

The Correlation between Self-Efficacy and Academic Stress in Class 12 Senior High School Students X at Malang.

Hubungan antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas 12 Sekolah Menengah Atas X di Malang.

Viona Roza Bella ¹⁾, Dra. Dwi Nastiti, M.Si ²⁾

¹⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

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

Abstract. High school students in their final year will experience a series of assignments to determine their academic abilities. This condition can cause pressure that triggers stress that students will experience. The stress experienced is called academic stress. The aspects of academic stress are; study pressure, workload, worries about grades, self-expectations, and hopelessness. The purpose of this research was to examine the correlation of self-efficacy with academic stress in class XII students at SMA X. Thus, the population in this study was 418 and sampling in this experiences was 257 class XII students at SMA Efficacy Scale and academic stress using The Educational Stress Scale for Adolescents in which the scales are tested on 30 sample for the validity and reliability test. The data analysis used was Pearson product-moment correlation using SPSS version 26 software. The results of the research data analysis that had been carried out showed that there was a negative relationship between self-efficacy and academic stress ($r=-.296$, $sig<.001$). So, it can be concluded that self-efficacy has a negative correlation with academic stress.

Keywords – self-efficacy; academic stress; high school students.

Abstrak. Siswa SMA pada tahun terakhir akan mengalami serangkaian tugas sebagai penentu kemampuan akademisnya. Kondisi ini dapat menimbulkan tekanan yang memicu stres yang akan dialami siswa. Stres yang dialami disebut dengan stres akademik. Adapun aspek stres akademik yakni; tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri, dan keputusan. Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk menguji korelasi dari efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XII di SMA X. Dengan demikian, populasi pada penelitian ini adalah 418 dengan sampel 257 siswa kelas XII di SMA X. Peneliti menggunakan dua skala psikologi, efikasi diri diukur menggunakan *General Self-Efficacy Scale* dan stres akademik menggunakan *The Educational Stress Scale for Adolescent* yang selanjutnya di uji cobakan sehingga didapatkan alat ukur yang valid dan reliabel. Analisis data yang digunakan adalah *pearson product moment correlation* menggunakan software SPSS versi 26. Hasil analisa data penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik ($r=-.296$, $sig<.001$). Maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri memiliki korelasi negatif dengan stres akademik.

Kata kunci – Efikasi Diri; Stres Akademik; Siswa SMA.

I. PENDAHULUAN

Dewasa ini sistem pendidikan di Indonesia mengalami beberapa perubahan. Perubahan tersebut memberikan tekanan bagi para pelajar. Tekanan ini dapat menimbulkan stres. Dalam bahasa latin ‘*sringere*’, stres yang digambarkan sebagai konsep tegangan, secara harfiah stres merupakan suatu proses individu dalam memperpsepsikan stimulus sebagai situasi yang memunculkan perasaan negatif sehingga memicu tuntutan fisik maupun psikis pada individu sebagai tameng untuk menghadapi situasi mengancam[1]. Stres yang dialami oleh siswa disebut stres akademik[2]. Beban tugas, ujian, *pressure* untuk jenjang pendidikan lanjutan, merupakan beberapa contoh tuntutan akademik yang dapat memicu timbulnya stres akademik pada siswa [3]. Selain itu, persiapan yang menguras energi fisik, tuntutan untuk memperoleh nilai yang tinggi dan kurangnya rasa percaya diri juga dapat memicu stres akademik[4]. Padatnya model belajar mengajar yang dialami siswa membuat mereka tertekan dan menimbulkan gejala stres.

Olejnjk dan Holschuh menggambarkan banyaknya tuntutan tugas yang harus diselesaikan siswa sebagai stimulus yang memicu timbulnya stres akademik[5]. Stres merupakan salah satu permasalahan akademik yang dipicu oleh stressor akademik dengan 4 gejala yang terdiri dari: (1) *cognitive* (gejala pikiran), berupa perasaan

rendah diri, rendahnya *self-esteem*, sulit fokus pada tugas, *overthinking*, dan mudah lupa, (2) *behavior* (gejala perilaku), yakni perilaku mengulang-ulang suatu kegiatan, mengurung diri, pola tidur yang tidak menentu, *mood* yang berantakan, pola makan tidak teratur, (3) *physical* (gejala fisik), dehidrasi, keringat dingin pada telapak, *fatigue*, daya imun menurun, gemetar, mual, dan gangguan pencernaan, dan (4) *affective* (gejala perasaan), munculnya perasaan mudah gelisah, mudah tersulut emosi, murung, dan takut[6]. Stress akademik dapat ditinjau dari berbagai tindakan baik secara agresif maupun pasif pada tingkah laku yang mereka tunjukkan. Tingkah laku yang dapat mudah diketahui ialah: merasa gelisah, cemas, tidak fokus dalam pembelajaran, serta membolos keluar kelas menghindari pelajaran[7].

Gejala stres yang dialami siswa SMA X berupa gelisah, murung, takut, cemas, sulit fokus pada tugas, merasa rendah diri, *overthinking*, hingga membolos kelas. Gejala stres yang dialami siswa tersebut dapat berdampak gangguan pola tidur, sakit kepala, gelisah, mudah marah dan kelelahan fisik[8]. Siswa yang terus menerus mengalami gejala stres akan berdampak pada menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah mengalami sakit[9].

Beberapa penelitian tentang stres akademik telah dilakukan beberapa peneliti, antara lain penelitian yang dilakukan oleh Tamimi et al (2020) dengan judul penelitian ‘*The Association between Academic-Induced Stress with An Incident of Dyspepsia on Grade XII Natural Science Majors at 81 Senior High School East Jakarta in 2019*’ dengan jumlah responden sebanyak 88 responden. Berdasarkan hasil penelitian sebanyak 72,7% responden mengalami stres[10]. Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Deantri et al (2020) yang berjudul ‘Proporsi Stres Dan Gejala Psikosomatik Pada Siswa Kelas XII Sekolah Menengah Atas Di Kota Denpasar’ dengan jumlah responden sebanyak 208 responden. Berdasarkan hasil penelitian sebanyak 32,2% responden mengalami stres[11].

Stres akademik yang dialami siswa dapat menghambat proses belajar mengajar. Pada awalnya, peneliti melakukan survey kepada 10 subjek mahasiswa, 13 subjek siswa SMP, dan 19 subjek siswa SMA. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti memilih jenjang pendidikan SMA untuk melakukan penelitian. Hal tersebut dikarenakan, pada jenjang SMA didapati hasil yang lebih tinggi daripada jenjang jenjang lainnya. Berdasarkan hasil survey yang telah dilakukan oleh peneliti pada siswa SMA X di Malang sebesar 84% dari 50 subjek mengaku mengalami stres dengan gejala merasa tertekan, takut mengecewakan, gelisah, gangguan pola tidur, cemas, tidak fokus dalam pembelajaran, hingga membolos. Secara kronologis, individu yang berada pada rentang usia 15-18 tahun berada pada fase perkembangan remaja yang idealnya sudah menduduki tingkat pendidikan SLTA. Pada tahap perkembangan remaja, individu akan dihadapkan pada suatu tugas perkembangan yang memungkinkan remaja mengalami masa badai dan topan (*storm and stress*), yaitu masa yang menggambarkan keadaan emosi yang cepat berubah-ubah, serta meledak-ledak[12]. Stres yang dialami individu pada masa remaja bukan hanya seputar akademik, terdapat beberapa faktor lain yang dapat memicu terjadinya dinamika kehidupan yang bisa menimbulkan stres[13]. Tingkat stres yang dialami antara siswa relatif berbeda, hal tersebut dikarenakan perbedaan individu dalam mempersepsikan tuntutan akademik.

Menurut Dunne, Hou, Sun dan Xu terdapat lima aspek yang menjadi indikator dari stress akademik, yang pertama adalah tekanan belajar (*pressure from study*) yang diimplementasikan dalam tekanan dari rutinitas belajar, tekanan dari lingkungan sekitar, seperti orangtua, teman sebaya, maupun tenaga pendidik, serta perasaan cemas ketika memikirkan jenjang pendidikan lanjutan. Namun, tekanan terbesar bersumber dari pola kompetitif teman sebaya. Kedua, yaitu perasaan terbebani karena adanya tugas sekolah dan ujian, hal ini masuk kedalam aspek beban tugas (*workload*). Ketiga, kekhawatiran terhadap nilai (*worry about grades*) yang dimanifestasikan dalam perasaan sesnsitif ketika melihat hasil akademik yang tidak sesuai dengan ekspektasi. Keempat, ekspektasi diri (*self-expectation*) dimanifestasikan pada perasaan kecewa karena harapan yang masih belum mampu terealisasikan. Kelima, keputusasaan (*despondency*) muncul karena perasaan *underestimate* terhadap kemampuannya dalam menguasai suatu materi dan tugas-tugas yang diberikan[14]. Jika ditinjau dari aspek-aspek yang sudah dipaparkan, potensi munculnya stress akademik dapat diminimalisir dengan cara meningkatkan efikasi diri. Dalam hal ini, efikasi diri yang baik mampu meregulasi stress akademik yang dialami oleh siswa[3].

Bandura mendefinisikan efikasi diri sebagai kehidupan sebagai hasil yang diperoleh dari keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki oleh individu [15]. Menurut Hergenhahn dan Olson, efikasi diri adalah keyakinan individu tentang kemampuan dirinya dan kemampuan dalam menyelesaikan suatu tugas[16]. Dari pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan individu tentang keberhasilannya dalam menentukan perasaan, cara berpikir, berperilaku, serta memotivasi diri sendiri. Efikasi diri mengacu pada persepsi dan keyakinan bahwa seseorang memiliki keterampilan dan mobilisasi dalam keberhasilan individu dalam tindakan tertentu[17].

Menurut Bandura, efikasi diri dapat dilihat dari tiga aspek yakni: 1) *magnitude* atau tingkat kesukaran tugas yang dihadapi individu; 2) *generality* atau kemampuan penguasaan tugas yang dimiliki individu; dan 3) *strength* atau keyakinan terhadap kekuatan dan kemantapan individu [18].

Efikasi diri yang baik akan berpengaruh kepada tingginya tingkat percaya-diri-an individu. hal ini dikarenakan individu cenderung melihat situasi atau tugas yang dapat memicu stress sebagai suatu tantangan yang harus ditaklukkan dibanding mempersepsikan sebagai ancaman yang harus dihindari[19]. Sedangkan, efikasi yang rendah pada seseorang berdampak pada rendahnya daya juang yang ditandai oleh kecenderungan perilaku pesimis dan mudah menyerah, cenderung menghindari situasi yang sulit, serta rendahnya kemampuan *problem solving* [20]. Sarafino menambahkan bahwa tingginya efikasi diri pada individu dapat meminimalisir tekanan saat berhadapan dengan stressor[21]. Efikasi diri yang tinggi memiliki peran penting bagi siswa untuk mengatasi stresnya[22]. Artinya, tingginya efikasi berbanding lurus dengan rendahnya stress akademik pada siswa, dan sebaliknya[23]. Maka dari itu, kemampuan siswa memproses, mengatasi, dan meminimalisir stres akademik dipengaruhi oleh kemampuan efikasi diri yang dimiliki oleh siswa tersebut.

Fenomena tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Miyono et al, bahwasannya efikasi diri memiliki pengaruh terhadap stres akademik[24]. Penelitian lain yang dilakukan oleh Widiani juga menunjukkan hasil yang serupa bahwa efikasi diri dan dukungan teman sebaya memiliki hubungan yang signifikan terhadap stress akademik pada siswa[25]. Sedangkan penelitian lain yang dilakukan oleh Pramesta mengemukakan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh yang lemah dan tidak berkontribusi besar terhadap stress akademik siswa[3]. Berdasarkan beberapa pemaparan penelitian terdahulu tersebut, belum ada penelitian yang mengangkat mengenai permasalahan stress akademik pada siswa SMA terutama pada kelas 12. Sehingga pada penelitian ini peneliti bermaksud untuk menjelaskan fenomena stress akademik ditinjau dari variabel psikologis efikasi diri.

Ditinjau dari pemaparan diatas, peneliti tertarik untuk mengulas korelasi antara efikasi diri terhadap stress akademik, sehingga akan terdapat kajian yang bersifat kebaruan bagi semua pihak. Maka, penelitian ini pun bertujuan untuk mengetahui korelasi antara efikasi diri dengan stress akademik dengan subjek siswa kelas 12 di SMA X.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Metode penelitian kuantitatif digunakan untuk menguji kebenaran teori yang diangkat dan dianalisis secara sistematis. Pendekatan korelasional digunakan untuk menentukan tingkat dan arah hubungan dengan statistik tunggal secara bersamaan[26].

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII dari SMA X dengan jumlah siswa 418, sedangkan untuk pemilihan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 1%, sehingga terpilih 257 siswa kelas XII dari SMA X yang dipilih dengan menggunakan *probability sampling* dengan model *simple random sampling*.

Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa skala psikologi yang disusun dengan model skala Likert. Terdapat dua skala psikologi yang digunakan, yakni skala efikasi diri dan skala stress akademik. Skala likert dalam penelitian ini terdiri dari empat opsi, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Skala efikasi diri ini menggunakan skala *General Self Efficacy Scale* (GSES) yang diadopsi dari penelitian yang telah dilakukan oleh Widiani pada tahun 2022[27]. Skala ini menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Bandura, yakni; kemampuan diri (*Magnitude*), kekuatan (*Strength*), dan keyakinan diri (*Generality*). Skala ini terdiri dari 10 aitem *favourable*. Skala ini selanjutnya di uji coba kepada 30 sampel untuk menguji validitas dan reliabilitas dari alat ukur sehingga didapatkan 10 aitem yang valid dengan rentangan skor 0,462-0,694 dengan nilai reliabilitas skor *alpha cronbach* sebesar 0,751 sehingga dapat dikatakan alat ukur yang digunakan valid dan reliabel. Skala Stress Akademik menggunakan skala *The Educational Stress Scale for Adolescent* (ESSA) yang diadopsi dari penelitian yang dilakukan oleh Muhtadini pada tahun 2018[28]. Skala ini disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Dunne, Hou, Sun dan Xu yaitu *pressure from study* (tekanan belajar), *workload* (beban tugas), *worry about grades* (kekhawatiran terhadap nilai), *self-expectation* (ekspektasi diri), dan *despondency* (keputusasaan). Kuesioner terdiri dari 16 item pertanyaan *favourable*. Skala ini selanjutnya di uji cobakan ke 30 sampel penelitian sehingga didapatkan 15 aitem yang valid dengan rentangan skor validitas 0,407-0,682 dan nilai *alpha Cronbach* sebesar 0,825 sehingga dapat disimpulkan alat ukur valid dan reliabel.

Teknik analisis data yang digunakan peneliti ini yaitu menggunakan teknik analisa data *pearson product moment correlation* dengan bantuan *Statistical Program for Social Science* (SPSS) versi 26.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Data sampel penelitian yang berhasil dikumpulkan sebanyak 262 siswa. Data tersebut terdiri atas laki-laki dengan jumlah 95 siswa dan perempuan dengan jumlah 167 siswa. Adapun sampel terbagi menjadi 2 jenis kelas yaitu kelas IPA dengan jumlah 151 siswa dan kelas IPS dengan Jumlah 111 siswa. Berikut data Tabel demografi penelitian yang telah dikumpulkan:

Tabel 1 Data Demografi Penelitian

Jenis Kelamin	
Laki-Laki	95
Perempuan	167
Jumlah	262
Kelas	
IPA	151
IPS	111
Jumlah	262

Hasil uji normalitas *Shapiro wilk* menunjukkan bahwa data penelitian yang sudah terkumpul terdistribusi secara normal. Dalam hal ini, signifikansi dari data efikasi diri sebesar 0,068 dan signifikansi sebesar 0,052 pada data stres akademik. Artinya, uji asumsi telah terpenuhi. Berikut hasil uji normalitas yang telah dilakukan.

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas Shapiro Wilk

Variabel	Signifikansi
Stres Akademik	0,052
Efikasi Diri	0,068

Selanjutnya uji Linearitas juga menunjukkan bahwa data efikasi diri dan data stres akademik memiliki hubungan linear dengan nilai *linearity* <0,001. Hasil ini menandakan bahwa uji asumsi linearitas telah terpenuhi. Hasil ini juga menandakan bahwa seluruh uji asumsi terpenuhi sehingga dapat dilakukan uji *pearson product moment correlation*. Dibawah ini merupakan uji linearitas yang telah dilakukan

Tabel 3 Hasil Uji Linearitas

Uji Linearitas	Signifikansi
Linearity	0,000
Deviation from Linearity	0,593

Pada uji hipotesis yang telah dilakukan, diketahui bahwa terdapat korelasi secara negatif antara efikasi diri dengan stress akademik. Dalam hal ini, nilai koefisien korelasi menunjukkan angka sebesar $r=-0,296$ dengan $sig=<0.001$. Artinya, tingginya efikasi diri yang dimiliki oleh siswa berhubungan dengan rendahnya tingkat stress akademik, dan sebaliknya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima karena terbukti benar. Di bawah ini merupakan uji korelasi *pearson* yang telah dilakukan.

Tabel 4 Uji Korelasi Pearson

Variabel Penelitian	Nilai Koefisien Korelasi	Signifikansi
Efikasi Diri - Stres Akademik	-.296**	0,000

Selanjutnya nilai sumbangan efektif yang diberikan oleh efikasi diri kepada stres akademik sebesar 8,8%. Hasil tersebut menandakan bahwa efikasi diri dapat menjelaskan stres akademik pada sampel penelitian sebanyak 8,8% sedangkan sebanyak 91,2% fenomena stres akademik dijelaskan oleh variabel lain yang berada diluar variabel efikasi diri.

Tabel 5 Tabel Sumbangan Efektif

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
Efikasi Diri - Stres Akademik	.296 ^a	0,088	0,084	3,572

Adapun kategorisasi empirik efikasi diri dan stres akademik dari sampel penelitian adalah sebagai berikut

Tabel 6 Kategorisasi Stres Akademik

Kategorisasi	Rentangan	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	>47	11	4,20%
Tinggi	47-42	93	35,50%
Menengah	41-38	93	35,50%
Rendah	37-33	55	20,99%
Sangat Rendah	<33	10	3,82%

Tabel 7 Kategorisasi Efikasi Diri

Kategorisasi	Rentangan	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	>30	18	6,87%
Tinggi	30-27	69	26,34%
Menengah	26-23	108	41,22%
Rendah	22-19	59	22,52%
Sangat Rendah	<19	8	3,05%

B. PEMBAHASAN

Berdasarkan uraian hasil analisis statistic yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan stress akademik ($r=-.296$, $\text{sig}<.001$). Artinya, tingginya efikasi diri pada siswa berhubungan dengan tendahnya tingkat stres akademik yang dia miliki. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan beberapa hasil penelitian terdahulu seperti penelitian yang dilakukan oleh Utami [29] yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik dengan koefisien korelasi $r=-.495$, $\text{sig}<.001$ dan sumbangan efektif sebesar 24,5%. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Miyono et al [24] juga menunjukkan hasil yang sama yaitu efikasi diri dapat menjelaskan fenomena stres akademik pada siswa Madrasah Aliyah dengan sumbangan efektif sebesar 49,5%.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya konsistensi antara penelitian yang dilakukan peneliti dengan penelitian terdahulu yang sama-sama menunjukkan hubungan negatif antara efikasi diri dengan stress akademik.

Kristensen et al [30] menjelaskan bahwa jika siswa melihat tugas sekolahnya sebagai sesuatu yang memberikan perasaan stres, tingkatan efikasi diri orang tersebut akan menurun dikarenakan dia merasa tertekan

dan tidak dapat mengerjakan tugas sekolah yang dia miliki. Menurunnya efikasi seseorang dapat menghambat kemampuan siswa untuk menangani tekanan, tuntutan, dan juga kesulitan yang mereka temui yang selanjutnya memberikan mereka perasaan stres. Adapun siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan melihat beberapa tekanan yang mereka hadapi ketika bersekolah sebagai sebuah tantangan positif yang dapat mengembangkan dirinya sehingga mereka tidak akan merasa stres akan hal tersebut [31].

Efikasi diri juga dapat mempengaruhi bagaimana cara siswa untuk melakukan *coping* kepada perasaan stres yang dia alami [32]. Mulyadi, Rahardjo, dan Basuki [33] menjelaskan bahwa penting bagi mahasiswa untuk memiliki efikasi diri ketika bersekolah karena efikasi diri dapat mengarahkan mereka memiliki kepercayaan diri untuk *cope* dan menghadapi terhadap segala tantangan dan tuntutan academic yang mereka rasakan. Efikasi diri yang rendah dapat mengarahkan siswa memiliki perilaku akademik yang non-adaptif, yang selanjutnya akan mengarahkan siswa tersebut mengalami permasalahan psikologis remaja yang diantaranya stres [34].

Efikasi diri juga memberikan peran yang besar kepada perasaan dan juga motivasi yang ada didalam diri siswa, yang selanjutnya membuat mereka lebih tahan kepada tekanan ketika bersekolah dan berusaha untuk mengatasi tekanan tersebut dengan baik [35]. Efikasi diri yang baik akan membuat siswa untuk menolak beberapa pikiran-pikiran negatif yang dia miliki terkait kemampuan yang dia miliki, sehingga dia akan lebih percaya diri dalam mengerjakan tugas sekolah dan menjalani kehidupan sekolahnya [36].

Adapun efikasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 8,8% sehingga sebanyak 91,2% fenomena stres akademik dijelaskan oleh variabel-variabel lain yang berada diluar efikasi diri. Al Shagawi et al [37] menjelaskan beberapa faktor dari academic stress diantaranya adalah ujian, muatan tugas sekolah yang berlebih, dan kurangnya waktu senggang. Adapun kategorisasi empirik yang telah dilakukan juga menunjukkan bahwa beberapa siswa yang memiliki tingkatan stres akademik yang tinggi sebanyak 35,30% dan tingkatan sangat tinggi sebesar 4,20%. Hasil ini menunjukkan bahwa fenomena stres akademik masih dapat ditemukan pada sampel penelitian.

Keterbatasan penelitian ini adalah penggunaan media survei online *google form* untuk mengumpulkan data sehingga dapat menimbulkan bias penelitian. Adapun variabel yang digunakan untuk menjelaskan fenomena stres akademik hanya satu variabel yaitu efikasi diri dan masih banyak variabel psikologis lain yang dapat menjelaskan fenomena stres akademik.

IV. KESIMPULAN

Dalam penelitian ini, temuan penting yang diperoleh adalah hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik dengan nilai koefisien $r = -.296$ dan signifikansi $< .001$. Penelitian ini menandakan bahwa hipotesis penelitian terbukti benar dan dapat diterima dimana semakin tinggi efikasi diri siswa maka akan semakin rendah stres akademik yang dia rasakan dan demikian pula sebaliknya.

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah kepada pihak sekolah maupun kepada pihak wali murid untuk berusaha meningkatkan efikasi diri yang dimiliki oleh siswa dengan memberikan beberapa pelatihan atau menyarankan siswa untuk mengikuti kegiatan yang positif untuk meningkatkan efikasi diri yang dimiliki oleh siswa. Adapun saran untuk penelitian selanjutnya adalah penggunaan penelitian yang lebih kompleks untuk mengembangkan hasil penelitian ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak dan segala pengurus Sekolah Menengah Atas X Malang yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di lingkungan sekolah. Selanjutnya peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada siswa yang telah menjadi bagian dari penelitian ini dan juga guru yang telah membantu proses pengumpulan data dalam penelitian ini.

REFERENSI

- [1] S. Rofiah, "Pengaruh Pembelajaran Online terhadap Stres Akademik Siswa Di SMA Negeri 1 Kepanjen," *J. Consulen. J. Bimbing. Konseling dan Psikol.*, vol. 4, no. 1, pp. 41–47, 2021, doi: 10.36835/jcbkp.v4i1.970.
- [2] D. T. Damayanti and A. Masitoh, "Strategi Koping Siswa Dalam Menghadapi Stres Akademik Di Era Pandemi Covid-19," *J. Multidiscip. Stud.*, vol. 4, no. December, pp. 185–198, 2020.
- [3] 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, [Online]. Available: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41594>.

- [4] Andhika Anggawira, "Hubungan Adversity Quotient Dan Stres Pada Siswa Kelas Xii Yang Akan Mengikuti Ujian Nasional Di SMAN 1 Padang," *Psyche 165 J.*, vol. 12, no. 1, pp. 64–69, 2019, doi: 10.35134/jpsy165.v12i1.5.
- [5] W. Rohmatillah and N. Kholifah, "Stress Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa School from Home," *J. Psikol. J. Ilm. Fak. Psikol. Univ. Yudharta Pasuruan*, vol. 8, no. 1, pp. 38–52, 2021, doi: 10.35891/jip.v8i1.2648.
- [6] L. Safira and M. T. S. Hartati, "Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)," *Empati-Jurnal Bimbingan. dan Konseling*, vol. 8, no. 1, pp. 125–136, 2021, doi: 10.26877/empati.v8i1.7909.
- [7] N. H. Tanjung, "PERAN LAYANAN INFORMASI DALAM MENGATASI STRES AKADEMIK SISWA DI MAS AL ASY 'ARIYAH MEDAN KRIO," vol. 3, no. 2, pp. 53–60, 2023.
- [8] R. Kartika, "Analisis Faktor Munculnya Gejala Stres Pada Mahasiswa Akibat Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19," *Edukasi Dan Teknol.*, vol. 1, no. 2, pp. 107–115, 2020, [Online]. Available: https://www.researchgate.net/profile/Abdul_Latip/publication/341868608_PERAN_LITERASI_TEKNOLOGI_INFORMASI_DAN_KOMUNIKASI_PADA_PEMBELAJARAN_JARAK_JAUH_DI_MASA_PANDEMI_COVID-19/links/5ed773c245851529452a71e9/PERAN-LITERASI-TEKNOLOGI-INFORMASI-DAN-KOMUNIKASI.
- [9] D. Avianti, O. R. Setiawati, D. Lutfianawati, and A. M. Putri, "Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Program Studi Pendidikan Dokter," *PSYCHE J. Psikol.*, vol. 3, no. 1, pp. 83–93, 2021, doi: 10.36269/psyche.v3i1.283.
- [10] L. H. Tamimi, R. Herardi, and S. Wahyuningsih, "Hubungan antara Tingkat Stres Akademik dengan Kejadian Dispepsia pada Siswa Kelas XII IPA di SMA Negeri 81 Kota Jakarta Timur Tahun 2019," *J. Penyakit Dalam Indones.*, vol. 7, no. 3, p. 143, 2020, doi: 10.7454/jpdi.v7i3.399.
- [11] F. Deantri and A. A. S. Sawitri, "Proporsi Stres Dan Gejala Psikosomatik Pada Siswa Kelas Xii Sekolah Menengah Atas Di Kota Denpasar," *J. Bios Logos*, vol. 10, no. 1, p. 27, 2020, doi: 10.35799/jbl.10.1.2020.27465.
- [12] G. S. Gumilang, "Penguatan Kearifan Lokal Dalam Menghadapi Problematika Remaja Di Sekolah," *Pros. SEMDIKJAR (Seminar ...)*, pp. 601–609, 2021, [Online]. Available: <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/semdikjar/article/view/1606%0Ahttps://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/semdikjar/article/download/1606/1170>.
- [13] R. Y. Hastuti and E. N. Baiti, "Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Stress Pada Remaja," *J. Ilm. Kesehat.*, vol. 8, no. 2, pp. 82–91, 2019, doi: 10.35952/jik.v8i2.152.
- [14] D. Medelin and M. A. Alwi, "Hubungan Kelekatan Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Peserta Didik SMA," vol. 2, no. 3, 2023.
- [15] S. F. L. Zagoto, "Efikasi Diri Dalam Proses Pembelajaran," *J. Rev. Pendidik. dan Pengajaran*, vol. 2, no. 2, pp. 386–391, 2019, doi: 10.31004/jrpp.v2i2.667.
- [16] B. Mukti and F. Tentama, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Efikasi Diri Akademik," *Pros. Semin. Nas. Magister Psikol. Univ. Ahmad Dahlan*, vol. 0, no. 0, pp. 341–347, 2019, [Online]. Available: <http://seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3442>.
- [17] I. Capron Puozzo and C. Audrin, "Improving self-efficacy and creative self-efficacy to foster creativity and learning in schools," *Think. Ski. Creat.*, vol. 42, no. July, p. 100966, 2021, doi: 10.1016/j.tsc.2021.100966.
- [18] S. Fatimah, A. R. Manuardi, and R. Meilani, "Tingkat Efikasi Diri Performa Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Perspektif Dimensi Bandura," *Prophet. Prof. Empathy, Islam. Couns. J.*, vol. 4, no. 1, p. 25, 2021, doi: 10.24235/prophetic.v4i1.8753.
- [19] M. Barus, H. Saragih, and J. K. Bakara, "Self-Efficacy Berhubungan Dengan Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Tahun 2021," *J. Online Keperawatan Indones.*, vol. 5, no. 1, pp. 53–63, 2022, doi: 10.51544/keperawatan.v5i1.3067.
- [20] Y. N. Fajriyah and S. Hadi, "PENALARAN DEDUKTIF SISWA DALAM MENYELESAIKAN MASALAH," vol. 03, no. 01, pp. 43–58, 2023.
- [21] Mk. Chainny Rhamawan, SST, "Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Audi Indonesia," *J. Heal. Educ.*, vol. 3, no. 1, pp. 47–54, 2022.
- [22] Mahyar suara and Siti Anisah, "Hubungan Efikasi Diri dan Beban Kerja Akademik dengan Stress Magang Keperawatan," *J. Antara Keperawatan*, vol. 5, no. 2, 2022, doi: 10.37063/antaraperawat.v5i2.728.
- [23] Afnan, R. Fauzia, and M. Utami Tanau, "Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis Relationship of Self-Efication With Stress in Students Who Are in the Quarter Life Crisis Phase," *J. Kognisia*, vol. 3, no. 1, pp. 23–29, 2020.
- [24] N. Miyono, M. Muhdi, N. A. Nyoman, and T. Wuryani, "Pengaruh Soft Skill Pendidik Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Siswa Madrasah Aliyah Negeri Kabupaten Semarang," *J. SMART (Studi*

- Masyarakat, Reli. dan Tradisi*), vol. 5, no. 1, pp. 45–56, 2019, doi: 10.18784/smart.v5i1.746.
- [25] N. L. P. W. Widiani, G. A. A. Antari, and I. A. Sanjiwani, “Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Remaja,” *Coping Community Publ. Nurs.*, vol. 10, no. 3, p. 310, 2022, doi: 10.24843/coping.2022.v10.i03.p11.
- [26] S. F. Wahyuni and D. Dahlia, “Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dengan Prestasi Akademik Pada Siswa Sma Di Banda Aceh,” *Seurune J. Psikol. Unsyiah*, vol. 3, no. 2, pp. 80–100, 2020, doi: 10.24815/s-jpu.v3i2.17612.
- [27] N. Andriyani, “Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Yang Mengerjakan Skripsi,” 2022, [Online]. Available: http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/26719%0Ahttp://repository.unissula.ac.id/26719/1/IlmuKeperawatan_30901800126_fullpdf.pdf.
- [28] R. L. Muhtadini, “EXPRESSIVE WRITING UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) FULL DAY SCHOOL,” 2018, [Online]. Available: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sph&AN=119374333&site=ehost-live&scope=site%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.neuron.2018.07.032%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.tics.2017.03.010%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.neuron.2018.08.006>.
- [29] S. D. Utami, “Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik Siswa Kelas XI Di MAN 3 Yogyakarta,” *J. Bimbingan dan Konseling Ed. 6 Tahun Ke-4 2015*, pp. 1–12, 2015.
- [30] S. M. Kristensen, T. M. B. Larsen, H. B. Urke, and A. G. Danielsen, “Academic Stress, Academic Self-efficacy, and Psychological Distress: A Moderated Mediation of Within-person Effects,” *J. Youth Adolesc.*, vol. 52, no. 7, pp. 1512–1529, 2023.
- [31] E. Hitches, S. Woodcock, and J. Ehrich, “Building Self-efficacy Without Letting Stress Knock It Down: Stress and Academic Self-Efficacy of University Students,” *Int. J. Educ. Res. Open*, vol. 3, p. 100124, 2022.
- [32] C. Freire, M. D. M. Ferradás, J. C. Núñez, A. Valle, and G. Vallejo, “Eudaimonic Well-being and Coping with Stress in University Students: The Mediating/Moderating Role of Self-efficacy,” *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 16, no. 1, 2019, doi: 10.3390/ijerph16010048.
- [33] S. Mulyadi, W. Rahardjo, and A. M. H. Basuki, “The Role of Parent-child Relationship, Self-esteem, Academic Self-efficacy to Academic Stress,” *Procedia - Soc. Behav. Sci.*, vol. 217, pp. 603–608, 2016, doi: 10.1016/j.sbspro.2016.02.063.
- [34] P. Usán Supervía and A. Quílez Robres, “Emotional Regulation and Academic Performance in the Academic Context: The Mediating Role of Self-Efficacy in Secondary Education Students,” *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 18, no. 11, 2021, doi: 10.3390/ijerph18115715.
- [35] A. G. Kolo, W. M. B. W. Jaafa, and N. B. Ahmad, “Relationship between Academic Self-efficacy Believed of College Students and Academic Performance.,” *IOSR J. Humanit. Soc. Sci.*, vol. 22, no. 01, pp. 75–80, 2017, doi: 10.9790/0837-2201067580.
- [36] S. Cassidy, “Resilience Building in Students: The Role of Academic Self-efficacy,” *Front. Psychol.*, vol. 6, no. NOV, pp. 1–14, 2015, doi: 10.3389/fpsyg.2015.01781.
- [37] M. A. Al-Shagawi, R. Ahmad, A. A. Naqvi, and N. Ahmad, “Determinants of Academic Stress and Stress-related Self-medication Practice Among Undergraduate Male Pharmacy and Medical Students of a Tertiary Educational Institution in Saudi Arabia,” *Trop. J. Pharm. Res.*, vol. 16, no. 12, pp. 2997–3003, 2017, doi: 10.4314/tjpr.v16i12.26.