

## HUBUNGAN ANTARA SELF EFFICACY DENGAN ACADEMIC STRESS SAAT PANDEMI

**Sandya Ni'matus Sholichah**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, Email: [sandya.17010664135@mhs.unesa.ac.id](mailto:sandya.17010664135@mhs.unesa.ac.id)

**Siti Ina Savira**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, Email: [sitisavira@unesa.ac.id](mailto:sitisavira@unesa.ac.id)

### Abstrak

Pada saat ini seluruh dunia sedang mengalami kondisi dimana pandemic virus covid-19, penyebaran virus ini begitu cepat sehingga perlu adanya kebijakan baru untuk beraktivitas dari rumah. Proses pembelajaran juga dilakukan dirumah demi menghindari aktivitas yang menimbulkan kerumunan. Perubahan aktivitas belajar yang cepat disaat kondisi yang tidak stabil, bisa menjadi salah satu faktor menimbulkan *stress* bagi siswa. Bicara mengenai kondisi setiap siswa bisa jadi tidak sama, hal ini bergantung pada keyakinan dalam dirinya untuk menghadapi permasalahan yang ada atau bisa disebut *self efficacy*. Untuk itu tujuan dari penelitian ini ingin mengetahui hubungan antara *self efficacy* dan *academic stress* pada siswa saat masa pandemi covid-19. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dimana subjek yang digunakan berjumlah 150 siswa kelas 10. Pada proses pengumpulan datanya menggunakan teknik *cluster sampling*, dengan skala yang digunakan yaitu skala *self efficacy* dan *academic stress*. Pada proses analisis datanya menggunakan metode *product moment pearson* untuk mencari hubungan antara kedua variabel. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan *academic stress*, dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0.05$ ) dan nilai koefisien korelasinya 0,531 ( $r = 0.531$ ). Dimana saat *academic stress* meningkat maka *self efficacy* juga meningkat, begitu juga sebaliknya saat *academic stress* menurun maka *self efficacy* juga ikut menurun.

**Kata Kunci :** *self efficacy, academic stress, pandemi*

### Abstract

*Currently the whole world is experiencing a condition where the COVID-19 virus pandemic is spreading so fast that a new policy is needed to be active from home. The learning process is also carried out at home to avoid activities that cause crowds. Rapid changes in learning activities when conditions are unstable can be one of the factors causing stress for students. Talking about the condition of each student may not be the same, this depends on his confidence to face the existing problems or can be called self-efficacy. Therefore, the purpose of this study was to determine the relationship between self-efficacy and academic stress in college students during the COVID-19 pandemic. This study uses a quantitative method where the subject used is 150 grade 10 students. In the process of collecting data using cluster sampling technique, the scale used is the self-efficacy scale and the academic stress scale. In the process of data analysis using Pearson's product moment method to find the relationship between the two variables. The results of data analysis showed that there was a relationship between self-efficacy and academic stress, with a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) and a correlation coefficient of 0.531 ( $r = 0.531$ ). Where when academic stress increases, self-efficacy also increases, and vice versa when academic stress decreases, self-efficacy also decreases.*

**Keywords:** *self efficacy, academic stress, pandemic*

### PENDAHULUAN

Selama pembelajaran jarak jauh atau *school from home* banyak bermunculan aduan anak mengalami stres saat belajar. Adapun upaya jejak pendapat yang dilakukan U-report PEKA (peduli kesehatan mental) volume 1 yang dihadiri UNICEF Indonesia dengan CIMSA menunjukkan bahwa 38% anak merasa tertekan dengan orangtua, 14% merasa tertekan dengan guru, 13% merasa tertekan dengan

teman, 5% merasa tertekan dengan saudara (Hidayat, 2020). Data diatas mewakili 638 responden yang tersebar di 32 provinsi di Indonesia yang digelar tanggal 13-16 Agustus 2020. Pada U-report PEKA (peduli kesehatan mental) volume 2 juga menunjukkan bahwa 38% responden merasa takut tidak memahami materi, 36% merasa takut akan hasil akhir dari studinya, 10% merasa kesulitan dalam mengatur jadwal. KPAI menerima laporan bahwa sekolah masih membebankan ketercapaian kurikulum yang disusun

sebelum pandemi, sehingga membuat siswa terbebani saat melakukan daring (dalam jaringan) berakibat membuat siswa jatuh sakit bahkan tidak naik kelas (Antara, 2020).

Menurut survei yang diadakan KPAI pada tanggal 13-21 April 2020 dengan responden guru dan siswa yang tersebar di 20 provinsi serta 54 kota (Harsono, 2020). Sebanyak 79,9% anak mengalami stres dan kesulitan belajar dari rumah karena tidak adanya interaksi saat proses pembelajaran. Padahal menurut Surat Edaran (SE) Menteri Pendidikan dan Kebudayaan no 4 tahun 2020 selama PJJ (Pembelajaran Jarak Jauh) guru tidak boleh mengejar ketercapaian kurikulum mengingat keterbatasan media pendidikan sarana, waktu, dan lingkungan yang dapat menjadi kendala proses pembelajaran. Keterangan lainnya berdasarkan penuturan Jumeri dari Dirjen PAUD (Direktur Jendral Pendidikan Anak Usia Dini) siswa merasakan selama melakukan pembelajaran daring mengalami kesulitan dalam konsentrasi, tugas yang memiliki beban yang berat, ditambah dengan isolasi diri dirumah yang meningkatkan stres (Putra, 2020).

Melalui surat edaran yang dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan No 4 tahun 2020 pada tanggal 24 Maret 2020. Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran *Coronavirus Disease* (COVID-19) disebutkan bahwa pembelajaran dialihkan menjadi pembelajaran jarak jauh atau daring dari rumah (Kebudayaan, 2020). Dibarengi dengan berbagai penyesuaian untuk bentuk tugas dan penilaian yang diberikan pada siswa. Perubahan yang mendadak membuat siswa butuh beradaptasi ditambah penyebaran virus yang terus meningkat juga menimbulkan kekhawatiran masyarakat termasuk bagi siswa dan berakumulasi menjadi pembelajaran dirumah menjadi lebih berat.

Pada prakteknya kondisi lingkungan punya pengaruh dalam pembelajaran. Seperti saat ini dimana penggunaan sistem PJJ yang dilakukan secara penuh untuk semua bidang studi dikarenakan adanya virus *covid-19* yang dilakukan dengan waktu persiapan yang pendek bahkan tidak ada persiapan sama sekali. Menurut (Rofiah, 2021) setelah pelaksanaan program PJJ, baik dari pihak pengajar maupun pihak yang diajar mengalami beberapa kendala dikarenakan perubahan yang sangat cepat. Bagi guru mereka perlu merubah rancangan kegiatan belajar yang seharusnya dilakukan secara tatap muka namun sekarang perlu dirubah menjadi bentuk daring. Kondisi yang berubah secara cepat membuat guru beradaptasi dengan berbagai teknologi untuk bisa menyampaikan pelajarannya

seperti zoom, gmeets, google classroom, telegram, whatsapp. Pada sisi siswa, belum bisa beradaptasi secara cepat dengan kebiasaan pembelajaran yang baru yaitu kemandirian dalam belajar. Selaras dengan pendapat dari (Amini, 2020) bahwa proses penyesuaian diri yang tidak maksimal serta lambat, dengan adanya sistem baru dalam pembelajaran yang terjadi dalam waktu yang singkat atau tanpa ada persiapan bisa menimbulkan kondisi yang menekan siswa. Kondisi jaringan yang tidak merata di Indonesia juga turut andil menjadikan PJJ banyak mengalami kendala. Fasilitas elektronik (telepon genggam & laptop) yang dimiliki setiap anak juga tidak sama bahkan ada juga yang tidak memiliki.

Hasil penelitian (Rofiah, 2021) ketidaksiapan siswa dalam kemandirian akademiknya membuat sistem PJJ menjadi tidak efektif, sebesar 80% dari 285 responden menyatakan hal ini. Dilanjutkan dengan meningkatnya presentase *academic stress* karena tolak ukur dari siswa adalah kemandiriannya dalam belajar dan adaptasi yang cepat dengan metode pembelajaran yang baru. Siswa tidak terbiasa dengan metode pembelajaran jarak jauh dan mandiri mengakibatkan mereka merasa kesulitan dalam beradaptasi ditambah agenda yang sudah ditentukan oleh sekolah juga tetap berjalan terus. Permasalahan lainnya yang sering muncul selama pembelajaran jarak jauh adalah kecakapan guru yang berhubungan dengan penggunaan teknologi untuk memberikan metode belajar yang tidak membosankan bagi siswa dan dituntut untuk merubah rancangan pembelajaran awal yang sudah disusun untuk disesuaikan dengan kondisi saat ini (Jatira & S, 2021). Ditambah dengan kondisi rumah setiap siswa yang tidak bisa dikondisikan serta jaringan yang belum merata membuat pembiasaan yang tidak baik bagi pembelajaran jarak jauh dan akibatnya bisa menimbulkan *academic stress*.

Mengenai dampak *academic stress* yang dirasakan siswa saat mengikuti PJJ tidak dapat dianggap enteng karena bila *academic stress* tidak segera ditangani bisa menyebabkan penurunan imun tubuh (Oon, 2007). Pada siswa yang mengalami *academic stress* dengan tingkat yang tinggi dapat mengalami gangguan dalam proses berfikirnya, persepsinya, gangguan tidur dan kemampuan pemecahan hingga pengambilan keputusan saat menghadapi permasalahan (Shadi et al., 2017). Pastinya hal ini sangat berbahaya apalagi pada era sekarang yang sedang ada virus covid-19 dimanamana. Stres juga bisa menjadikan seorang individu menjadi kehilangan konsentrasinya, menarik diri, dan menjadi lebih *sensitive* dengan lingkungannya,

ditambah lagi perilaku negatif lainnya yang muncul (Rahmawati, 2017).

Meskipun ada juga dampak positif dengan adanya pembelajaran jarak jauh yaitu tingkat adaptasi bagi siswa dalam menggunakan teknologi dibidang pendidikan menjadi meningkat pesat. Kondisi saat ini mewajibkan para siswa untuk bisa menggunakan teknologi sebagai sistem yang membantu dalam pembelajaran. Anak-anak yang berada di era industri 4.0 menjadi sangat akrab dengan teknologi dikarenakan sistem pembelajaran mereka banyak menggunakan teknologi. Menurut penelitian (Hamdani & Priatna, 2020) sebesar 65,78% siswa merasakan kenyamanan dalam pembelajaran secara daring bila sarana dan prasarannya terpenuhi seperti jaringan dan perangkat yang memadai. Bila kedua hal ini tidak terpenuhi bisa menjadi boomerang bagi siswa karena proses pembelajarannya bisa terhambat dan memunculkan *academic stress*.

Berbicara mengenai *academic stress* yang terjadi pada siswa, hal ini dipicu oleh tekanan akademiknya sehingga dapat dikategorikan sebagai *academic stress*. Dimana stres akademik adalah sebuah keadaan seorang individu merasa tertekan dalam proses mencapai tujuannya (Siregar & Putri, 2020). Stres akademik dapat terjadi ketika siswa yang mengikuti pembelajaran tidak sanggup untuk beradaptasi dengan program yang dijalankan sekolah (Barseli & Ifdil, 2017). Hal ini bisa dipahami bahwa siswa tidak sanggup untuk memenuhi standar akademik yang sudah ditentukan oleh pihak sekolah yang menyebabkan hasil ujiannya tidak maksimal. Ditambah lagi tugas yang diberikan guru untuk menambah pemahaman akan sebuah materi tidak bisa dikerjakan dengan maksimal karena siswa tidak kuat dengan beban tugasnya. Hal lainnya berasal dari pergaulan siswa didalam sekolahnya dan kebosanan pada system pembelajarannya (Palupi, 2020). Aspek-aspek dari *academic stress* yaitu kognitif, psikologis, fisiologis, dan perilaku (Ansyah et al., 2019).

*Academic stress* bisa lebih mudah terjadi pada siswa SMA/MA/SMK dikarenakan adanya ekspektasi dalam bidang akademis yang tinggi (Santrock, 2007). Siswa pada tingkat pendidikan menengah atas mengalami beban pendidikan yang cukup berat dan beragam dikarenakan mereka dipersiapkan menuju jenjang perkuliahan bisa menjadikan *academic stress* juga muncul (Firnanda & Ibrahim, 2020). Pada saat ini *academic stress* lebih banyak muncul dikarenakan saat PJJ siswa dituntut untuk bisa belajar secara mandiri dengan keterbatasan yang ada. Menurut (W. Sari et al., 2020) saat PJJ banyak kendala yang dialami siswa mulai dari keterbatasan media pembelajaran

(handphone & laptop), jaringan yang belum merata, sistem pembelajaran elektronik yang belum stabil sehingga sering mengalami *server down*, tidak tahu mencari sumber referensi untuk bahan belajar. Karena pada siswa tahap keatas belum semuanya dipersiapkan untuk belajar secara mandiri sehingga perlu bimbingan dari guru.

Stres akademik dapat bersumber dari adanya tekanan pihak luar bahwa siswa harus naik kelas, lulus tepat waktu, kebiasaan mencontek, beban tugas yang diberikan terlalu berat, pencapaian prestasi siswa yang rendah, kebingungan dalam menentukan jenjang karir kedepannya, kegiatan yang padat dan munculnya kecemasan saat menghadapi ujian (Rahmawati, 2017). Menurut (Sagita et al., 2017) salah satu hal yang bisa mempengaruhi *academic stress* yaitu pengaturan manajemen waktunya antara kegiatan belajar dan kegiatan lainnya. Menurut Alvin ada faktor dari dalam diri individu yang dapat menyebabkan *academic stress* dapat muncul yaitu adanya harapan dan keyakinan (Husnar et al., 2017). Saat keyakinan dan harapan akan sebuah hasil akhir akademiknya tetapi tidak bisa tercapai, hal ini menjadi sumber stresnya. Keyakinan dan kemampuan dalam diri menjadi modal utama yang digunakan untuk menghadapi setiap permasalahan yang datang (Utami et al., 2020). Keyakinan dalam diri menjadi salah satu kunci dalam menghadapi *academic stress*. Keyakinan dalam diri untuk mampu mengatasi setiap tugas-tugas yang datang sehingga bisa menyelesaikannya.

Menurut (Bandura, 1997) keyakinan dalam diri atau *self efficacy* mempunyai pengaruh berupa cara penyelesaian masalah yang memengaruhi tingkat stres dan kecemasan seseorang. Semakin tinggi tingkat *self efficacy* seseorang maka semakin tinggi pula keyakinan individu tersebut untuk bisa menghadapi masalahnya. *Self efficacy* sendiri diartikan sebagai kemampuan dalam diri berupa tindakan mengatur dan melaksanakan suatu aktivitas, untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Bandura, 1997). Dengan terbentuknya *self efficacy* dalam diri, membuat munculnya kepercayaan diri dan keyakinan untuk mampu mengatasi setiap situasi yang ada dihidupnya.

Menurut (Sunaryo, 2017) *self efficacy* adalah keyakinan didalam diri seorang siswa untuk memiliki kepercayaan diri mampu selama proses pembelajaran. Menurut Park dan Kim dengan adanya *self efficacy* dalam diri siswa membuat motivasinya lebih terkontrol untuk mencapai tujuan akademisnya (T. T. Sari, 2020). Siswa yang memiliki *self efficacy* dalam dirinya terlihat dari perilakunya yang menunjukkan dengan memiliki usaha untuk maju. Saat menghadapi permasalahan maka akan terlihat ketekunan, kegigihannya, dan

ketenangan dalam menghadapi permasalahan. Bila pada siswa yang *self efficacy*nya rendah maka akan cenderung menghindari suatu tugas yang dirasa sulit untuk dikerjakan.

Dimensi dari *self efficacy* menurut Bandura, dibagi menjadi tiga yaitu yang pertama *magnitude* merupakan tingkatan kesulitan dari tugas berdasarkan sudut pandang subjek, yang kedua *generality* adalah perasaan mampu dan percaya diri untuk bisa mengerjakan tugas yang datang baik dalam jumlah yang kecil maupun besar dengan mandiri, yang terakhir *strength* yaitu kekuatan yang dimiliki untuk mengerjakan tugas dengan tuntas bisa berupa keuletan dalam mengerjakan tugasnya (Subaidi, 2016). Saat pembentukan *self efficacy* ada beberapa sumber utamanya sebagai berikut; yang pertama adalah pengalaman dimasa lalu saat berhasil mengerjakan suatu tugas maka akan meningkatkan *self efficacy*nya, yang kedua berdasarkan pengalaman dari orang lain yang sukses mengerjakan tugasnya dengan kedudukan atau aktifitas yang sama menjadikan individu terpacu untuk meningkatkan *self efficacy*nya, yang ketiga berdasarkan persuasi verbal dari orang-orang yang memiliki pengaruh dihidupnya sehingga bisa menumbuhkan keyakinan bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugasnya, yang terakhir berdasarkan kondisi fisik dan emosionalnya diharapkan dalam kondisi yang baik dan prima tidak sedang dalam kondisi yang tertekan dan sehat (Bandura, 1997). Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi *self efficacy* menurut Bandura, seperti sifat tugasnya, *achievement* yang didapat, peran atau status dalam lingkungan, informasi mengenai kemampuan yang dimilikinya.

Adapun beberapa penelitian yang menemukan hubungan dan pengaruh antara *self efficacy* dengan *academic stress*. Seperti menurut (Siregar & Putri, 2020) ada peran penting dari *self efficacy*, dimana *academic stress* dapat meningkatkan *self efficacy* pada individu. Hal ini membuat persepsi individu menjadi terbentuk untuk menghadapi *academic stress* yang muncul, dengan menjadikan termotivasi, meningkatnya kemampuan, dan mampu mempersiapkan diri untuk menghadapi *academic stress* kedepannya. Pada penelitian studi literatur ditemukan bahwa salah satu faktor dari luar yang mempengaruhi *academic stress* adalah *self-efficacy*, *prokastinasi*, *hardiness*, motivasi berprestasi, dan optimisme (Yusuf & Yusuf, 2020). Ditambah lagi *academic stress* bisa menimbulkan efek positif seperti disaat mengalami *academic stress* membuat individu menjadi orang yang kreatif dan melakukan kegiatan mengembangkan dirinya. Adapun dampak negatifnya bisa menimbulkan sakit kepala,

sulit tidur, penurunan nafsu makan, atau melarikan diri ke hal-hal negatif (kenakalan remaja, konsumsi alkohol) yang menyebabkan menurunnya prestasinya dibidang akademik.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Utami et al., 2020) menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki keterkaitan negatif dengan *academic stress*. Dimana saat *self efficacy* dalam diri individu naik maka *academic stress*nya akan menurun. Penelitian lainnya, *self efficacy* dalam diri seorang individu membuatnya menjadi kuat dalam menghadapi suatu *stressor* dalam hidupnya (Sagita et al., 2017). Manifestasi dari perilaku *self efficacy* yang rendah berupa rasa malas, tidak percaya diri dalam mengerjakan tugas, dan kecemasan. Hal-hal tersebut membuat siswa bisa menjadi stres secara akademiknya karena tujuan akademiknya tidak bisa tercapai.

Maka penelitian kali ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *academic stress* dengan *self efficacy* pada siswa MA (Madrasah Aliyah) "X" saat pandemi. Pemilihan tempat di MA "X" dikarenakan pada MA akan diberikan jam-jam tambahan untuk muatan keagamaan dan kegiatan-kegiatan keagamaan yang lebih banyak dari pada siswa SMA. Hal ini menandakan siswa juga akan lebih banyak mendapatkan jam pembelajaran serta tugas. Ditambah pada siswa kelas 10 yang memerlukan adaptasi pembelajaran dari sistem SMP atau Mts.

## METODE

Pada penelitian kali ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dimana menurut (Jannah, 2018) merupakan suatu desain penelitian yang instrument pengumpulan datanya telah terstandar, dan memiliki validitas dan reabilitas yang baik berupa data-data berbentuk angka yang dianalisis dengan teknik statistika. Penelitian ini mencari korelasi antara variable yang ada, yaitu penelitian yang bertujuan mengetahui hubungan antara dua variable atau (Jannah, 2018). Penelitian ini variable bebasnya *self efficacy*, sedangkan untuk variable terikatnya *academic stress* Pengambilan datanya dilakukan pada salah satu MA dikota Jombang dengan proses perizinan yang dilakukan sebelumnya.

Populasi dari penelitian ini adalah siswa dari MA "X" dengan klasifikasi saat ini sedang menempuh pendidikan dikelas 10 yang berjumlah 508. Pada penelitian kali ini untuk teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster sampling*, berupa metode pengambilan sampel dengan dasar menggunakan kelompok yang sudah tersedia didalam populasi (Jannah, 2018). Dimana pengumpulan datanya menggunakan kuisioner *academic stress* dan *self*

*efficacy* dalam bentuk *google form* yang akan dikirimkan ke grup angkatan pada setiap jenjang kelas yang dibantu dengan guru BK. Jumlah subjek keseluruhan sebanyak 150 dengan proses sebelumnya diadakan uji coba instrument dengan subjek berjumlah 55 siswa yang berasal dari kelas 10 IPA 2 dan 10 IPS 6. Pengambilan data subjek berjumlah 95 siswa. Terdiri dari kelas 10 IPA 1, 10 IPA3, 10 IPS 4, 10 IPS 5.

Pengambilan data menggunakan skala *academic stress* yang disusun menurut aspek-aspek kognitif, psikologis, fisiologis, dan perilaku. Menurut Burns di dasari dengan pengertian bahwa *academic stress* adalah kondisi dimana seorang individu mengalami stres dikarenakan tuntutan yang timbul dari kegiatan pendidikannya dan dialami saat melakukan proses pendidikan (Saputri & Sugiharto, 2020). Skala *self efficacy* disusun berdasarkan teori dari (Bandura, 1997) yaitu kemampuan dalam diri berupa tindakan mengatur dan melaksanakan suatu aktivitas, untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Aspek-aspek yang digunakan untuk menyusun instrument yaitu *magnitude, strength, generality*.

Pada penelitian kali ini menggunakan skala likert, dengan tujuan untuk mengetahui positif atau negatif, sikap kontra atau pro, atau sikap setuju maupun tidak setuju pada objek penelitian (Azwar, 2017). Terdapat lima pilihan jawaban yaitu maulai dari (STS) Sangat Tidak Setuju, (TS) Tidak Setuju, (N) Netral, (S) Setuju, (SS) Sangat Setuju. Pada uji coba *instrument* untuk melihat validitas dan reabilitas dari setiap aitem yang disajikan. Dimana validitas berfungsi untuk melihat tingkat keakuratan atau ketepatan sebuah skala digunakan untuk mengukur nantinya (Jannah, 2018). Standar koefisiennya  $>0,30$  aitem dapat dikatakan bernilai positif dan memiliki validitas konstruk yang kuat (Sugiyono, 2008). Pada skala *self efficacy* terdapat 22 aitem yang valid, sedangkan untuk skala *academic stress* berjumlah 23 aitem yang valid. Menurut (Jannah, 2018) Reabilitas merupakan nilai kepercayaan dari skala yang akan digunakan, untuk nilai reabilitas dari skala *self efficacy* 0,933. Nilai reabilitas skala *academic stress* sebesar 0,873.

Kemudian teknik analisis data menggunakan uji asumsi klasik yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas yang digunakan adalah *kalmogrov smirnov*, fungsi dari uji normalitas adalah mengetahui apakah sudah berdistribusi normal dikarenakan bila berdistribusi normal dikatakan bisa mewakili populasi. Saat menggunakan *kolmogrov smirnov* dikatakan berdistribusi normal bila nilai probabilitasnya  $>0,05$ . Pada uji asumsi menggunakan metode korelasi *product moment pearson* dengan tujuan untuk mengetahui

apakah ada hubungan antara *self efficacy* dengan *academic stress* menggunakan bantuan SPSS. Menurut (Sugiyono, 2008) dalam uji korelasi *product moment pearson* taraf minimal sebesar 5% atau ( $p>0,05$ ) dapat dikatakan mempunyai hubungan yang signifikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti menggunakan software SPSS untuk membantu menganalisa data. Data yang sudah diambil oleh peneliti kemudian dianalisis dengan beberapa tahapan uji.

**Tabel 1. Statistic Deskriptif**

|                        | N  | Min | Max | Mean  | Std. Devia<br>tion |
|------------------------|----|-----|-----|-------|--------------------|
| <i>Self Efficacy</i>   | 95 | 60  | 84  | 73.32 | 5.727              |
| <i>Academic Stress</i> | 95 | 54  | 102 | 73.60 | 8.641              |

Terlihat bahwa rata-rata dari variable *self efficacy* sebesar 73.32, dengan nilai terendah 60 untuk nilai tertingginya 84. Artinya pada MA “X” siswa-siswi kelas 10 memiliki rata-rata *self efficacy* yang tinggi. Rata-rata dari variable *academic stress* 73.60, dengan nilai terendahnya 54 untuk nilai tertingginya 102. Menandakan bahwa rata-rata *academic stress* pada siswa-siswi kelas 10 pada MA “X” berada dikategori sedang. Terlihat juga bahwa rata-rata siswa kelas 10 MA “X” memiliki *self efficacy* yang tinggi sedangkan untuk *academic stress*nya berada di level sedang. Nilai standar deviasi untuk *self efficacy* adalah 5.727. Untuk nilai standar deviasi *academic stress* sebesar 8.641.

### A. Analisis Data

#### 1. Hasil Asumsi Klasik

##### a. Uji Normalitas

Berdasarkan data yang sudah terkumpul lalu dilakukan uji asumsi yang terdiri dari dua tahapan yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Pada uji normalitas menggunakan *Kolmogrov-Smirnov* (KS) dengan syarat probabilitas 0,05 baru bisa dikatakan data berdistribusi normal (Sugiyono, 2008). Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah data sudah berdistribusi normal. Apabila data sudah berdistribusi normal maka dapat dikatakan bisa mewakili dari populasi yang ada.

**Tabel 2. Ketentuan distribusi normalitas data**

| Nilai Signifikansi | Karakteristik                |
|--------------------|------------------------------|
| Sig>0,05           | Distribusi Data Normal       |
| Sig<0,05           | Distribusi Data Tidak Normal |

Peneliti menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov (KS) untuk menguji setiap variabel apakah masuk dalam kategori data berdistribusi normal dengan bantuan SPSS for windows, berikut hasilnya;

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas**

| Variabel               | Nilai Signifikansi | Keterangan        |
|------------------------|--------------------|-------------------|
| <i>Self Efficacy</i>   | 0.059              | Distribusi Normal |
| <i>Academic Stress</i> | 0.200              | Distribusi Normal |

Pada tabel diatas dari variabel *self efficacy* menunjukkan nilai signifikansi 0,059. Standar signifikansi  $p > 0,05$  menunjukkan bahwa variabel *self efficacy* berdistribusi normal. Untuk variabel *academic stress* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200. sesuai dengan standarnya  $p > 0,05$  dapat disimpulkan bahwa variabel *academic stress* berdistribusi normal. Dari kedua data berdistribusi normal dan dapat mewakili populasi.

#### b. Uji Linearitas

Pada uji linearitas tahapan analisis data dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang linier dari kedua variabel penelitian. Ada dua cara untuk mengetahui uji linearitas salah satunya dengan melihat nilai *linearity* dan *deviation from linearity* pada tabel hasil uji linearitas (Sugiyono, 2009). Untuk uji linearitas menggunakan nilai *linearity* memiliki kriteria pengujian linieritas dan *deviation from linearity* jika nilai signifikansi kurang dari 0.05 ( $p < 0.05$ ) maka variabel dikatakan linier.

**Tabel 4. Ketentuan Linearitas Data Berdasarkan *Linearity***

| Nilai Signifikansi | Keterangan   |
|--------------------|--------------|
| Sig < 0.05         | Linear       |
| Sig > 0.05         | Tidak Linear |

Uji linearity untuk variabel *self efficacy* dan *academic stress* menggunakan bantuan SPSS for windows, berikut hasilnya;

**Tabel 5. Uji Linearitas**

| Variabel               | Nilai Signifikansi | Keterangan |
|------------------------|--------------------|------------|
| <i>Self Efficacy</i>   | 0.000              | Linear     |
| <i>Academic Stress</i> |                    |            |

Dilihat dari tabel diatas bahwa nilai variabel *self efficacy* dan *academic stress* bernilai 0,000. Standar variabelnya ( $p > 0,05$ ) maka nilai pada variabel *self efficacy* dan *academic stress* melebihi standar. Bisa diartikan bahwa variabel *self efficacy* dan *academic stress* bersifat linier.

**Tabel 6. Ketentuan Linearitas Data Berdasarkan *Deviation from Linearity***

| Nilai Signifikansi | Keterangan   |
|--------------------|--------------|
| Sig > 0.05         | Linear       |
| Sig < 0.05         | Tidak Linear |

Uji linearity untuk variabel *self efficacy* dan *academic stress* menggunakan bantuan SPSS for windows, berikut hasilnya;

**Tabel 7. Hasil Uji Linearitas Berdasarkan *Deviation from Linearity***

| Variabel               | Nilai Signifikansi | Keterangan |
|------------------------|--------------------|------------|
| <i>Self Efficacy</i>   | 0.265              | Linear     |
| <i>Academic Stress</i> |                    |            |

Pada tabel diatas nilai kedua variabel bernilai 0,265 hal ini lebih dari standarnya yaitu 0,05 ( $p > 0,05$ ). Dapat ditarik kesimpulan bahwa kedua variabel bersifat linear.

## 2. Hasil Uji Hipotesis

Penelitian kali ini menggunakan hipotesis yang mencari hubungan antara variabel X dengan variabel Y. Menggunakan metode korelasi product moment pearson yang dibantu dengan program SPSS. Standar yang digunakan untuk menginterpretasikan hubungan yaitu ( $p > 0,05$ ) dengan pengertian bila hasilnya lebih lebih dari 0,05 menandakan variabel punya signifikansi (Sugiyono, 2008).

**Tabel 8. Kriteria Koefisien Korelasi**

| Interval Koefisien | Kriteria      |
|--------------------|---------------|
| <0,20              | Sangat Rendah |
| 0,20-0,399         | Rendah        |
| 0,40-0,599         | Sedang        |
| 0,60-0,799         | Tinggi        |
| 0,80-1,00          | Sangat Tinggi |

Pada uji hipotesis ada ketentuan bahwa ( $p < 0.05$ ) atau kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan bila bernilai kurang dari 0,05.

**Tabel 9. Ketentuan Uji Hipotesis**

| Nilai Signifikansi | Keterangan                |
|--------------------|---------------------------|
| Sig < 0.05         | Hubungan Signifikan       |
| Sig > 0.05         | Hubungan tidak signifikan |

Berdasarkan hipotesis pada penelitian kali ini bahwa terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan *academic stress*. Kemudian dengan metode uji korelasi product moment pearson yang menggunakan SPSS for windows.

**Tabel 10. Hasil Uji Hipotesis**

| Variabel               | Pearson Correlation | Nilai Sig | Ket                 |
|------------------------|---------------------|-----------|---------------------|
| <i>Self Efficacy</i>   | 0.531               | 0.00      | Hubungan Signifikan |
| <i>Academic Stress</i> | 0.531               | 0.00      | Hubungan Signifikan |

Terlihat pada tabel bahwa variabel *self efficacy* dan *academic stress* memiliki nilai signifikansi 0,000 yang menandakan ada hubungan yang signifikan, dengan standar nilai signifikansi ( $p < 0,05$ ). Pada tabel korelasi terlihat hasil dari korelasi antara variabel *self efficacy* dan *academic stress* yang menunjukkan angka 0,531. Bila melihat tabel kriteria koefisien korelasi maka korelasi antara *self efficacy* dengan *academic stress* masuk kategori sedang. Untuk hasilnya juga bersifat positif yang menandakan hubungan antara *self efficacy* dengan *academic stress* bersifat positif. Sehingga bisa disebut ada hubungan antara *self efficacy* dengan *academic stress* pada kategori

sedang dan bersifat positif, atau dikatakan saat *academic stress* pada siswa meningkat maka *self efficacy* siswa juga ikut meningkat. Begitu juga sebaliknya saat *academic stress* pada siswa menurun maka *self efficacy* pada siswa juga menurun.

Nilai R square merupakan presentase korelasi dari hubungan antara variabel. Cara mendapatkan nilai R square dilakukan pada hubungan antar variabel yang bersifat linier (Sugiyono, 2009). Fungsi dari nilai R square yaitu sebagai penjelasan bagaimana variabel bebas dapat memberikan kontribusi atau pengaruh kepada variabel terikat. Mendapatkan nilai R square dapat dilakukan dengan analisis regresi melalui bantuan SPSS versi 22.0 for windows.

**Tabel 11. Hasil R Square**

|                        | R    | R Squared | Eta  | Eta Squared |
|------------------------|------|-----------|------|-------------|
| <i>Academic Stress</i> | .531 | .282      | .692 | .478        |
| <i>Self Efficacy</i>   |      |           |      |             |

Nilai R sebesar 0,531 lalu untuk hasil R square adalah 0,282. Diartikan bahwa sebesar 28,2% dari variabel *academic stress* dipengaruhi oleh variabel *self efficacy*. Dimana saat *academic stress* meningkat maka *self efficacy* juga ikut meningkat, meskipun tingkat korelasi hubungannya dalam kategori yang sedang.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai koefisien 0,531 yang bernilai positif membuktikan bahwa ada hubungan yang bersifat positif antara *self efficacy* dengan *academic stress*. Mengenai tingkat korelasi yang bersifat sedang, antara *self efficacy* dengan *academic stress* sesuai dengan pandangan siswa dalam menilai kemampuannya untuk menghadapi tugas yang ada. *Self efficacy* bisa membuat seorang siswa menjadi lebih mudah menyelesaikan permasalahannya karena menilai dirinya mampu untuk itu, namun juga dapat menimbulkan masalah karena keyakinan terkadang tidak sesuai dengan hasil yang didapatkan malah membuat dirinya menjadi stres (Sagita et al., 2017). *Academic stress* juga bisa muncul dari keyakinan-keyakinan yang ada dalam diri untuk bisa menyelesaikan tugas dengan baik, tetapi hasil akhir yang diperoleh tidak sesuai kenyataan. Hal ini bisa

berasal dari faktor lain seperti kompetisi yang ketat didalam kelas, kesalahan dalam menerima instruksi tugas, kondisi lingkungan.

Bila siswa merasa berada dikondisi tertekan selama pembelajaran dengan rentang waktu yang lama bisa menimbulkan *academic stress*. *Academic stress* terjadi karena tuntutan akademis yang tidak terpenuhi yang menyebabkan ketegangan secara emosional dan dalam kondisi yang tertekan, sehingga menimbulkan dampak secara fisiologis dan mental (Dixit & Singh, 2015). Bagi anak yang berada pada tahapan remaja rentan akan *academic stress* dikarenakan banyak perubahan seperti; sedang mengalami pubertas, meningkatnya tanggungjawab, mulai masuk kedalam kelompok sekolah yang lebih besar, menurunnya ketergantungan pada orangtua, lingkungan pertemanan mulai heterogen, mulai diberikan penilaian oleh orang atas kinerjanya (Santrock, 2007). Sesuai dengan data di sekolah yang rata-rata siswa kelas 10 berusia 15-16 tahun yang masuk dalam kategori remaja. Dimana sedang mengalami perubahan secara lingkungan, emosi, dan hormon menuju ke fase dewasa. Saat dihadapkan dengan perubahan proses pendidikan mereka akan mengalami kendala-kendala yang ada. Tingkat *academic stress* pada siswa kelas 10 MA"X" berada dikategori sedang hal ini menunjukkan bahwa tingkat *academic stress* bisa meningkat ataupun malah menurun. Menurut Gusniar perubahan tingkat *academic stress* bisa dipengaruhi dari persepsi setiap siswa atau subjektif mengenai tuntutan akademik yang diperolehnya dibandingkan kemampuannya (Sagita et al., 2017).

Menurut (Bandura, 1997) keyakinan dalam diri atau *self efficacy* mempunyai pengaruh berupa cara penyelesaian masalah yang mempengaruhi tingkat stres dan kecemasan seseorang. Saat keyakinan hadir didalam diri setiap siswa bahwa ia akan mampu menghadapi setiap permasalahan akademisnya maka akan memunculkan sikap-sikap semangat dan punya motivasi dalam mengerjakan tugas yang ada, tidak mudah putus asa saat menghadapi kesulitan, percaya diri saat mengerjakan tugas. Siswa juga bisa lebih bersikap bijak dan dewasa tidak mudah cemas saat menghadapi permasalahan. Hal ini diperlukan siswa apalagi di masa pandemi seperti saat ini, diperlukan banyak kesabaran dalam menghadapi perubahan yang besar. Menurut (Halawa, 2020) saat *self efficacy* didalam diri pelajar tinggi dapat menimbulkan motivasi. Hal ini dibutuhkan saat kondisi pandemi, karena membuat siswa terus melakukan adaptasi dengan lingkungan dan peraturan-peraturan barunya. Dengan adanya motivasi untuk beradaptasi, meningkatkan keyakinan dalam dirinya untuk bisa

menghadapi tugas dan masalah apapun yang ada dihadapannya. Siswa yang dapat mengembangkan dan mempertahankan *self-efficacy*nya dengan baik dapat meningkatkan kemampuan dalam diri dan hasil belajarnya (Halawa, 2020). Sebaliknya, bila siswa memiliki *self efficacy* yang rendah maka perilakunya akan menunjukkan sikap pasif, dimana hanya menunggu kapan pandemi ini akan selesai tanpa melakukan usaha untuk beradaptasi dengan kondisi baru.

Pada penelitian ini hasil analisa menyebutkan bahwa saat *academic stress* meningkat maka *self efficacy* juga ikut meningkat. Menurut (Siregar & Putri, 2020) ketika *academic stress* meningkat maka akan memicu *self efficacy* juga ikut meningkat untuk memberi signal untuk bisa menghadapi tantangan yang ada. Dilihat bahwa dengan adanya signal ini membuat individu memiliki persepsi bahwa ia akan mampu menghadapi permasalahan yang datang. Saat siswa memiliki *self efficacy* dalam dirinya maka akan memunculkan kemandirian dalam belajar (T. T. Sari, 2020). Hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa motivasi berprestasi memiliki sumbangan efektif sebesar 27,6% terhadap *academic stress* yang dialami mahasiswa pada tahun pertama (Mulya & Indrawati, 2016). Saat motivasi berprestasi yang dimiliki pelajar tinggi maka *academic stress* bisa menjadi rendah, karena bentuk aksi-aksi nyata berupa lebih termotivasi saat mengerjakan tugas, lebih rajin lagi membaca buku, mencari informasi mengenai tema yang akan dibahas.

Menurut (Nurrindar & Wahjudi, 2021) *self efficacy* mempengaruhi motivasi belajar siswa, sehingga saat siswa memiliki *self efficacy* dalam dirinya siswa bisa memiliki ketahanan diri dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit, tidak mudah cemas, dapat berfikir secara jernih untuk mencari jalan keluar, dan rajin atau ulet. *Self efficacy* diperlukan ada didalam diri siswa yang mengalami *academic stress*, karena didalam *academic stress* kognitif merupakan salah satu aspeknya (Ansyah et al., 2019). Saat siswa yang ada dikondisi stres bisa mengalami kondisi kognitif yang terhambat, didalam perspektifnya bahwa dia berada dikondisi dimana tidak mampu dalam memenuhi tuntutan pendidikannya. Pengaruh dari *self efficacy* bisa menjadikan diri lebih termotivasi bagi siswa, sehingga bangkit lagi dan bisa menjadi memiliki kepercayaan diri bahwa dia bisa menyelesaikan tugasnya. Siswa juga bisa menjadi jauh lebih tenang saat menghadapi permasalahan bila punya *self efficacy* saat mengalami *academic stress*. Diketahui bahwa saat kondisi siswa mengalami *academic stress* menjadikan dia mudah cemas, tidak bisa berfikir secara jernih, hingga mengalami gangguan tidur (Shadi et al., 2017).



Individu yang mengalami *academic stress* secara perilaku sosialnya menjadi seseorang yang tidak menghargai waktu yang ada. Perilaku ini menyebabkan waktu yang diberikan untuk mengerjakan tugas menjadi tidak cukup. Menurut (Sarafino, E.P & Thimoty, 2011) saat individu mengalami kesusahan dalam mengatur waktunya, sulit menentukan prioritas kegiatannya, suka menunda pekerjaan yang mengakibatkan menjadi menumpuknya tugas, dan banyak tuntutan dari kegiatan-kegiatan yang dilaksanakannya akan menjadikan kondisinya tertekan dan menjadi stress. Manajemen waktu berkaitan dengan dimensi *self efficacy* yaitu dimensi *generality* dimana saat seorang individu memiliki keyakinan bahwa dia mampu mengerjakan tugas yang datang kepadanya baik dari satu bidang yang sama dengan waktu yang sama pula (Bandura, 1997). Ditemukan sebesar 25% siswa berperilaku mengumpulkan tugas tidak sesuai dengan *deadline* yang ditentukan. Hatmanti dan Septianingrum menemukan bahwa individu yang mengalami *academic stress* memiliki manajemen waktu yang buruk sebesar 52% (Hatmanti & Septianingrum, 2019). Dengan demikian, ketika terdapat banyak tugas yang datang dengan waktu yang sama, dapat menambah sumber stres bagi siswa. Namun bila kondisi ini bisa dilewati siswa dengan membuat kelompok-kelompok tugas sesuai dengan tingkat kesulitan dan *deadline* pengumpulan tugas atau menentukan prioritas tugas mana yang harus diselesaikan dulu.

Berdasarkan (Ade & Zikra, 2019) *academic stress* pada tingkat rendah hingga sedang diperlukan untuk bisa memacu siswa menjadi giat untuk belajar atau menyiapkan diri untuk menerima pelajaran dan tertarik dengan tugas yang diberikan guru. Hasil penelitian ini menemukan lebih banyak siswa berada pada level *academic stress* rendah dan sedang, serta lebih banyak siswa memiliki *self-efficacy* tinggi. Hal tersebut dapat menjadi indikasi bahwa siswa memiliki tingkat *academic stress* yang mungkin berfungsi efektif untuk meningkatkan motivasi siswa. Ketakutan dalam menghadapi tugas menjadi salah satu faktor penanda bahwa seorang individu memiliki *self efficacy* yang rendah. Menurut (Barseli & Ifdil, 2017) seorang individu yang memiliki *self efficacy* tinggi akan berani menghadapi permasalahan apapun yang datang kepadanya, saat dia gagal pun bukan dianggap sebagai akhir dari perjalanan namun tantangan yang harus dipecahkan. Pada subjek dimana sekarang sedang kelas 10, sudah memiliki pengalaman-pengalaman dalam menghadapi permasalahan akademis saat ditingkat dasar maupun tingkat pertama. Berdasarkan (Bandura, 1997) bisa timbul berdasarkan pengalaman pribadi

sebelumnya. Dengan adanya pengalaman individu akan tahu skema-skema tindakan yang perlu dilakukan saat permasalahan muncul.

Menurut (Hou & Liu, 2016) masa-masa transisi akan menjadi lebih rentan untuk terkena stres karena ada tekanan dari orang lain untuk mencapai aturan yang sudah ada, interaksi dengan banyak orang baru, adaptasi dengan lingkungan dan peraturan yang ada. Berdasarkan kondisi saat ini dimana sedang ada di masa-masa transisi kebiasaan yang sebelumnya protokol kesehatan tidak begitu ketat, namun sekarang protokol kesehatan jauh lebih ketat lagi karena kondisi pandemi. Pada subjek kelas 10 juga mengalami masa transisi lainnya yaitu perubahan dari masa siswa SMP atau MTS menjadi siswa MA akan banyak kebiasaan-kebiasaan baru yang dialami. Bagi siswa kelas 10 mengalami sebuah kondisi yang disebut *top-dog* dimana individu mengalami sebuah perubahan kondisi, sebelumnya menjadi siswa yang berada di golongan paling atas dan dihormati menjadi golongan siswa paling bawah tingkatnya dan harus menghormati golongan di atasnya (Azhari et al., 2015). Bila tidak ada keyakinan dalam diri bahwa ia mampu untuk bisa beradaptasi dengan kondisi barunya, bisa menyebabkan menjadi menarik diri dari lingkungan. Perlu diimbangi dengan keyakinan dalam diri atau *self efficacy* yang memicu persepsi bahwa dia mampu untuk menghadapi lingkungan barunya, dia mampu untuk *upgrade* dirinya, dan siap menghadapi apapun rintangan kedepannya yang bisa jadi akan memicu stresnya (Avianti et al., 2021).

Menurut (Bandura, 1997) saat individu berada di kondisi *stress* bisa jadi *self efficacy* juga meningkat, karena salah satu sumber *self efficacy* adalah *mastery experience* dimana adanya pengalaman-pengalaman mengenai penguasaan. *Self efficacy* yang timbul bukan lagi dalam tahapan yang biasa dan lemah, karena berasal dari pengalaman-pengalaman terdahulu yang sudah ada dan terus menumpuk sehingga meningkat dan menjadi *self efficacy* yang lebih kuat. Sama seperti hasil dari penelitian kali ini yang menunjukkan hubungan positif antara *self efficacy* dengan *academic stress*, dimana semakin tinggi *self efficacy* maka semakin tinggi juga *academic stressnya*. Namun pada penelitian Siregar dan Putri menunjukkan hubungan yang negatif antara *self efficacy* dengan *academic stress* pada mahasiswa (Siregar & Putri, 2020). Hal ini bisa terjadi karena populasi pada penelitian Siregar & Putri adalah mahasiswa yang didominasi berada jauh dengan tempat tinggal orangtuanya. Berbeda dengan penelitian kali ini yang menggunakan subjek siswa kelas 10 MA dimana kebanyakan dari subjek masih tinggal dengan orangtuanya. Berdasarkan sumber *self*

*efficacy* bisa muncul dari dukungan sosial, salah satunya dari keluarga (Bandura, 1997). Sari menemukan bahwa pengaruh keluarga memiliki pengaruh lebih besar dibandingkan faktor lain terhadap *self-efficacy* siswa selama pembelajaran daring (T. T. Sari, 2020). Dengan penelitian diatas menunjukkan bahwa pengaruh dukungan keluarga sangat besar, apalagi saat ini dengan kondisi pandemi maka lebih banyak waktu siswa digunakan dirumah.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data menunjukkan adanya signifikansi antara variabel *self efficacy* dengan variabel *academic stress* sebesar 0,00 dengan standar ( $p < 0,05$ ). Untuk nilai korelasinya yang diukur menggunakan korelasi *product moment pearson* menunjukkan hasil 0,531. Di dasari dengan hasil tersebut masuk dalam kategori sedang yang menandakan ada hubungan antara *self efficacy* dengan *academic stress* dalam kategori sedang. Sesuai dengan hipotesis yang diajukan bahwa terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan *academic stress*. Hipotesis dapat diterima karena terbukti ada hubungan antara *self efficacy* dengan *academic stress*. Dari nilai korelasi yang bernilai positif maka hubungan antara *self efficacy* dengan *academic stress* juga bersifat positif. Semakin tinggi *academic stress* maka semakin tinggi pula tingkat *self efficacy*.

### Saran

Dengan adanya hasil penelitian ini maka beberapa saran yang ditujukan pada pihak-pihak yang terkait, sebagai berikut;

#### 1. Bagi Instansi

Hasil penelitian ini bisa memberikan beberapa masukan bagi pihak sekolah untuk membuat beberapa program yang bisa meningkatkan *self efficacy* bagi siswa agar mampu bertahan menghadapi appaun tantangan kedepannya. Program-program yang bisa diberikan berupa konseling kelompok yang diadakan BK dengan mendengarkan keadan siswa BK bisa memberikan masukan yang tepat bagi siswa untuk menumbuhkan kesadaran bahwa mereka mampu mengatasi permasalahannya. Menampilkan sosok-sosok inspiratif yang bisa memicu siswa untuk terinspirasi dengan perjuangannya. Sehingga menjadi terpacu untuk menghadapi setiap tantangan. Bagi guru bisa membuat *reward* dari setiap upaya yang dilakukan siswa, agar siswa terpacu lagi melakukan usaha-usaha lainnya.

#### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian kali ini hanya berfokus pada hubungan *self efficacy* dengan *academic stress*. Diharapkan kedepannya dapat diperluas dengan variabel-variabel lainnya seperti *prokstinasi academic*, motivasi belajar, dukungan sosial, dan lainnya. Untuk subjek juga bisa lebih beragam untuk settingnya dan diperbesar lagi jumlah subjeknya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ade, A. H., & Zikra. (2019). Students academic stress and implications in counseling. "Students Academic Stress and Implications in Counseling." *Jurnal Neo Konseling 1.3 (2019).*, 1(3), 1–7. <https://doi.org/10.24036/00130kons2019>
- Amini, N. A. (2020). Dampak pandemi covid-19 terhadap sektor pendidikan terutama bagi pelajar. [10.31234/osf.io/ab6cg](https://doi.org/10.31234/osf.io/ab6cg)
- Ansyah, E. H., Muassamah, H., & Hadi, C. (2019). Tadabbur surat Al-Insyirah untuk menurunkan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 2(1), 9–18. <https://doi.org/10.15575/jpib.v2i1.3949>
- Antara. (2020). KPAI: banyak siswa stres hingga putus sekolah karena belajar daring. *Medcom.Id[Online]*. <https://www.medcom.id/pendidikan/news-pendidikan/Rb10xmXN-kpai-banyak-siswa-stres-hingga-putus-sekolah-karena-belajar-daring>
- Avianti, D., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). Hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas malahayati: The Relation Of Self-Efficacy With Academic Stress In Medical Student Of Malahayati University. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 3(1), 83–93. <https://doi.org/10.36269/psyche.v3i1.283>
- Azhari, M. A. S., Dwi, M., & Erlyani, N. (2015). Hubungan perilaku asertif dengan penyesuaian diri pada siswa tahun pertama di SMP. *Jurnal Ecopsy*, 2(1), 20–25. doi: <http://dx.doi.org/10.20527/ecopsy.v2i1.513>
- Azwar. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Belajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy the excercise of control*. W. H Freeman and Company.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Dixit, M., & Singh, N. (2015). Academic stress of school students in relation to their self-esteem.

- GJRA - Global Journal for Research Analysis*, 4(1), 1–2. <https://www.doi.org/10.36106/gjra>
- Firnanda, G., & Ibrahim, Y. (2020). Peer social support relations with student academic stress. *Jurnal Neo Konseling*, 2(3), 1–6. <https://doi.org/10.24036/00280kons2020>
- Halawa, A. (2020). Self – efficacy mahasiswa dalam belajar pada masa pandemi covid-19 di stikes william booth. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 26–32. <https://doi.org/10.47560/kep.v9i2.262>
- Hamdani, A. R., & Priatna, A. (2020). Efektifitas implementasi pembelajaran daring (full online) dimasa pandemi covid- 19 pada jenjang sekolah dasar di kabupaten subang. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 6(1), 1–9. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v6i1.120>
- Harsono, F. H. (2020). Survei KPAI: belajar di rumah selama covid-19 bikin anak stress dan lelah. *Liputan6.Com*. <https://www.liputan6.com/health/read/4251622/survei-kpai-belajar-di-rumah-selama-covid-19-bikin-anak-stres-dan-lelah>
- Hatmanti, N. M., & Septianingrum, Y. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa keperawatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 5(1), 40–46. doi: 10.4236/jss.2016.46008
- Hidayat, R. (2020, September 10). Stres, burnout, jenuh: problem siswa belajar daring selama covid-19. *Tirto[Online]*. <https://tirto.id/stres-burnout-jenuh-problem-siswa-belajar-daring-selama-covid-19-f3ZZ>
- Hou, L., & Liu, Y. (2016). The Influence of Stressful Life Events of College Students on Subjective Well-Being: The Mediation Effect of the Operational Effectiveness. *Open Journal of Social Sciences*, 04(06), 70–76. <https://doi.org/10.4236/jss.2016.46008>
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, tawakal, dan stres akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 94. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1179>
- Jannah, M. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Unesa University Press.
- Jatira, Y., & S, N. (2021). Fenomena stress dan pembiasaan belajar daring dimasa pandemi covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), 35–43. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i1.187>
- Kebudayaan, K. P. dan. (2020). *Surat edaran nomor 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan pendidikan dalam masa darurat penyebaran covid-19*. Homepage Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. <https://gtk.kemdikbud.go.id/read-news/surat-edaran-nomor-4-tahun-2020-tentang-pelaksanaan-pendidikan-dalam-masa-darurat-penyebaran-covid19>
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas psikologi universitas diponegoro semarang. *Jurnal Empati*, 5(April), 296–302. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15224>
- Nurrindar, M., & Wahjudi, E. (2021). Pengaruh self-efficacy terhadap keterlibatan siswa melalui motivasi belajar. 9(1), 140–148. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jpak/article/view/39403>
- Oon, A. N. (2007). *Handling study stress*. Alex Media Komputindo.
- Palupi, T. N. (2020). Tingkat stres pada siswa-siswi sekolah dasar dalam menjalankan proses belajar di rumah selama pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM*, 9(2), 18–29. <https://ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi/article/viewFile/716/678>
- Putra, I. P. (2020, September 8). Menilik masalah PJJ dari sisi siswa, orangtua, dan guru. *Medcom.Id [Online]*. [https://www.medcom.id/pendidikan/news-pendidikan/ybDIQgvb-menilik-masalah-pjj-dari-sisi-siswa-orang-tua-dan-guru?utm\\_source=dable](https://www.medcom.id/pendidikan/news-pendidikan/ybDIQgvb-menilik-masalah-pjj-dari-sisi-siswa-orang-tua-dan-guru?utm_source=dable)
- Rahmawati, W. K. (2017). Keefektifan peer support untuk meningkatkan self discipline siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1), 15–21. <https://docplayer.info/80937865-Keefektifan-peer-support-untuk-meningkatkan-self-discipline-siswa-smp.html>
- Rofiah, S. (2021). Pengaruh pembelajaran online terhadap stress akademik siswa di SMA Negeri 1 Kepanjen. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4(1), 41–47. <http://ejournal.uij.ac.id/index.php/CONS/article/view/970>
- Sagita, D. D., Daharnis, & Syahniar. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokstinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*, 1(2), 37–72. doi: <http://dx.doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan anak jilid 1 (Kesebelas)*. Erlangga.
- Saputri, K. A., & Sugiharto, D. (2020). Hubungan antara self efficacy dan social support dengan tingkat stres pada mahasiswa akhir penyusun skripsi Di FIP UNNES tahun 2019. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counselling*, 4(1), 101–122. <https://doi.org/10.2224/sbp.2013.41.9.1519>

- Sarafino, E.P & Thimoty, S. (2011). *Health psychology: biopsycosocial interactions*.
- Sari, T. T. (2020). Hubungan antara self efficacy dan social support dengan tingkat stres pada mahasiswa akhir penyusun skripsi di FIP UNNES tahun 2019. *Education Journal: Journal Education Research and Development*, 4(2), 127–136.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.31537/ej.v4i2.346>
- Sari, W., Rifki, A. M., & Karmila, M. (2020). Analisis kebijakan pendidikan terkait implementasi pembelajaran jarak jauh pada masa darurat covid 19. *Jurnal MAPPESONA*, 1, 12.
- Shadi, M., Peyman, N., Taghipour, A., & Tehrani, H. (2017). Predictors of the academic stress and its determinants among students based on the theory of planned behavior. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 20(1), 87–98.  
[http://eprints.mums.ac.ir/9445/1/JFMH\\_Volume\\_20\\_Issue\\_1\\_Pages\\_87-98-2.pdf](http://eprints.mums.ac.ir/9445/1/JFMH_Volume_20_Issue_1_Pages_87-98-2.pdf)
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan self-efficacy dan stres akademik mahasiswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91.  
<https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- Subaidi, A. (2016). Self-efficacy siswa dalam pemecahan masalah matematika. *Sigma*, 1(2), 64–68. doi:  
<http://dx.doi.org/10.0324/sigma.v1i2.68>
- Sugiyono. (2008). *Metode penelitian pendidikan: (pendekatan kuantitatif, kualitatif R & D )*. CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2009). *Statistika untuk Penelitian*. CV Alfabeta.
- Sunaryo, Y. (2017). Pengukuran self-efficacy siswa dalam pembelajaran matematika di MTs N 2 ciamis. *Teorema*, 1(2), 39.  
<https://doi.org/10.25157/v1i2.548>
- 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.  
<https://doi.org/10.26539/teraputik.41294>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche* 165, 13(02), 235–239.  
<https://doi.org/10.29165/psikologi.v13i2.1363>