam menghadapi tekanan akademik adalah efikasi diri, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan mengatasi tantangan. Siswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan, mempertahankan motivasi belajar, dan menghadapi tuntutan sekolah secara adaptif, sedangkan siswa dengan efikasi diri rendah lebih rentan mengalami stress akademik. Selain itu, kajian mengenai hubungan efikasi diri dan stress akademik pada sekolah dengan sistem full day school masih perlu diperkuat, khususnya pada konteks sekolah menengah atas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran empiris mengenai peran efikasi diri terhadap stress akademik serta menjadi dasar bagi sekolah dalam menyusun program pendampingan psikologis bagi siswa.

Bedasarkan fenomena dan penjelasan yang diberikan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan stress akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas yang mengikuti sistem *Full Day School*. Secara khusus, penelitian ini ingin menjelaskan sejauh mana pentingnya efikasi diri berkontribusi dalam menurunkan tingkat stress akademik, terutama yang ditimbulkan dari tekanan kurikulum, tuntutan prestasi, dan kurangnya waktu istirahat akibat sistem pembelajaran yang panjang. Keunikan dari penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap

hubungan antara efikasi diri dan stres akademik pada siswa SMAN X yang menjalani sistem *Full Day School*, yang hingga saat ini masih jarang dikaji secara spesifik. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak meneliti stres akademik secara umum, atau pada mahasiswa dan siswa SMA dengan sistem reguler.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Metode penelitian kuantitatif dapat dijelaskan sebagai penelitian yang menggunakan penyajian data berupa angka yang selanjutnya di analisis [20]. Adapun pendekatan yang dilakukan adalah untuk meneliti pengaruh hubungan antara variabel x yaitu efikasi diri terhadap stress akademik dari siswa SMAN X dengan sistem *full day school*. Populasi dari penelitian ini adalah siswa SMAN X kelas XII di Porong-Sidoarjo dengan jumlah 300 siswa yang terdiri dari penentuan sampel dari penelitian ini menggunakan tabel *Krejcie & Morgan* dengan signifikansi 5% sehingga didapatkan sejumlah 233 siswa. Penentuan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* yaitu teknik pengambilan sampel non-probabilitas di mana peneliti memilih responden yang kebetulan ditemui di lokasi penelitian dan dianggap sesuai [21].

Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala psikologi yang terdiri dari 2 skala yaitu skala efikasi diri dan skala stress akademik. Efikasi diri didefinisikan sebagai keyakinan individu seberapa jauh individu dapat memperkirakan kemampuan diri untuk melakukan tugas atau tindakan demi mendapatkan hasil yang diinginkan [15]. Skala efikasi diri mengadopsi dari penelitian yang dilakukan oleh Muharriami [22] dikembangkan berdasarkan dimensi efikasi diri oleh bandura yang mencakup *magnitude*, *generality*, dan *strenght*. Hasil uji reliabilitas *cronbach alpha* menunjukkan bahwa alat ukur reliabel, nilai *alpha cronbach* skala adalah $\alpha = 0,840$ dengan rentangan nilai validitas yaitu $r^{\text{hitung}} = 0,411 - 0,699$ dengan total aitem valid 18 aitem.

Stres akademik merupakan tekanan psikologis yang timbul akibat tuntutan dalam lingkungan pendidikan, seperti beban kurikulum, interaksi dengan guru, metode evaluasi, serta ekspektasi terhadap pencapaian akademik [5]. Sementara itu, skala stress akademik mengadopsi dari skala yang digunakan oleh Nurhaliza [6] yang mengacu pada akademik stress menurut Lakaev dengan aspek fisiologis, kognitif, afektif, dan konatif. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa alat ukur telah reliabel, nilai nilai *alpha cronbach* skala adalah $\alpha = 0,971$ dengan nilai validitas yaitu $r^{\text{hitung}} = 0,699 - 0,821$. Skala penelitian berjenis skala *likert* dengan 4 alternatif jawaban yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS).

Analisis data menggunakan teknik korelasi dengan bantuan *SPSS for windows* teknik korelasi adalah teknik analisis statistik yang digunakan untuk mengetahui hubungan secara simultan antara dua atau lebih variabel bebas (*independent*) dengan satu variabel terikat (*dependent*). Teknik korelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Spearman's Rho*.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data penelitian yang telah dikumpulkan oleh peneliti selanjutnya di kelompokkan berdasarkan usia dan jenis kelamin. Berikut data demografi sampel penelitian yang telah dikumpulkan.

Tabel 1. Data Demografi Sampel Penelitian

Jenis Kelamin		
Laki-Laki	78	33%
Perempuan	155	67%
	233	100%
Usia		
17 Tahun	88	38%
18 Tahun	145	62%
	233	100%

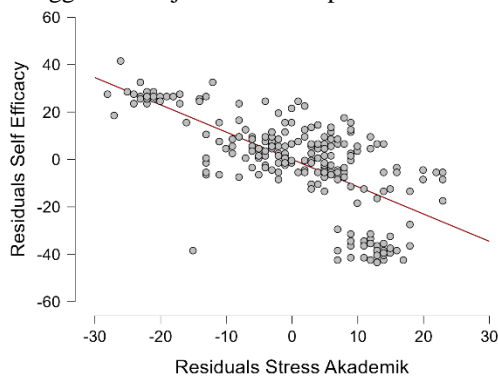
Berdasarkan data demografi, jumlah sampel penelitian yang terlibat sebanyak 233 responden. Ditinjau dari jenis kelamin, sebagian besar sampel penelitian berjenis kelamin perempuan sebanyak 155 orang (67%), sedangkan sampel penelitian berjenis kelamin laki-laki berjumlah 78 orang (33%). Berdasarkan usia, mayoritas sampel penelitian berusia 18 tahun sebanyak 145 orang (62%), sementara sampel penelitian yang berusia 17 tahun berjumlah 88 orang (38%).

Sebelum melakukan uji statistik korelasi, maka peneliti melakukan uji asumsi normalitas untuk menentukan jenis uji korelasi yang akan digunakan. Berikut uji normalitas yang telah dilakukan

Tabel 2. Uji Normalitas

Shapiro-Wilk	p
0.949	< .001

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro–Wilk* diperoleh nilai statistik sebesar 0,949 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan hasil tersebut maka peneliti selanjutnya menggunakan uji analisis non parametrik dalam uji hipotesis.



Gambar 2. Uji Linieritas

Berdasarkan grafik uji linearitas, terlihat bahwa sebaran titik residual antara variabel stres akademik dan efikasi diri mengikuti pola garis lurus. Garis regresi menunjukkan arah kemiringan negatif, yang mengindikasikan adanya hubungan linear negatif antara kedua variabel. Titik-titik data tersebar di sekitar garis tanpa membentuk pola melengkung tertentu, sehingga asumsi linearitas dapat terpenuhi. Dengan demikian, hubungan antara stres akademik dan efikasi diri dapat dianalisis lebih lanjut menggunakan analisis regresi linear.

Uji Hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji korelasi spearman correlation. Berikut hasil uji yang telah dilakukan.

Tabel 3. Uji Hipotesis

<i>Spearman's Correlations</i>		
	Spearman's rho	p
Stress Akademik – Efikasi Diri	-0.705	< .001

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,705 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara efikasi diri dan stress akademik. Hal tersebut berarti semakin tinggi efikasi diri pada sampel penelitian maka semakin rendah tingkat stress akademik, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel dalam penelitian ini.

B. Pembahasan

Hasil penelitian dari siswa SMA Negeri 1 Porong kelas XII menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif yang kuat dan signifikan dengan stress akademik ($\rho = -0,705$, $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri siswa terhadap kemampuannya dalam menghadapi tuntutan akademik, maka semakin rendah tingkat stress akademik yang dialami. Hasil ini sejalan dengan teori *Social Cognitive Theory* dari Bandura [22] yang menempatkan efikasi diri sebagai faktor utama dalam mengontrol perilaku, motivasi, dan emosi seseorang ketika mereka menghadapi tantangan. Menurut Bandura, orang dengan efikasi diri yang tinggi cenderung melihat tugas sulit sebagai tantangan yang harus dikuasai daripada ancaman yang harus dihindari. Penelitian-penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa efikasi diri berperan sebagai faktor protektif terhadap stres, kecemasan, dan *burnout* akademik [23]. Oleh karena itu, temuan penelitian ini memperkuat posisi efikasi diri sebagai variabel psikologis yang memiliki

peran penting dalam konteks pendidikan, khususnya pada lingkungan belajar dengan tuntutan tinggi seperti sistem full day school.

Hasil penelitian ini juga selaras dengan teori transactional model of stress dari Lazarus dan Folkman, yang menekankan bahwa stres bukan semata-mata disebabkan oleh tuntutan lingkungan, melainkan oleh proses appraisal kognitif individu [24]. Efikasi Diri berkaitan erat dengan secondary appraisal, yaitu penilaian individu terhadap kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi tuntutan. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa individu dengan persepsi kemampuan diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat *perceived stress* yang lebih rendah, sehingga hasil penelitian ini mendukung kerangka teori tersebut [25].

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa efikasi diri berkontribusi dalam meningkatkan ketahanan psikologis (resilience) serta menurunkan tingkat tekanan akademik, sehingga konsisten dengan temuan dalam penelitian ini [26]. Hasil penelitian sebelumnya juga menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik, yang berarti semakin tinggi efikasi diri siswa maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya pada siswa SMA selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19 yang menemukan koefisien korelasi sebesar $-0,708$ dengan $p < 0,05$, sehingga menegaskan bahwa efikasi diri berperan penting dalam membantu siswa menghadapi tekanan akademik [27]. Penelitian lain yang menguji efikasi diri dan dukungan sosial secara simultan juga menunjukkan hasil yang sangat signifikan ($F = 28,453$; $p < 0,05$), dan secara parsial efikasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik ($p < 0,05$), sementara dukungan sosial tidak menunjukkan hubungan yang signifikan ($p > 0,05$) [28]. Secara teoretis, hal ini memperkuat bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri menjadi faktor protektif yang meningkatkan resilience dan membantu menekan munculnya stres akademik, sehingga selaras dengan temuan dalam penelitian ini.

Besarnya sumbangan efektif sebesar 50,1% menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki kontribusi yang besar dalam menjelaskan variasi stress akademik. Hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa faktor kognitif personal merupakan prediktor kuat terhadap stres akademik dibandingkan faktor demografis semata. Dengan kata lain, keyakinan individu terhadap kemampuan diri memiliki pengaruh yang lebih dominan dibandingkan karakteristik usia atau jenis kelamin [29].

Hasil temuan terhadap tingkat stress akademik yang telah dilakukan kategorisasi menunjukkan mayoritas siswa berada pada tingkat stress akademik menengah hingga tinggi sesuai dengan penelitian terdahulu, dimana beban belajar yang dan tekanan akademik yang tinggi menyebabkan tingkat stress akademik siswa juga meningkat. Tuntutan waktu belajar yang tinggi, tugas, dan evaluasi akademik adalah imbas dari diterapkannya sistem full day school. Dalam konteks ini, efikasi diri berperan sebagai perlindungan individu yang efektif bagi individu untuk membantu beradaptasi terhadap tuntutan tersebut. Hasil penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa efikasi diri berhubungan erat dengan penerapan strategi *coping* yang lebih adaptif, seperti manajemen waktu, *problem focused coping*, serta perencanaan belajar. Hal ini sesuai dengan temuan penelitian ini yang menunjukkan bahwa tingginya efikasi diri pada seseorang akan menurunkan tingkat stress akademik yang dialaminya [30]. Oleh karena itu, temuan penelitian ini memperkuat bukti teoritis dan empiris bahwa peningkatan efisiensi diri merupakan salah satu cara yang efektif untuk mencegah dan menangani stress akademik di sekolah.

Adapun keterbatasan penelitian ini yaitu penggunaan metode penelitian dengan desain kuantitatif korelasional. Metode ini tidak dapat menjelaskan sebab-akibat secara langsung, hanya menunjukkan hubungan antarvariabel. Selain itu, bias subjektivitas dan keinginan sosial responden dapat terjadi ketika data dikumpulkan hanya dengan survei yang dilaporkan sendiri. Untuk generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas, karakteristik sampel terbatas pada satu konteks sekolah dengan sistem pendidikan *full day*. Oleh karena itu, untuk mendapatkan gambaran yang lebih luas, penelitian lebih lanjut harus menggunakan desain eksperimen yang berlangsung lama atau menggunakan sampel yang lebih beragam.

IV. SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa yang bersekolah di SMAN X dengan sistem *full day school*. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki siswa, maka semakin rendah tingkat stress akademik yang dirasakan, sedangkan semakin rendah efikasi diri, maka semakin tinggi kecenderungan stress akademik yang dialami. Efikasi diri berperan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan, menyelesaikan tugas, serta mengatasi berbagai tantangan akademik. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa siswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih mampu menghadapi tekanan belajar secara adaptif dan tidak mudah mengalami stress. Dengan demikian, efikasi diri merupakan faktor penting yang berkontribusi dalam menekan munculnya stress akademik pada siswa.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi pihak sekolah, guru, dan konselor dalam upaya mengurangi stres akademik pada siswa, khususnya dalam sistem *full day school* yang memiliki tuntutan belajar cukup tinggi. Sekolah diharapkan mampu menciptakan lingkungan belajar yang suportif, memberikan beban tugas secara proporsional, serta menyediakan layanan pendampingan psikologis bagi siswa. Selain itu, guru dapat membantu meningkatkan efikasi diri siswa melalui pemberian motivasi, penguatan positif, bimbingan akademik, serta kesempatan bagi siswa untuk merasakan keberhasilan dalam belajar. Program-program pelatihan manajemen waktu, strategi belajar efektif, dan pengembangan kepercayaan diri juga dapat diterapkan. Dengan adanya intervensi tersebut, diharapkan siswa mampu menjalani proses pembelajaran dengan lebih optimal dan terhindar dari tekanan akademik yang berlebihan.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan variabel lain yang turut memengaruhi stres akademik, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, resiliensi, beban tugas, maupun strategi *coping*. Selain itu, penelitian mendatang juga dapat menggunakan metode kualitatif atau *mixed method* agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman siswa dalam menghadapi tuntutan sistem *full day school*. Penelitian selanjutnya juga dapat memperluas subjek pada sekolah lain, jenjang pendidikan berbeda, atau wilayah yang lebih luas agar diperoleh hasil yang lebih representatif. Dengan memperluas cakupan penelitian, diharapkan hasil yang diperoleh semakin komprehensif dan mampu memberikan kontribusi lebih besar bagi pengembangan ilmu psikologi pendidikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah karena sudah memperbolehkan melakukan penelitian di instansi tersebut. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada responden siswa dan siswi SMAN X di Sidoarjo karena telah bersedia memberikan informasi yang menjadi data penelitian ini melalui pengisian kuesioner.

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. Widiyanti, "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. Ifdil, 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.
- [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 Padang 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," *JIIP-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.
- [21] D. Sugiyono, *Metode penelitian kuatintatif, kualitatif dan R & D / Sugiyono*. 2018.
- [22] C. O. Muhamriami, "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/jptt.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.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.