

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA DI SMA X

Dhea Karina Pramesta

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. dhea.17010664076@mhs.unesa.ac.id

Damajanti Kusuma Dewi

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. damajantikusuma@unesa.ac.id

Abstrak

Pembelajaran jarak jauh pada pandemi Covid-19 memberikan pengalaman yang berbeda dengan kondisi normal pada siswa. Kondisi ini dapat memunculkan tuntutan akademik yang memicu munculnya persepsi yang berbeda pada siswa. Siswa yang tidak memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi situasi dapat mempersepsikan tekanan dalam taraf apapun sebagai hal yang menekan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji adanya hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA X. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini merupakan siswa di SMA X kelas XI sejumlah 250 siswa. Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan instrumen yaitu *General Self-Efficacy Scale* untuk mengukur efikasi diri dan *Perceived Academic Stress* untuk mengukur stres akademik. Data yang didapatkan selanjutnya akan dianalisis menggunakan uji *Spearman Rho* dengan bantuan SPSS 25.0 for Windows, dengan hasil 0,345 ($>0,05$) dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($\text{sig}<0,05$). Hasil penelitian ini mendapatkan bahwa hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik bersifat lemah dan efikasi diri tidak memberikan kontribusi yang besar bagi stres akademik siswa.

Kata Kunci: efikasi diri dan stres akademik, efikasi diri, stres akademik.

Abstract

Distance learning during Covid-19 pandemic gives students a different experience from the normal learning conditions. This condition can bring up the academic demands that trigger the emergence of different perceptions in students. Students who do not have confidence in their abilities to deal with situations can perceive pressure at any level as a pressure for them. This study aimed to examine the relationship between self-efficacy and academic stress in class XI students at SMA X. The population used in this study were students in SMA X grade XI with a total of 250 students. The data collection technique in this study used an instrument General Self-Efficacy Scale to measure self-efficacy and Perceived Academic Stress Scale to measure academic stress. The data obtained then analyzed using the Spearman Rho test with the help of SPSS 25.0 for Windows, the results show 0.345 (>0.05) and a significance value of 0.000 ($\text{sig}<0.05$). The results of this study found that the relationship between self-efficacy and academic stress was weak and self-efficacy did not make a major contribution to students' academic stress.

Keywords: self-efficacy and academic stress, self-efficacy, academic stress.

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 memberikan dampak besar di seluruh dunia. Jumlah kasus aktif sampai dengan saat ini di seluruh dunia tercatat mencapai 21.823.352 kasus (Bramasta, 2021). Jumlah kasus Covid-19 di Indonesia sendiri saat ini masih mengalami kenaikan dan penurunan setiap harinya. Berdasarkan kondisi tersebut tentunya berbagai sektor kehidupan mengalami dampak akibat pandemi Covid-19, tidak terkecuali pada sektor pendidikan di Indonesia.

Jumlah kasus korban Covid-19 yang fluktuatif berdampak pada kebijakan yang dikeluarkan oleh Kemendikbud terhadap proses belajar mengajar.

Berdasarkan kebijakan tersebut mekanisme pembelajaran juga berubah dari yang semula tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh untuk mengurangi jumlah penambahan kasus baru sekaligus sebagai tindakan preventif yang dilakukan dalam mengatasi penyebaran Covid-19, hal tersebut berlaku dari jenjang sekolah dasar hingga perguruan tinggi.

Stres merupakan salah satu permasalahan akademik yang muncul pada siswa yang disebabkan karena adanya stresor akademik. Terdapat beberapa hal yang dapat memicu stres akademik pada siswa, seperti adanya tuntutan akademik yang bersumber dari proses belajar mengajar seperti beban tugas, ujian, tekanan untuk jenjang pendidikan berikutnya dan sebagainya

(Rahmawati, 2017). Selain itu stresor akademik juga dapat bersumber dari ekspektasi diri yang dimiliki oleh siswa, kekhawatiran pada nilai, dan sebagainya (Sun et al., 2011).

Berdasarkan wawancara dengan beberapa orang siswa selama pandemi tuntutan dari proses pembelajaran jarak jauh dinilai sebagai sesuatu yang baru yang berbeda dari kondisi normal bagi siswa, aktivitas pembelajaran yang dilakukan secara daring diakui siswa membuat mereka merasa kesulitan dengan materi yang dipelajari, adanya beban tugas yang dirasa lebih banyak dan adanya rasa persaingan yang dirasa lebih banyak dengan teman selama pembelajaran daring membuat siswa merasa stres.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap 5 orang siswa, sebanyak 4 orang siswa mengalami stres karena merasa kesulitan dengan materi yang dipelajari selama pembelajaran jarak jauh, memiliki kekhawatiran akan nilai yang jelek, serta merasa tersaingi dengan teman dalam hal mengumpulkan tugas maupun saat berpartisipasi dalam pembelajaran jarak jauh, selain itu menurut 2 orang siswa adanya tugas tertentu yang melibatkan deadline yang agak bersamaan terkadang membuat mereka stres. Berdasarkan wawancara yang dilakukan masih ditemui siswa yang kurang memiliki rasa keyakinan atas dirinya, berdasarkan wawancara tersebut beberapa siswa menuturkan apabila terkadang memiliki rasa kurang yakin dapat memperoleh nilai yang baik terlebih jika dibandingkan dengan temannya, selain itu didapati siswa yang mengaku lebih memilih mencontek pekerjaan temannya untuk memperoleh nilai yang lebih baik. Berdasarkan hal tersebut perbedaan persepsi siswa dalam memandang kemampuannya dapat dipengaruhi oleh keyakinan diri yang dimiliki oleh siswa tersebut efikasi diri.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh peneliti terhadap siswa di SMA X menemukan bahwa 22 dari 50 siswa atau 44% mengalami stres akademik pada tingkat tinggi, 27 siswa atau 54% dalam kategori sedang, dan 1 orang siswa atau sebanyak 2% dalam kategori rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami stres akademik dalam tingkat sedang dan tinggi.

Stres yang dialami oleh siswa selama pembelajaran jarak jauh merupakan fenomena yang perlu mendapat perhatian. Fenomena stres akademik siswa dalam pembelajaran jarak jauh di Indonesia diwarnai dengan adanya gangguan secara psikologis hingga fenomena bunuh diri yang dilakukan oleh siswa. Menurut catatan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) terdapat sejumlah kasus depresi dan kematian siswa yang dipicu oleh pembelajaran jarak jauh. Pada November 2020 terdapat siswa kelas 12 di Tangerang yang dirawat di

RSJ Grogol karena depresi, salah satu faktor pencetusnya dipicu oleh banyaknya tugas selama pembelajaran jarak jauh. Lebih lanjut, siswi SMA di Gowa melakukan bunuh diri dengan menenggak racun, salah satu faktor pencetusnya yaitu ia merasa tertekan akan banyaknya tugas daring yang didapatkan dari sekolah. Siswa MTS di Tarakan juga melakukan bunuh diri, diduga salah satu faktor pencetusnya dipicu oleh faktor stres akademik, dikarenakan siswa tersebut mengeluh akan banyaknya tugas yang didapatkan dari sekolah (Wijaya, 2021).

Stres merupakan penilaian individu yang bersumber dari hubungannya dengan lingkungan yang dinilai sebagai sesuatu yang membebani dan menekan karena kurangnya kapasitas kemampuan individu tersebut sehingga mengancam kesejahteraannya (Lazarus & Folkman, 1984). Fieldman (2019) menuturkan bahwa stres merupakan proses dalam menilai suatu fenomena sebagai sesuatu yang menimbulkan ancaman, menantang, atau membahayakan, serta bagaimana individu merespon fenomena tersebut baik dalam tingkatan fisiologis, kognitif, emosional, dan perilaku. Oleh sebab itu stres yang dialami oleh siswa merupakan persepsi dan penilaian individu tersebut terhadap peristiwa atau kondisi yang dipersepsikan sebagai stresor.

Stres yang dialami siswa dalam ranah akademik disebut dengan stres akademik. Stres akademik merupakan sudut pandang serta penilaian individu mengenai hal-hal yang dipersepsikan sebagai stresor akademik yang terkait dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan, penilaian tersebut dipersepsikan sebagai hal yang menekan (Govaerts, S. & Gregoire, 2004). Menurut Qian & Fuqian (2018) stres akademik merupakan tekanan psikologis yang dirasakan oleh individu karena adanya beban serta ketegangan psikologis dalam proses belajar. Berdasarkan hal tersebut, stres bersumber dari proses kognitif yang dilakukan oleh siswa terhadap situasi di lingkungan pendidikan, baik secara eksternal dan internal yang kemudian dapat mempengaruhi dirinya.

Aspek stres akademik menurut Bedewy & Gabriel (2015) terdiri atas tiga aspek, yakni harapan akademik yaitu adanya tekanan yang dirasakan yang terkait tuntutan yang diperoleh oleh siswa baik melalui orang tua atau guru. Aspek kedua, adanya beban tugas dan ujian yang dipersepsikan oleh siswa. Dalam hal ini adanya tugas yang dirasa banyak dan harus dikerjakan oleh siswa dapat memicu adanya rasa ketakutan akan kegagalan, merasakan ketidakpastian terhadap masa depan. Aspek ketiga, yakni persepsi diri akademik siswa terkait dengan karakteristik pribadi yang dimiliki oleh siswa, hal ini dapat terkait dengan kepribadian, prestasi akademik, psikologis, kecerdasan, sosial, dan sebagainya

yang dapat mempengaruhi persepsi akan kemampuan dirinya dalam hal akademik.

Stres yang tinggi dapat menimbulkan dampak yang negatif bagi kesehatan fisik, permasalahan mental seperti kecemasan, panik, hingga depresi, sertamengganggu kinerja akademik dan menimbulkan perilaku negatif (Shankar& Park, 2016). Stres akademik yang dirasakan oleh siswa juga terkait dengan beberapa dampak seperti kesehatan mental siswa yang terganggu, penggunaan obat-obatan terlarang, kesulitan tidur, kesehatan fisik, pola hidup tidak sehat, penurunan prestasi akademik, dan juga terkait dengan resiko putus sekolah (Pascoe, Hetrick,& Parker, 2020). Berdasarkan hal tersebut stres dapat menimbulkan dampak bagi individu baik secara fisik, psikologis, ataupun perilaku yang dapat mengganggu kondisi individu tersebut serta kinerja akademiknya.

Stres yang dialami oleh individu dapat dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor yang berhubungan dengan individu dan faktor yang berhubungan dengan situasi (Ogden, 2012). Faktor yang berasal dari diri individu meliputi *self-control*, efikasi diri, *hardiness*, penguasaan diri. Menurut Taylor (2012) stres akademik dapat dipengaruhi oleh sumber daya dalam diri individu yaitu kondisi emosional, optimisme, efikasi diri, dan strategi koping (Taylor, 2012). Stres juga dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti pelajaran yang berat, tuntutan atau dorongan status sosial, dan tekanan dalam berprestasi (Alvin, 2004). Hal tersebut menunjukkan bahwa kondisi stres yang dialami oleh siswa dapat bersumber dari adanya tuntutan dan juga sumber daya pribadi yang dimiliki oleh individu tersebut dalam mengatasi stresor.

Pembelajaran jarak jauh menimbulkan persepsi yang berbeda bagi setiap siswa, adanya persepsi akan kesulitan dalam memahami materi, adanya beban tugas, rasa khawatir terhadap nilai dan persaingan dengan teman baik untuk memperoleh nilai maupun partisipasi dalam pembelajaran jarak jauh dapat terkait dengan efikasi diri yang dimiliki oleh individu tersebut. Individu yang memiliki ketidakpercayaan akan kemampuan dirinya cenderung memandang tuntutan yang dihadapinya sebagai hal yang menekan, merasa tidak percaya diri dan tidak yakin atas kemampuannya dalam mengatasi situasi tersebut.

Efikasi diri merujuk pada kepercayaan individu atas kemampuannya dalam melakukan tindakan tertentu untuk meraih tujuannya (Sarafino & Smith, 2011). Menurut Bandura (1997) efikasi diri merupakan keyakinan pada kemampuan individu untuk menggerakkan motivasi, sumber daya kognitif, dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasional yang ada. Kepercayaan atas kemampuan

untuk melakukan sesuatu dapat berpengaruh terhadap stres akademik yang dirasakan karena hal tersebut terkait dengan penilaian terhadap stresor dan kemampuan dalam mengontrol perilaku sehingga akan menghasilkan respon stres atau tidak (Sarafino & Smith, 2011). Berdasarkan pemaparan tersebut efikasi diri dapat mempengaruhi tindakan yang diambil oleh individu dalam mengatasi situasi yang menekan.

Menurut Konaszewski et al (2019) efikasi diri dapat membantu individu dalam menghadapi kesulitan dan situasi yang menekan serta mendorong individu melakukan adaptasi terhadap situasi, efikasi diri juga mempengaruhi individu dalam menentukan cara yang efektif dalam mengelola dan mengatasi stresor yang dihadapi. Efikasi diri juga salah satu faktor yang terkait dengan kegigihan siswa dalam proses pembelajaran. Individu yang memiliki efikasi diri yang kuat tidak mudah terpengaruh oleh stresor yang ada, lebih terdorong dalam berusaha dan memiliki kegigihan dalam proses belajar dan dalam upaya memperoleh pencapaian akademik (You, 2018). Hal tersebut menunjukkan efikasi diri merupakan salah satu sumber daya pribadi individu dalam mengelola dan mengatasi stresor akademik, efikasi diri mampu mendorong individu untuk gigih dalam menghadapi situasi maupun stresor yang dihadapi.

Efikasi diri terkait dengan kemampuan individu dalam menetapkan dan mengendalikan tujuan, melaksanakan tugas-tugas akademik serta melakukan kinerja akademiknya dengan baik (Ganguly et al., 2017). Efikasi diri juga terkait dengan kemampuan individu dalam mengatasi kesulitan akademik dengan mendorong individu untuk memilih strategi atau cara tertentu dalam menangani tuntutan akademik yang sulit sehingga terkait dengan kemampuan penyesuaian diri, kemampuan dalam mengatasi kesulitan dan ketahanan diri individu (Cheng et al., 2019). Hasil tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan atau stres akademik dan juga cara mengatasi stres melalui tindakan yang efektif.

Efikasi diri yang dimiliki individu merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi individu dalam mengatasi stresor yang dihadapinya, individu yang memiliki efikasi diri yang lebih tinggi cenderung lebih dapat mengatur persepsi negatif serta lebih mungkin mengendalikan emosi negatif sehingga lebih mampu dalam mengatasi stres yang dirasakan. Hal tersebut selanjutnya dapat berimplikasi terhadap tekanan psikologis yang dirasakan, menurunkan stres, dan menimbulkan kesehatan mental yang lebih tinggi (Albanese, Russo,& Geller, 2019). Menurut Sarafino & Smith (2017) individu yang memiliki efikasi diri yang kuat saat menghadapi suatu situasi tidak merasa terlalu terancam dan menggunakan upaya mental yang lebih

sedikit karena merasa dapat mengelola dan mengorganisir tuntutan situasi tersebut. Berdasarkan pemaparan tersebut efikasi diri merupakan komponen psikologis yang dapat mempengaruhi individu dalam menghadapi stres, individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan lebih mampu untuk mengendalikan dirinya serta berusaha mengatasi suatu kondisi untuk mendapatkan hasil tertentu.

Efikasi diri yang dimiliki oleh siswa dapat terkait dengan stres akademik yang dirasakan, siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah cenderung mengalami stres akademik yang lebih tinggi (Bubulac et al., 2018). Efikasi diri dapat menumbuhkan rasa keyakinan dan kemampuan sehingga mendorong siswa untuk dapat melakukan kinerja akademik dengan maksimal, meraih prestasi, yang dapat menumbuhkan keyakinan bagi siswa dalam mengatasi tuntutan akademik sehingga dapat mengurangi stres akademik yang dirasakan (Khan et al., 2017). Oleh sebab itu, efikasi diri yang dimiliki oleh siswa dapat mempengaruhi cara siswa dalam mengatasi tuntutan yang ada dan mengurangi stres akademik yang dirasakan.

Fenomena yang telah dipaparkan sebelumnya juga didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari et al, (2016) menemukan bahwa efikasi diri berkaitan dengan tingkat stres yang dirasakan, penemuan tersebut menemukan bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki, maka semakin rendah stres yang dirasakan oleh subjek penelitiannya, tingginya tingkat efikasi diri terkait dengan adanya keyakinan yang dimiliki individu dalam upaya untuk menangani stresor. Penelitian Avianti et al, (2021) menunjukkan bahwa efikasi diri berkontribusi terhadap stres akademik yang dirasakan oleh subjek penelitiannya, hal ini karena efikasi diri dapat menumbuhkan dorongan pada individu atas kemampuan dalam menghadapi stresor akademik. Hasil penelitian Utami et al, (2020) menemukan bahwa efikasi diri berhubungan negatif dengan stres akademik pada subjek penelitiannya. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki keyakinan mengerjakan suatu tugas sehingga meminimalisir munculnya keraguan dan afek negatif yang memicu munculnya stres akademik. Oleh sebab itu, efikasi diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik yang dialami oleh siswa dan terkait dengan penilaian siswa terhadap tuntutan yang dirasakan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sagita et al, (2017) menemukan bahwa efikasi diri berkorelasi negatif dengan subjek penelitiannya. Berdasarkan berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki efikasi diri yang rendah cenderung mempersepsikan suatu tekanan dalam taraf

sekecil apapun sebagai hal yang menekan dan membahayakan kesejahteraannya, sehingga memunculkan respon stres akademik. Siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah akan mempengaruhi persepsi dan emosi yang dirasakan sehingga merasa tidak yakin terhadap kemampuannya dalam mengatasi stresor akademik (Diaz & Budiman, 2019).

Berdasarkan pemaparan tersebut, mengangkat efikasi diri terhadap stres akademik untuk dijadikan penelitian adalah penting untuk sumber informasi bagi semua pihak. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai efikasi diri terhadap stres akademik dengan subjek siswa di SMA X

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian melalui pendekatan kuantitatif memberi penekanan pada data-data yang berbentuk angka (Jannah, 2018). Metode penelitian kuantitatif digunakan untuk memenuhi karakteristik penulisan ilmiah karena sifatnya yang konkrit, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis (Sugiyono, 2015).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk meneliti seberapa jauh hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat berdasarkan koefisien korelasi (Azwar, 2017). Penelitian bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa di SMA X.

Penelitian ini dilakukan secara daring menggunakan *Google Forms*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMA X sebanyak 250 dari 426 siswa. Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dikaji dan selanjutnya ditarik suatu kesimpulan (Sugiyono, 2016).

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *sampling* jenuh, yang merupakan salah satu teknik *sampling* yakni *nonprobability sampling*, teknik tersebut menjadikan seluruh anggota dalam populasi sebagai subjek atau sampel penelitian (Sugiyono, 2016). Penelitian ini menggunakan teknik *sampling* jenuh karena peneliti ingin membuat generalisasi dengan meminimalkan tingkat kesalahan pada subjek yang hendak diteliti, sehingga semua anggota populasi dilibatkan dalam penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuisioner yang mencakup variabel efikasi diri dan stres akademik. Definisi operasional efikasi diri dalam penelitian ini merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam memilih dan

mengorganisir tindakan tertentu untuk mencapai tujuannya, efikasi diri dapat dipengaruhi oleh tingkat kesulitan tugas, kemampuan individu dalam aktivitas tertentu, atau keyakinan individu dalam mengatasi suatu kesulitan. Definisi operasional stres akademik yaitu sudut pandang atau persepsi individu terkait hal-hal yang dipersepsikan sebagai stresor dalam bidang akademik, stres akademik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor internal yakni pelajaran yang padat, tekanan meraih prestasi tinggi, dorongan untuk status sosial, sementara faktor internal dapat dipengaruhi oleh kondisi emosional, optimisme, strategi coping, dan efikasi diri.

Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu instrumen *General Self-Efficacy Scale* yang diadaptasi dan dimodifikasi dari Schwarzer dan Jerusalem (1995) untuk mengukur efikasi diri. Dalam proses adaptasi skala *General Self-Efficacy Scale* melibatkan ahli bahasa. Hasil *try out* skala *General Self-Efficacy* menunjukkan koefisien reliabilitas 0,80. Instrumen untuk mengukur stres akademik menggunakan skala *Perceived Academic Stress* yang diadaptasi dan dimodifikasi dari Safitri & Dewi (2020), hasil *try out* skala *Perceived Academic Stress* menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,79. Opsi jawaban pada kedua skala tersebut menggunakan skala *likert* modifikasi dengan 4 pilihan jawaban yaitu “sangat tidak sesuai”, “tidak sesuai”, “sesuai” dan “sangat sesuai”.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji *Spearman Rho* dengan bantuan program *SPSS 25.0 for Windows*. Uji *Spearman Rho* tersebut digunakan karena data penelitian tidak memenuhi uji asumsi parametrik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data penelitian yang telah diperoleh oleh peneliti kemudian diolah menggunakan *descriptive statistic*. Data statistik tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Data Statistik Deskriptif Efikasi Diri dan Stres Akademik

| Variabel | N | Min | Max | Mean | Std. Dev |
|----------------|-----|-----|-----|-------|----------|
| Efikasi Diri | 250 | 17 | 37 | 29.35 | 4.748 |
| Stres Akademik | 250 | 27 | 68 | 45.27 | 8.065 |

Berdasarkan hasil statistik deskriptif subjek yang tercantum dalam tabel 1, menunjukkan bahwa sebanyak 250 subjek mendapatkan skor minimum untuk variabel efikasi diri yakni sebesar 17 dan skor maksimal yakni

sebesar 37, hasil rerata (*mean*) untuk efikasi diri sebesar 29,35 serta standar deviasi sebesar 4,748. Sementara itu, untuk deskripsi statistik stres akademik mendapatkan nilai minimal sebesar 27 dan skor maksimal sebesar 68, sementara itu, nilai rerata stres akademik sebesar 45,27 dan standar deviasi sebesar 8,065.

Tabel 2. Kategorisasi

| | Efikasi Diri | | Stres Akademik | |
|--------|--------------|------------|----------------|------------|
| | N | Persentase | N | Persentase |
| Rendah | 10 | 4% | 31 | 12,4% |
| Sedang | 120 | 48% | 173 | 69,2% |
| Tinggi | 120 | 48% | 46 | 18,4% |

Hasil kategorisasi efikasi diri siswa secara umum mendapatkan hasil sebanyak 10 orang siswa atau 4% menunjukkan efikasi diri yang rendah, hal tersebut berarti masih terdapat siswa yang kurang memiliki kepercayaan atas kemampuan yang dimiliki untuk melakukan upaya tertentu dalam kaitannya dengan tuntutan situasional yang ada. Sebanyak 120 siswa atau 48% menunjukkan tingkat efikasi diri sedang, dan sebanyak 120 siswa atau 48% menunjukkan efikasi diri yang tinggi, hal tersebut berarti mayoritas siswa di SMA X memiliki kepercayaan yang sedang dan tinggi atas kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi tuntutan akademik yang ada. Hasil kategorisasi stres akademik siswa secara umum mendapatkan hasil sebanyak 31 siswa atau 12,4% memiliki stres akademik rendah, sebanyak 173 atau 69,2% siswa memiliki stres akademik sedang, dan sebanyak 46 atau 18,4% siswa menunjukkan stres akademik yang tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki stres akademik dalam tingkat sedang. Stres dalam kadar sedang dapat meningkatkan kinerja individu dan hal tersebut juga berpengaruh terhadap efikasi diri siswa. Namun demikian, masih terdapat sebanyak 18,4% siswa yang memiliki stres akademik yang tinggi, hal tersebut juga dapat menimbulkan konsekuensi yang negatif pada siswa dan proses pembelajaran.

Tabel 3. Hasil Uji t-test Efikasi Diri

| Jenis Kelamin | Jumlah | Mean | Sig. |
|---------------|--------|-------|-------|
| Laki-laki | 98 | 30,06 | 0,056 |
| Perempuan | 152 | 28,89 | |

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa siswa laki-laki menunjukkan nilai rata-rata efikasi diri sebesar 30,06, nilai tersebut lebih besar daripada siswa perempuan yakni 28,89. Berdasarkan hal tersebut siswa

laki-laki menunjukkan efikasi diri yang lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan. Namun demikian, nilai signifikansi menunjukkan 0,056 yang mana nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga tidak terdapat perbedaan signifikan pada efikasi diri apabila ditinjau berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 4. Hasil Uji t-test Stres Akademik

| Jenis Kelamin | Jumlah | Mean | Sig. |
|---------------|--------|-------|-------|
| Laki-laki | 98 | 46,72 | 0,022 |
| Perempuan | 152 | 44,33 | |

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa siswa laki-laki menunjukkan nilai rata-rata stres akademik sebesar 46,72 yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan rata-rata stres akademik siswa perempuan yakni sebesar 44,33. Hal tersebut berarti bahwa siswa laki-laki di SMA X memiliki stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai signifikansi sebesar 0,022 yang lebih rendah dari 0,05 sehingga terdapat perbedaan antara stres akademik siswa di SMA X apabila ditinjau berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 5. Hasil Koefisien Determinasi

| R | R Square | Adjusted R Square | Std.Error of the estimate |
|------|----------|-------------------|---------------------------|
| .343 | .117 | .114 | 7.592 |

a. Predictors: (Constant), Efikasi_Diri

Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan hasil koefisien determinan sebesar 0,117 hal tersebut memiliki arti bahwa variabel stres akademik dapat dijelaskan oleh efikasi diri sebanyak 11,7%, sementara itu 88,3% stres akademik dapat dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Analisis Data

Data yang telah diperoleh kemudian diolah dan dilakukan uji hipotesis. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji nonparametrik *Spearman Rho* untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa di SMA X karena data tidak memenuhi asumsi untuk uji parametrik.

Hasil uji hipotesis menggunakan uji *Spearman Rho* pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

| Variabel | Spearman Rho | Sig. |
|--------------------------------|--------------|-------|
| Efikasi Diri Stres Akademik | 0,345 | 0,000 |

Berdasarkan hasil uji hipotesis didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,00 yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik. Hal tersebut ditunjukkan oleh taraf signifikansi kedua variabel sebesar 0,00 $p < 0,05$ yang menunjukkan hubungan yang signifikan. Sementara itu, koefisien korelasi kedua variabel sebesar 0,345 menunjukkan hubungan yang positif. Hasil data tersebut menunjukkan efikasi yang tinggi diikuti dengan stres akademik yang tinggi.

Hubungan efikasi diri dengan stres akademik menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,345 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000, yang berarti hubungan tersebut termasuk dalam korelasi yang lemah.

Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa di SMA X. Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 250 siswa kelas XI di SMA X melalui uji *Spearman Rho* mendapatkan hasil nilai signifikansi sebesar 0,000 $< 0,05$ sehingga menunjukkan bahwa ada hubungan antara kedua variabel, yakni efikasi diri dengan stres akademik. Hasil koefisien korelasi kedua variabel menunjukkan nilai sebesar 0,345 dengan tanda positif. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel dengan arah positif dengan derajat hubungan yang lemah. Hasil tersebut memiliki arti bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi pula stres akademik pada subjek, derajat hubungan yang lemah memiliki arti bahwa variabel efikasi diri tidak memberikan kontribusi yang besar terhadap stres akademik pada subjek penelitian.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa 10 orang siswa atau 4% menunjukkan efikasi diri yang rendah, 120 siswa atau 48% menunjukkan tingkat efikasi diri sedang, dan sebanyak 120 siswa atau 48% menunjukkan efikasi diri yang tinggi, hal tersebut berarti sebagian besar siswa di SMA X memiliki efikasi yang baik dalam mengatasi tuntutan akademik yang ada. Efikasi diri merupakan keyakinan yang dimiliki oleh individu atas kemampuannya dalam mengelola suatu tindakan untuk mengendalikan situasi tertentu (Bandura, 1997). Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada studi pendahuluan, siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya yakni adanya tuntutan akademik dan perasaan persaingan dengan teman sebaya, adanya rasa persaingan dan persepsi bahwa tidak mampu mendapatkan hasil yang lebih bagus dibandingkan dengan teman sebayanya dapat mempengaruhi pengalaman yang dirasakan siswa dan mempengaruhi efikasi diri siswa tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas siswa memiliki efikasi diri yang sedang dan tinggi, berdasarkan hal tersebut, meskipun terdapat tuntutan namun, sebagian besar siswa memiliki kegigihan dalam menghadapi tuntutan yang ada, hal ini ditunjukkan dengan sebagian besar siswa juga memiliki efikasi diri yang tinggi, dalam hal ini siswa tidak menyerah dan terus berusaha mengatasi tuntutan yang ada. Efikasi diri yang dimiliki dapat membantu siswa dalam menumbuhkan sikap yang mendorong siswa dalam memandang kemampuannya sehingga siswa akan lebih gigih dalam menjalankan aktivitas akademik, seperti kegiatan belajar (Mukhoiyaroh, 2019). Hal senada juga disampaikan Qian dan Fuqian (2018) bahwa individu dengan efikasi diri yang tinggi akan lebih melakukan usaha untuk mengatasi tekanan situasi yang ada, individu tersebut akan mencoba untuk menghadapi tuntutan yang ada dan memiliki keinginan yang kuat untuk mencurahkan seluruh sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya.

Stres akademik yang dirasakan oleh individu juga dapat membuat individu merasa takut akan kegagalan, *perfectionist*, sehingga stres tersebut dapat mendorong individu untuk mencurahkan seluruh sumber daya yang dimilikinya dalam menyelesaikan tuntutan tersebut, sehingga dapat mempengaruhi kinerja akademiknya (Qian & Fuqian, 2018). Berdasarkan hal tersebut stres juga dapat meningkatkan kinerja dan meningkatkan efikasi diri siswa karena adanya dorongan dalam diri untuk menyelesaikan tuntutan yang ia dapatkan dengan mencurahkan sumber daya yang dimilikinya. Stres yang berupa tantangan dapat memberikan manfaat dalam proses pembelajaran, misalnya melalui topik pelajaran yang sulit, mempelajari dan melakukan keterampilan tertentu, dan sebagainya dapat mendorong individu untuk termotivasi menguasai hal-hal tersebut, namun hal tersebut dapat menguntungkan apabila diiringi dengan interpretasi individu terhadap stresor sebagai tantangan atau sebaliknya, saat individu merasa tidak dapat mengatasi dan merasa terancam, maka stresor tersebut dapat menjadi penghalang dan mengganggu proses belajar individu (Rudland et al., 2020).

Hasil kategorisasi stres akademik siswa sebanyak 31 siswa atau 12,4% memiliki stres akademik rendah, sebanyak 173 atau 69,2% siswa memiliki stres akademik sedang, dan sebanyak 46 atau 18,4% siswa mengalami stres akademik yang tinggi. Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat apabila sebagian besar siswa menunjukkan tingkat stres akademik dalam kategori sedang.

Stres merupakan respon non-spesifik tubuh terhadap tuntutan yang ada, dan memicu tubuh menghasilkan respon terhadap kondisi tertentu, sehingga stres merupakan sesuatu yang ada didalam kehidupan sehari-hari, sesuatu yang tidak dapat dihindari, dan dapat

menjadi respon yang positif dan juga negatif (Selye, 1974). Menurut Lazarus & Folkman (1984) stres yang dirasakan oleh individu bergantung pada penilaian individu tersebut atas kemampuannya dalam menghadapi tuntutan yang ada, ketika individu merasa tidak mampu dan tidak memiliki sumber daya yang dibutuhkan untuk menghadapi tuntutan yang ada, maka individu tersebut akan memunculkan respon stres yang negatif, sebaliknya ketika individu merasa mampu dan memiliki sumber daya yang cukup dalam mengatasi tuntutan, maka individu tersebut dapat mengalami respon stres yang positif.

Respon stres adalah subjektif, hal ini tergantung pada penilaian individu terhadap situasi tertentu, respon tersebut dapat menjadi respon negatif maupun respon yang positif (Branson et al., 2019). Pemahaman individu dan cara individu dalam membingkai stres yang dirasakan dapat berpengaruh terhadap konsekuensi yang ditimbulkan. Stresor yang diberikan secara tepat dan dimaknai secara tepat oleh individu dapat memberikan konsekuensi yang baik untuk produktivitas, sehingga pemberian stresor yang tepat yang memunculkan tantangan dan tidak berlebihan dapat mempengaruhi keyakinan individu atas kemampuan yang dimiliki dalam mengatasinya (Brulé & Morgan, 2018). Berdasarkan hal tersebut, stres dapat bernilai positif maupun negatif bergantung pada bagaimana persepsi individu dalam memandang stresor dan ketepatan serta tingkat stresor yang diberikan.

Hasil kategorisasi stres akademik siswa di SMA X yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki stres dalam kadar sedang, namun sebagian besar siswa juga memiliki tingkat efikasi diri yang sedang dan tinggi, berdasarkan hal tersebut, adanya tingkat stres yang sedang merupakan optimal dan berpengaruh terhadap efikasi diri siswa. Stres dalam taraf yang rendah dan sedang dapat menghasilkan efek konstruktif karena dapat memotivasi, memberikan tantangan, dan mendorong munculnya produktivitas terhadap performa seseorang sehingga stres juga dibutuhkan dalam kegiatan pembelajaran (Venkatesh & Ram, 2015). Berdasarkan hal tersebut, stres dapat memberikan dorongan bagi individu dan memicu munculnya kreativitas, ketekunan dalam mengerjakan tugas, dan memicu individu untuk mengambil tindakan dengan cara yang konstruktif, namun stres juga tidak selalu baik, tingkat stres yang tinggi dan berlebihan juga dapat menimbulkan dampak yang negatif bagi individu baik secara fisik maupun psikologis (Shankar & Park, 2016). Stres dengan kadar yang tinggi dapat memberikan efek negatif, namun stres dengan kadar sedang mampu memberikan efek yang baik untuk pertumbuhan diri individu.

Stres yang dialami oleh individu dapat terkait dengan efikasi diri. Efikasi diri berhubungan dengan penilaian seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki untuk memilih tindakan yang diperlukan pada berbagai situasi (Ghufron & Risnawita, 2012). Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi mereka dapat merasa yakin dalam menetapkan tujuan dan merasa termotivasi untuk mencapai tujuan tersebut (Venkatesh & Ram, 2015). Berbeda halnya dengan individu yang memiliki efikasi diri yang rendah akan memandang tuntutan yang ada sebagai hal yang sangat menekan sebarangpun kecilnya tuntutan tersebut. Efikasi diri yang tinggi tersebut dapat berkontribusi bagi individu dalam menghadapi tuntutan situasi, individu dengan efikasi diri tinggi dapat mempersepsikan adanya tuntutan sebagai tantangan, berusaha dan gigih dalam melakukan tindakan tertentu yang dibutuhkan untuk mengatasi tuntutan sehingga menghasilkan stres yang positif.

Stres akademik dapat dipengaruhi oleh adanya harapan akademik yang meliputi adanya tuntutan baik dari guru maupun orang tua, beban tugas dan ujian yang dipersepsikan, serta persepsi diri akademik siswa yang meliputi kepribadian, kemampuan atas dirinya dalam bidang akademik, dan sebagainya (Bedewy & Gabriel, 2015). Stres akademik yang dirasakan oleh individu dapat menjadi stres yang positif ataupun negatif bergantung pada bagaimana individu tersebut menilai stresor yang ada, apakah dianggap sebagai tantangan atau sebagai hambatan (Hargrove et al., 2015). Hasil penelitian Lu et al (2016) menemukan bahwa stresor yang menantang dapat memberikan pengaruh positif terhadap kinerja individu, sementara stresor yang dipersepsikan sebagai hambatan dapat memiliki hubungan yang negatif dengan kinerja. Lebih lanjut, efikasi diri yang tinggi yang dimiliki oleh individu dapat menimbulkan efek yang positif bagi diri individu dengan melihat tuntutan sebagai tantangan.

Efikasi diri dapat dipengaruhi oleh beberapa aspek, diantaranya adalah aspek tingkat atau *level*, kekuatan atau *strength*, dan generalisasi atau *generality* (Bandura, 1997). Aspek-aspek tersebut dapat terkait dengan stres yang dirasakan oleh individu. Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan memiliki keyakinan untuk mengatasi tugas tertentu dan mampu memilih suatu keputusan dalam menghadapi tuntutan pada berbagai tingkat kesulitan, siswa juga dapat memiliki keyakinan terhadap kemampuannya untuk melakukan upaya tertentu dalam mengatasi kesulitannya, tekun, dan terus berusaha, tidak menyerah dengan tuntutan yang dihadapi meskipun memiliki pengalaman yang kurang menunjang, lebih lanjut, keyakinan individu atas kemampuannya dalam suatu situasi atau bidang tertentu maupun disemua bidang dan situasi juga dapat mempengaruhi stres yang

dirasakan (Ghufron & Risnawita, 2012). Hal ini senada dengan wawancara yang dilakukan terhadap siswa bahwa meskipun menghadapi tantangan dan situasi tertentu yang berpotensi menimbulkan stres akan tetapi mereka tidak menyerah dan melakukan usaha tertentu untuk mengatasinya.

Beberapa penelitian tentang efikasi diri dan stres menemukan bahwa efikasi diri berkorelasi negatif dengan stres akademik pada subjek penelitiannya (Tamba & Santi, 2021). Penelitian serupa juga menunjukkan bahwa efikasi diri berhubungan negatif dengan stres akademik (Sherly et al., 2021). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stres akademik pada subjek penelitiannya dan sebaliknya.

Penelitian ini menemukan bahwa efikasi diri memiliki korelasi positif dengan stres akademik, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya. Stres yang sedang dapat berpengaruh terhadap efikasi diri individu, dalam hal ini stres tidak selalu memberikan dampak negatif, hal tersebut bergantung kepada persepsi individu sehingga dapat memunculkan respon yang negatif maupun positif. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa stresor dapat dibedakan menjadi stresor yang merupakan tantangan dan hambatan, stresor yang menantang dapat mendorong timbulnya hasil yang baik bagi individu (Lu et al., 2016). Lebih lanjut, stres juga dapat berguna bagi proses pembelajaran, dalam hal ini stres dapat mempengaruhi proses belajar dan memori, dalam hal ini stres yang sedang dapat memicu hormon stres yang berguna bagi pengalaman belajar dan meningkatkan memori siswa, namun tidak demikian dengan stres dengan tingkat yang berat (Joëls et al., 2006).

Temuan lain dalam penelitian ini yaitu terdapat perbedaan tingkat stres akademik ditinjau dari jenis kelamin, dalam hal ini variabel stres akademik memiliki nilai signifikansi $<0,05$ yang berarti terdapat perbedaan stres akademik siswa di SMA X jika dilihat berdasarkan jenis kelamin. Nilai rata-rata juga menunjukkan skor yang lebih tinggi pada jenis kelamin laki-laki dibandingkan perempuan. Temuan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Kaistha et al (2013) bahwa terdapat perbedaan signifikan pada stres akademik berdasarkan jenis kelamin, dalam hal ini stres akademik yang dialami oleh laki-laki lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan, hasil serupa juga diperoleh oleh penelitian yang dilakukan oleh Putri (2014) pada subjek penelitiannya bahwa stres dengan tingkat berat lebih banyak dialami oleh laki-laki. Hal sebaliknya, pada variabel efikasi diri tidak ada perbedaan yang signifikan berdasarkan jenis kelamin.

Temuan lainnya sekaligus menjadi kelemahan dalam penelitian ini yaitu bahwa terdapat faktor lainnya

yang mempengaruhi stres akademik siswa yang tidak diteliti dalam penelitian ini, hal ini diperkuat dengan hasil koefisien determinan bahwa variabel efikasi diri hanya berkontribusi terhadap stres akademik siswa sebesar 11,7% sedangkan 88,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti, seperti kepribadian, optimisme, kontrol diri, strategi coping, dan lain sebagainya (Ogden, 2012; Taylor, 2012)

PENUTUP

Simpulan

Efikasi diri merupakan keyakinan yang dimiliki oleh individu terhadap kemampuannya dalam mengelola suatu tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Berbagai kondisi di masa pandemi dapat berpengaruh terhadap tuntutan akademik yang dipersepsikan oleh siswa, setiap individu dapat berbeda dalam mempersepsikan tuntutan tersebut. Hasil penelitian ini mendapatkan hasil terdapat hubungan yang positif antara efikasi diri dengan stres akademik dengan derajat hubungan yang lemah 0,345 dan nilai signifikansi 0,000 ($p > 0,5$). Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki stres akademik dalam tingkat sedang, berdasarkan hal tersebut stres yang dirasakan oleh siswa tidak selalu mengarah pada respon negatif, stres juga dapat berdampak positif terhadap pembelajaran dan kinerja siswa apabila stresor tersebut menantang dan menciptakan pengalaman belajar yang optimal, sehingga stres dalam kondisi sedang atau optimal dapat berpengaruh terhadap pengalaman belajar siswa dan dapat meningkatkan efikasi diri siswa.

Saran

Saran yang diberikan oleh peneliti ditinjau dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi tambahan serta bahan pertimbangan untuk berbagai pihak, yakni sebagai berikut:

1. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, diantaranya hanya menguji hubungan antara variabel efikasi diri dengan stres akademik dengan subjek kelas XI di SMA X. peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan pandangan lain, serta mempertimbangkan faktor lainnya yang mempengaruhi stres akademik pada subjek SMA.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Penelitian ini dapat memberikan gambaran terkait fenomena stres akademik yang ada pada siswa di SMA X. diharapkan hasil penelitian ini dapat berkontribusi dalam menentukan intensitas dan jenis stresor yang dapat menimbulkan respon stres yang positif bagi siswa yang dapat

dimanfaatkan dalam pembelajaran sehingga dapat memacu kinerja dan motivasi siswa yang selanjutnya dapat meningkatkan rasa efikasi diri siswa. Ditinjau dari hasil penelitian, terdapat siswa yang memiliki stres akademik dengan kategori tinggi, diharapkan hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat terutama bagi guru untuk memberikan alternatif yang tepat terutama membantu siswa untuk mengurangi stres menjadi stres yang optimal dan membantu siswa untuk melakukan *reframing* terkait pemikiran negatif tentang tuntutan akademik dan meningkatkan efikasi diri siswa sehingga stres yang dirasakan oleh siswa dapat maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Albanese, A. M., Russo, G. R., & Geller, P. A. (2019). The role of parental self - efficacy in parent and child well - being: A systematic review of associated outcomes. *Child Care and Health Development*, 45(3), 333–363. Retrieved from <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/cch.12661>
- Alvin, N. (2004). *Handling study stress: Panduan agar anda bisa belajar bersama anak-anak anda*. Elex Media Komputindo.
- Avianti, D., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Program Studi Pendidikan Dokter. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 3(1), 83–93. Retrieved from <https://doi.org/10.36269/psyche.v3i1.283>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy – The Exercise of Control*. W.H Freeman & Company.
- Bedewy, G., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*. Retrieved from <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Bramasta, D. (2021, Maret 7). *Update Corona di Dunia 7 Maret: 10 negara kasus tertenti, who ada vaksin jangan kendur!*. Kompas.Com. Retrieved from <https://www.kompas.com/tren/read/2021/03/07/073000365/update-corona-di-dunia-7-maret--10-negara-kasus-tertinggi-who--ada-vaksin?page=all>
- Branson, V., Dry, M. J., Palmer, E., & Turnbull, D. (2019). The Adolescent Distress-Eustress Scale: Development and Validation. *SAGE Open*, 9(3). Retrieved from <https://doi.org/10.1177/2158244019865802>
- Brulé G, & Morgan R. (2018). Working with stress: can we turn distress into eustress?. *Journal of Neuropsychology & Stress Management*, 3, 1–

3. Retrieved from [10.31872/2018/JNSM-100104](https://doi.org/10.31872/2018/JNSM-100104)
- Bubulac, L., Gatej, E., Galati, U. D., & Rizeanu, S. (2018). The effects of self efficacy on the level of perceived stress : a the effects of self efficacy on the level of perceived stress : a correlational study. *Romanian Journal Of Psychological Studies*, 6(1), 1–7. Retrieved from https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3202370
- Cheng, Y. H., Tsai, C. C., & Liang, J. C. (2019). Academic hardiness and academic self-efficacy in graduate studies. *Higher Education Research and Development*, 38(5), 907–921. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/07294360.2019.1612858>
- Diaz, A. B., & Budiman, A. (2019). Hubungan self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa psikologi Unisba yang mengambil metodologi penelitian III. *Psikologi*, 5(2), 638–644. Retrieved from <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29313/v0i0.17254>
- Fieldman, R. S. (2019). *Understanding psychology*. McGraw Hill.
- Ganguly, S., Kulkarni, M., & Gupta, M. (2017). Predictors of academic performance among Indian students. *Social Psychology of Education*, 20(1), 139–157. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s11218-016-9345-y>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2012). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Govaerts, S. & Gregoire, J. (2004). Stressfull academic situations : Study on appraisal situation for adolescent. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 54, 271–276. Retrieved from <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.erap.2004.05.001>
- Hargrove, M. B., Becker, W. S., & Hargrove, D. F. (2015). The HRD Eustress Model: Generating Positive Stress With Challenging Work. *Human Resource Development Review*, 14(3), 279–298. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/1534484315598086>
- Jannah, M. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Unesa University Pres.
- Joëls, M., Pu, Z., Wiegert, O., Oitzl, M. S., & Krugers, H. J. (2006). Learning under stress: how does it work? *Trends in Cognitive Sciences*, 10(4), 152–158. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.tics.2006.02.002>
- Kaistha, M., Raina, S. K., Bhardwaj, A. K., Chander, V., Kumar, D., & Sharma, S. (2013). A Screening for Presence of Psychological Distress among Undergraduate Medical Students of a Medical College in Rural North-West India. *International Journal of Clinical Psychiatry*, 1(1), 20–23. Retrieved from <https://doi.org/10.5923/j.ijcp.20130101.03>
- Khan, A., Din, S., & Anwar, M. (2017). Moderating Role of Resilience and Self Efficacy on the Stress. *Gomal University Journal Of Research*. Retrieved from <https://doi.org/10.1109/5.7710122>
- Konaszewski, K., Kolemba, M., & Niesiobedzka, M. (2019). Resilience , sense of coherence and self-efficacy as predictors of stress coping style among university students. *Current Psychology*, 1–11. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00363-1>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing.
- Lu, C. Q., Du, D. Y., & Xu, X. M. (2016). What Differentiates Employees' Job Performance Under Stressful Situations: The Role of General Self-Efficacy. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 150(7), 837–848. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/00223980.2016.1203277>
- Mukhoiyaroh, M. (2019). Prediktor Non-Kognitif Kegigihan Tugas Mahasiswa. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 4(1), 70–87. Retrieved from <https://doi.org/10.33367/psi.v4i1.687>
- Ogden, J. (2012). *Health Psychology: A text Book*. McGraw Hill.
- Pascoe, M.C., Hetrick, S.E., & Parker, A. . 104-112. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal Of Adolescence And Youth*, 25(1), 104–112. Retrieved from <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Putri, W. D. A. W. (2014). Prevalensi Stres Psikososial Dan Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Pada Siswa – Siswi Kelas Xii Studi Pendidikan Ipa Dan Ips Sman 6 Denpasar. *Stres Psikososial*, 3, 1–12. Retrieved from <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/11945>
- Qian, L., & Fuqian, Z. (2018). Academic Stress, Academic Procrastination and academic performance: a moderated dual-mediation model. *Risus*, 9(2), 1–9. Retrieved from <https://doi.org/https://doi.org/10.24212/2179-3565.2018V9I2P38-46>
- Rudland, J. R., Golding, C., & Wilkinson, T. J. (2020). The stress paradox: how stress can be good for learning. *Medical Education*, 54(1), 40–45. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/medu.13830>
- Safitri, R. I., & Dewi, D. K. (2020). Perbedaan perceived academic stress ditinjau dari tahun angkatan pada mahasiswa fakultas x. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 32–42. Retrieved from <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/33860/30217>
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43. Retrieved from <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. P. (2011). *Health psychology : biopsychosocial interactions* (7th ed.).

John Wiley & Sons.

- Sari, S. M., Lestari, Y. I., & Yulianti, A. Y. (2016). Hubungan antara Social Support dan Self-Efficacy dengan Stress pada Ibu Rumah Tangga yang Berpendidikan Tinggi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 171–178. Retrieved from <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.1108>
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. Dalam J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Ed.). *Measures in health psychology: a user's portofolio, causal and control beliefs*, 35-37. Windsor, UK: NFER-NELSON.
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. Hodder and Stoughton.
- Shankar, N.L., & Park, C. (2016). Effects of stress on students' physical and mental health and academic success. *International Journal Of School And Educational Psychology*, 4(1), 5–9. Retrieved from <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/21683603.2016.1130532>
- Sherly, I., Putri, R., & Tantiani, F. F. (2021). *Peran Self - Efficacy pada Remaja dalam Menghadapi Stress Sekolah*. 10(1), 1–8. Retrieved from <http://journal2.um.ac.id/index.php/JSPsi/article/view/15297>
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Statistika untuk penelitian*. Alfabeta.
- Tamba, J. J., & Santi, E. (2021). *Efikasi Diri dengan Stres Akademik Siswa SMA Selama Pembelajaran Daring Masa Pandemi COVID-19*. Retrieved from <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/1135>
- Taylor, S. (2012). *Health Psychology: Eight Edition*. McGraw Hill.
- Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 20–27. Retrieved from <https://doi.org/10.26539/teraputik.41294>
- Venkatesh, B., Ram, N. (2015). Eustress: a Unique Dimension To Stress Management. *Voice of Research*, 4(2), 26–29. Retrieved from <https://ideas.repec.org/p/vor/issues/2015-09-10.html>
- Wijaya, C. (2021, Maret7). *Covid-19: stres, mudah marah, hingga bunuh diri, persoalan mental murid selama sekolah dari rumah*. BBC.Com. <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-55992502>
- You, J. (2018). Testing the three way interaction effect of academic stress, academic self-efficacy, and tas value on persistence in learning among korean college students. *The International Journal Of Higher Education Research*, 76(5), 1–15. Retrieved from <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1007/s10734-018-0255-0>