ALSYS
Jurnal Keislaman dan Ilmu Pendidikan

e-ISSN : 2808-540X
p-ISSN : 2808-7119

Terindeks: Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic Scholar, Garuda, Google Scholar, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/alsys.v5i2.4813

HUBUNGAN SELF EFFICACY DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SMP NEGERI 10 PADANG

The Relationship between Self-Efficacy and Academic Stress in Students at SMP Negeri 10 Padang

Mawarda Zaimi & Zikra
Universitas Negeri Padang
mawardazaimi@gmail.com; zikrahaska@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Dec 28, 2024	Jan 12, 2025	Jan 24, 2025	Jan 29, 2025

Abstract

This research aims to determine the relationship between self-efficacy and academic stress in students at SMP N 10 Padang. This research is motivated by the behavior of students who show symptoms of academic stress such as not focusing on studying, often feeling anxious when facing unfinished learning problems and the pressure they feel while studying. This research aims to reveal the phenomenon of self-efficacy and academic stress and describe the picture that occurs and determine the relationship between self-efficacy and academic stress. This research uses quantitative methods through a correlational descriptive approach. The sample for this research was 256 students using Stratified Random Sampling techniques. Obtaining data in this research uses the Pearson Product Moment correlation formula. The results of the research show that (1) the self-efficacy of students at SMP N 10 Padang is in the medium category with an average score of 84.33 (67.3%), (2) the students' academic stress is in the medium category with an average score of 79 .64 (60.54%) and (3) there is a significant negative relationship between self-efficacy and academic stress in students at SMP N 10 Padang with a correlation of -0.608. This means that the higher the self-efficacy, the lower the student's academic stress, and vice versa. Based on the research

Jurnal AlSys is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

results, teachers are asked to play an active role in efforts to increase students' self-efficacy and reduce students' academic stress by providing service assistance and counseling to students. The services provided include information services, individual counseling services, group guidance services and group counseling services.

Keywords: Self Efficacy, Academic Stress, Middle School Students, Learning

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada siswa SMP N 10 Padang. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh perilaku siswa yang menunjukkan gejala stres akademik seperti tidak fokus dalam belajar, sering merasa cemas ketika dihadapkan pada permasalahan belajar yang belum tuntas dan tekanan yang dirasakan selama belajar. Penelitian ini hadir untuk mengungkap fenomena *self efficacy* dan stres akademik dan mendeskripsikan gambaran yang terjadi serta mengetahui hubungan *self efficacy* dengan stres akademik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif melalui pendekatan deskriptif korelasional. Sampel penelitian ini berjumlah 256 responden dengan menggunakan teknik *Stratified Random Sampling*. Perolehan data dalam penelitian ini menggunakan rumus korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) *self efficacy* pada siswa SMP N 10 Padang berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor 84,33 (67,3%), (2) stres akademik siswa berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor 79,64 (60,54%) dan (3) terdapat hubungan negatif signifikan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada siswa SMP N 10 Padang dengan korelasi sebesar -0,608. Artinya semakin tinggi *self efficacy* maka akan semakin rendah stres akademik siswa, begitu sebaliknya. Berdasarkan hasil penelitian, guru diminta untuk dapat berperan aktif dalam upaya meningkatkan *self efficacy* dan mengurangi stres akademik siswa dengan upaya pemberian bantuan layanan dan konseling kepada siswa. Layanan yang diberikan seperti layanan informasi, layanan konseling perorangan, layanan bimbingan kelompok dan layanan konseling kelompok.

Kata Kunci: *Self Efficacy*, Stres Akademik, Siswa SMP, Belajar

PENDAHULUAN

Sekolah menengah pertama (SMP) merupakan salah satu program wajib belajar yang dirancang oleh pemerintah Indonesia dan ditempuh dalam masa 3 tahun dimulai dari kelas VII sampai kelas IX yang mana siswa berada pada remaja fase awal. Selama melalui berbagai fase perkembangan dalam hidupnya, remaja diminta untuk dapat memenuhi tugas-tugas perkembangan tertentu yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, dengan tujuan agar tugas perkembangan tersebut dapat membawa kebahagiaan bagi individu dan jika tugas perkembangan tidak tuntas maka akan berdampak pada kehidupan individu di fase berikutnya (Nugroho *et.al, 2019*).

Berdasarkan tugas-tugas perkembangan remaja yang telah dijabarkan diatas tidak jarang remaja akan menemukan masalah. Masa remaja sering disebut sebagai masa *storm* dan *stress*. Menurut Santrock (2013) *storm* dan *stress* adalah masa-masa yang dilalui remaja ditandai dengan adanya konflik dan perubahan suasana hati. Karakteristik periode *storm and stress* ini

ialah munculnya konflik antara orangtua dengan remaja, gangguan emosional, dan permasalahan dalam belajar yang dapat menyebabkan kecemasan (Kurniawan & Sulistyarini, 2016). Dan keadaan ini dapat menimbulkan stres pada diri individu.

Donsu (2017) menyebutkan individu yang mengalami stres cenderung akan memandang suatu tugas atau tuntutan dan mengukurnya dengan kemampuan yang dimiliki. Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa stres merupakan kondisi ketika individu dihadapkan pada beban, tuntutan yang mempengaruhi keadaan psikis dan fisiknya yang dapat dialami oleh siapa saja termasuk pelajar. Senada dengan Issom *et.al* (2022) mengungkapkan keluarga juga menjadi salah satu sumber stres bagi anak disamping permasalahan anak di sekolah.

Stres akademik adalah perasaan tertekan yang dialami oleh individu baik secara fisik maupun emosional, yang disebabkan oleh tuntutan akademik dari guru maupun orangtua untuk mencapai hasil belajar yang memuaskan, selesainya tugas tepat pada waktunya, tidak adanya arahan dalam mengerjakan tugas pekerjaan rumah dan suasana kelas yang tidak kondusif (Mulya & Indrawati, 2016). Sugiyanto (2021) menyebutkan bahwa stres akademik adalah kondisi ketegangan atau kecemasan yang dialami oleh siswa dalam menghadapi tuntutan akademik yang tidak sejalan dengan kemampuan mereka. Sama halnya dengan pendapat Desmita (2014) yang menyampaikan bahwa stres akademik muncul karena adanya ketegangan-ketegangan secara emosional dalam lingkungan belajarnya dan adanya perasaan tidak aman sehingga muncul reaksi psikofisik dan tingkah yang dapat berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi dalam belajar. Lebih lanjut Taufik, Ifdil & Ardi (2013) mengungkapkan bahwa stres akademik dirasakan pada individu saat adanya motivasi dalam meningkatkan prestasi belajarnya baik baik dari orangtua, guru maupun teman sebaya.

Fenomena stres yang dialami oleh siswa telah banyak diungkap melalui penelitian yang dilakukan pada siswa sekolah, hasil penelitian mengungkap bahwa stres ini berkaitan dengan kegiatan-kegiatan terjadi di sekolah. Penelitian Izzati *et.al* (2020) menyatakan ciri individu yang mengalami stres seperti penurunan prestasi belajar, kondisi fisik yang memburuk, kecemasan hingga depresi. Hasil penelitian dari Utami (2015) menyebutkan selain faktor kesulitan belajar yang dialami oleh beberapa siswa, siswa juga cenderung mengalami situasi emosional yang tidak stabil yang ditandai dengan gejala seperti mudah marah, sedih, bosan bila diberikan banyak tugas, dan lamanya waktu belajar, serta melakukan tindakan pelanggaran sekolah sebagai perwujudan dari reaksi tuntutan belajar.

Lebih lanjut penelitian oleh Tamimi *et.al* (2020) menunjukkan sebanyak 72,7% responden mengalami stres.

Stres akademik yang dialami oleh individu ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah tingkat *self efficacy*. Sejalan dengan penelitian Veronica (2013) mengungkapkan bahwa faktor penyebab stres akademik pada siswa kelas VIII di SMPN 8 Yogyakarta dipengaruhi oleh keyakinan diri (*self efficacy*) sebesar 84%. *Self Efficacy* ialah suatu keyakinan yang dimiliki oleh seseorang untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Lebih lanjut Bandura dalam Pitaloka (2024) mengungkapkan bahwa *self efficacy* rendah menyebabkan seseorang untuk pasrah pada keadaan saat mengalami kesulitan dan mudah stres jika menemukan kesulitan dalam kehidupannya. Sedangkan jika *self efficacy* seseorang tinggi akan membuat seseorang percaya dan yakin dalam mengerjakan tugas sesuai tuntutan, pantang menyerah dan bertahan mengerjakan tugas sampai selesai. Sumardi (2018) mengemukakan bahwa *self efficacy* adalah sikap seseorang yang meyakini bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik. Kemudian Dewi (2012) berpendapat bahwa *self efficacy* berperan untuk mencapai tuntutan kerja sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

Hasil wawancara yang peneliti lakukan kepada 10 orang siswa di SMP Negeri 10 Padang diketahui bahwa terdapat siswa yang cemas dan tidak percaya diri menjawab saat ditanya karena tidak paham dengan materi tersebut. Adapun siswa yang menyebutkan bahwa mereka lelah belajar karena menganggap pelajaran yang semakin lama semakin sulit. Menjelang waktu ujian, siswa mengaku sering panik dan kewalahan mempelajari ketertinggalan materi dan juga ada siswa yang berpasrah diri tidak belajar ketika waktu ujian sudah tiba. Adanya siswa yang menyebutkan nilai belajarnya menurun karena tidak fokus belajar yang disebabkan oleh permasalahan dengan teman sebaya dan orangtua. Selain itu, siswa juga menyampaikan bahwa adanya persaingan yang ketat di kelas sehingga membuatnya tertekan dan takut akan mendapatkan nilai yang rendah. Dan perilaku *self efficacy* yang rendah pada siswa ditandai dengan siswa yang takut menjawab pertanyaan dari guru karena tidak menguasai materi yang diajarkan. Siswa juga mengaku tidak yakin dengan potensi dirinya sendiri karena tidak mendapatkan nilai yang memuaskan. Ketika mengerjakan soal ujian, siswa sering merasa ragu dalam menjawab pertanyaan yang ada di ujian. Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti ingin mengungkap, membahas dan menganalisis masalah ini secara lebih mendalam.

METODE

Metode penelitian dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional. Populasi dalam penelitian yaitu seluruh siswa kelas VII dan VIII sebanyak 572 siswa. Sampel yang digunakan yaitu 256 siswa yang diperoleh melalui teknik pengambilan sampel *Stratified Random Sampling* dengan tujuan agar dalam pengambilan sampel tidak terjadi tumpang tindih dengan kelompok lain. Instrumen penelitian ini menggunakan model skala Likert yang masing-masing terdiri atas dua macam angket yaitu angket *self efficacy* dan angket stres akademik dengan butir soal untuk variabel *self efficacy* sebanyak 25 yang diukur melalui aspek *level, strength* dan *generality*. Sedangkan untuk variabel stres akademik memiliki butir soal sebanyak 28 yang diukur berdasarkan aspek stressor akademik dan reaksi terhadap stressor akademik. Uji validasi pada instrumen stres akademik terdapat 28 item yang valid dari 37 total item dan untuk uji realibilitas instrumen stres akademik didapatkan nilai sebesar 0,914.

Analisis data yang digunakan yaitu statistik persentase dalam mendeskripsikan karakteristik dan kategori data yang diperoleh serta menggunakan analisis korelasional untuk menguji hubungan dua variabel dalam penelitian ini yaitu *Self Efficacy* dan Stres Akademik. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang tingkat *self efficacy* individu dalam mengurangi stres akademik yang dialami.

HASIL

Setelah dilakukan pengumpulan data terhadap sampel menggunakan instrumen berupa model angket, selanjutnya hasil pengisian instrumen dianalisis. Berikut hasil penelitian tentang *self efficacy* ditampilkan dalam tabel sebagai berikut

Self Efficacy di SMP Negeri 10 Padang

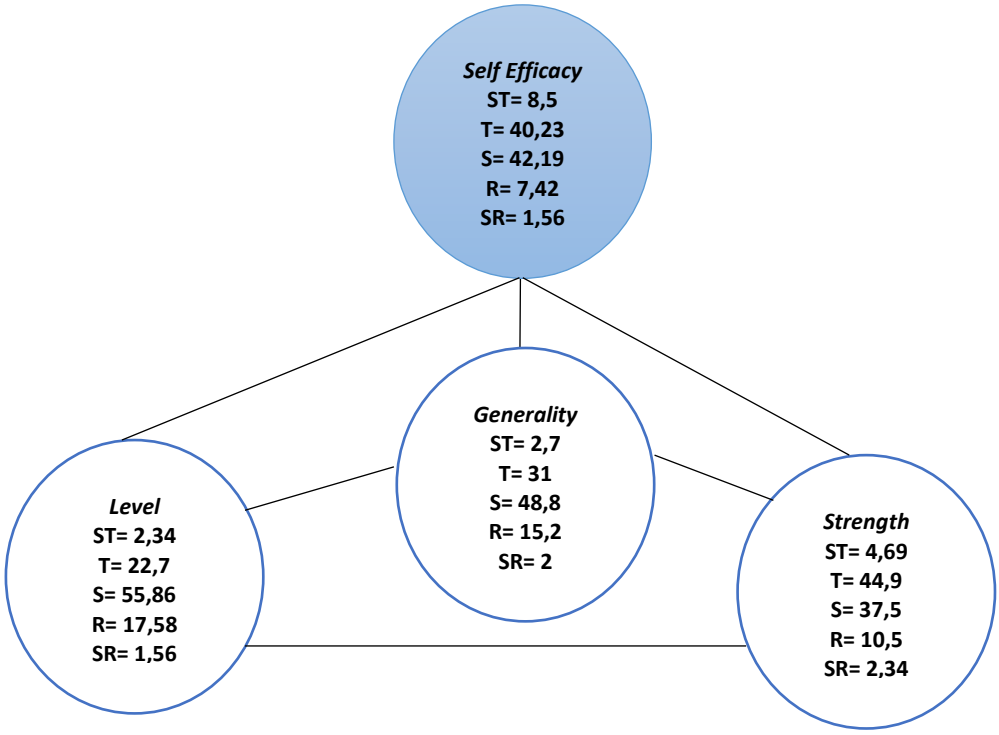
Hasil penelitian tentang *self efficacy* ditampilkan pada tabel 1.

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Data *Self Efficacy*

No	Aspek Self Efficacy	Skor Ideal	Skor Min	Rata-Rata					Keterangan
				Skor T	Skor R	Mean	SD	%	
1.	Tingkat Kesulitan (8)	40	8	40	12	26,16	5,23	65,4	Sedang
2.	Tingkat	45	9	45	12	31,7	6,16	70,3	Tinggi

	Kekuatan (9)								
3.	Tingkat *Generality* (8)	40	8	40	12	26,47	5,24	66,2	Sedang
Keseluruhan (25)		**125**	**25**	**125**	**36**	**84,33**	**16,63**	**67,3**	**Sedang**

Berdasarkan tabel 1. secara keseluruhan rata-rata skor capaian *self efficacy* siswa adalah 84,33 (67,3%) kebanyakan siswa memiliki tingkat *self efficacy* yang sedang. Ini dapat diketahui dari analisis tiap-tiap sub variabel bahwa rata-rata skor capaian tingkat kesulitan (*level*) adalah 26,16 (65,4%) kebanyakan siswa memiliki *self efficacy* dari aspek tingkat kesulitan yang sedang, rata-rata skor capaian tingkat kekuatan adalah 31,7 (70,3%) kebanyakan siswa memiliki *self efficacy* dari aspek tingkat kekuatan (*strength*) yang tinggi, dan rata-rata skor capaian keadaan yang umum (*generality*) adalah 26,47 (66,2%) kebanyakan siswa memiliki *self efficacy* dari aspek keadaan yang umum (*generality)* yang sedang. Secara menyeluruh hasil yang diperoleh dari tiap-tiap-tiap sub variabel dapat menggambarkan kondisi populasi penelitian secara keseluruhan. Maka dapat diambil kesimpulan secara umum bahwa *self efficacy* siswa berada pada kategori sedang.



Gambar 1. *Self Efficacy* Siswa SMP N 10 Padang

Dari gambar 1. menunjukkan bahwa siswa cukup mampu dalam menghadapi berbagai rintangan di berbagai situasi yang dialaminya dengan baik meskipun tidak selalu menemukan jawaban untuk soal yang dikerjakannya. Sejalan dengan yang dikatakan oleh

Santrock (2013) yang menyebutkan bahwa *self efficacy* ialah keyakinan individu mengenai keahliannya untuk mengendalikan keadaan dan memperoleh suatu keuntungan terhadap individu tersebut. Feist & Feist (dalam Yitno *et.al,* 2023) menyebutkan bahwa tingkat *self efficacy* seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan yang mendukung dan tidak mendukung. Temuan penelitian dari Nanda dan Widodo (2015) menyebutkan bahwa ketika *self efficacy* seseorang tinggi dan lingkungan yang tidak mendukung, hasilnya kemungkinan akan tercapai. Hal ini dapat dibuktikan dari keyakinan siswa saat diberikan tugas dan mengumpulkannya secara tepat waktu.

Musbikhin *et.al* (2023) yang menyebutkan ciri orang dengan *self efficacy* yang tinggi dapat dilihat dari usaha yang dilakukan dalam belajar seperti siswa yang dapat mengendalikan emosi-emosi negatif dalam dirinya agar tidak mempengaruhi kondisi belajarnya. Sedangkan ketika *self efficacy* seseorang rendah didukung dengan keadaan lingkungan yang tidak responsif maka akan membentuk pribadi yang individualis, individualis dan kurang memiliki semangat hidup.

Stres Akademik di SMP Negeri 10 Padang

Hasil penelitian tentang stres akademik ditampilkan pada tabel 2.

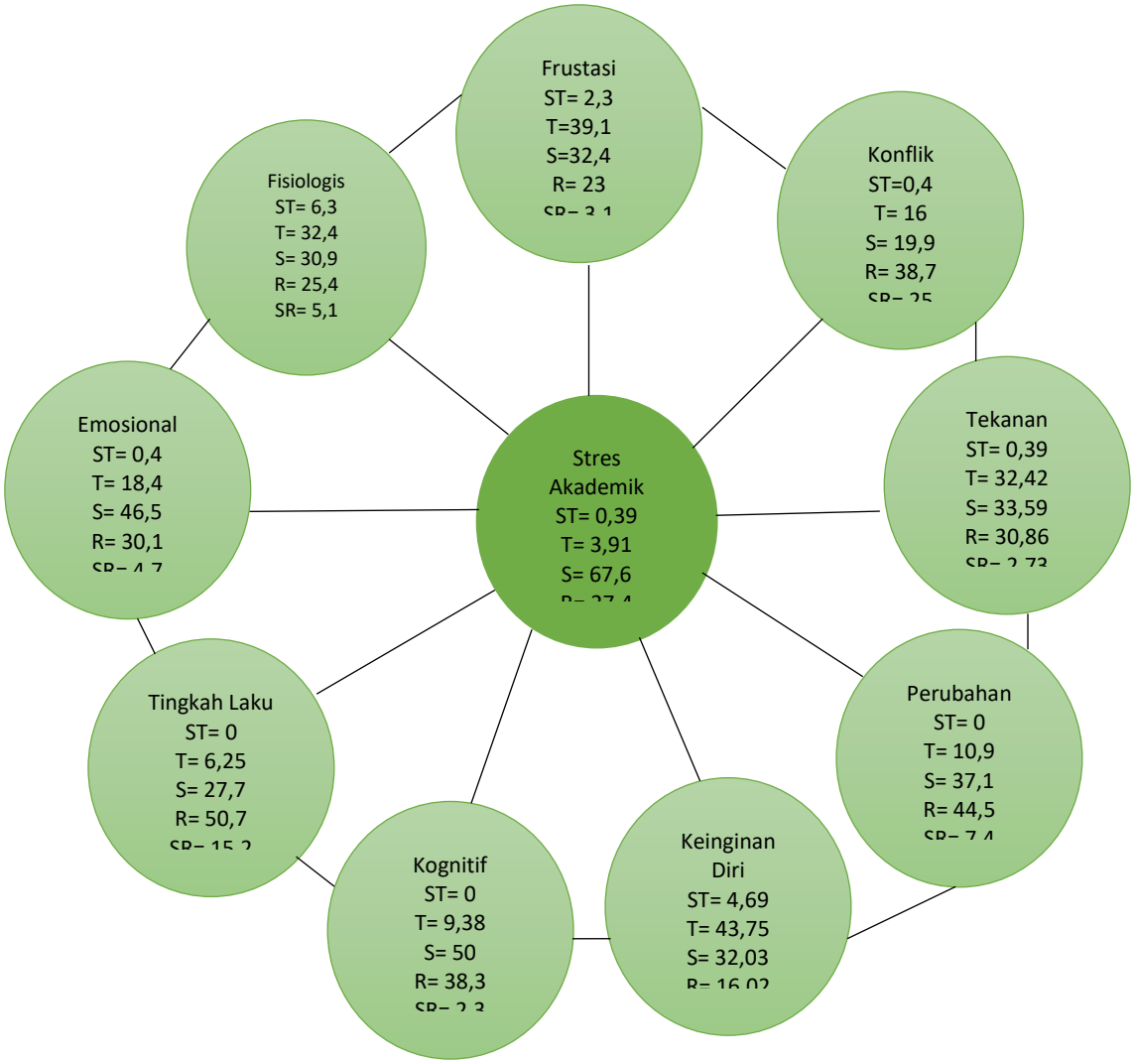
Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Data Stres Akademik

No	Aspek Stres Akademik	Skor Ideal	Skor Min	Rata-Rata					Keterangan
				Skor T	Skor R	Mean	SD	%	
Stressor akademik									
1.	Frustasi (4)	20	4	17	5	10,95	2,3	64,38	Tinggi
2.	Konflik (3)	15	3	15	3	7,6	2,7	51,09	Sedang
3.	Tekanan (3)	15	3	15	4	9,4	1,99	62,7	Sedang
4.	Perubahan (3)	15	3	14	3	8,33	2	59,49	Rendah
5.	Keinginan diri (4)	20	4	18	4	11,3	2,43	62,93	Tinggi
Reaksi terhadap stressor akademik									
1.	Fisiologis (3)	15	3	15	3	9,8	2,65	65,34	Tinggi
2.	Emosional (2)	10	2	10	2	5,7	1,17	57	Sedang

3.	Tingkah laku (3)	15	3	13	3	7,61	1,98	58,56	Rendah
4.	Kognitif (3)	15	3	14	4	8,95	1,77	63,9	Sedang
Keseluruhan (28)		**140**	**28**	**131**	**31**	**79,64**	**18,99**	**60,54**	**Sedang**

Berdasarkan tabel 2. secara keseluruhan rata-rata skor capaian stres akademik siswa ialah 79,64 (60,54%) kebanyakan siswa mengalami stres akademik yang sedang. Hasil analisis pada tiap-tiap sub variabel pada aspek stressor akademik frustasi yaitu 10,95 (64,38%) kebanyakan siswa mengalami stres akademik aspek frustasi yang tinggi, rata-rata skor capaian pada aspek stressor akademik konflik yaitu 7,6 (51,09%) kebanyakan siswa mengalami stres akademik aspek konflik yang sedang, rata-rata skor capaian pada aspek stressor akademik tekanan yaitu 9,4 (62,7%) kebanyakan siswa mengalami stres akademik aspek tekanan yang sedang, rata-rata skor capaian pada aspek stressor akademik perubahan yaitu 8,33 (59,49%) kebanyakan siswa mengalami stres akademik aspek perubahan yang rendah, rata-rata skor capaian pada aspek stressor akademik aspek keinginan diri yaitu 11,3 (62,93%) kebanyakan siswa mengalami stres akademik aspek keinginan diri yang tinggi.

Pada aspek reaksi terhadap stressor akademik rata-rata skor capaian pada fisiologis yaitu 9,8 (65,34%) kebanyakan siswa mengalami stres akademik aspek fisiologis yang tinggi, rata-rata skor capaian pada aspek reaksi terhadap stressor akademik emosional yaitu 5,7 (57%) kebanyakan siswa mengalami stres akademik aspek emosional sedang, rata-rata skor capaian pada aspek reaksi terhadap stressor akademik tingkah laku yaitu 7,61 (58,56%) %) kebanyakan siswa mengalami stres akademik aspek tingkah laku yang rendah dan rata-rata skor capaian pada aspek reaksi terhadap stressor akademik kognitif yaitu 8,95 (63,9%) kebanyakan siswa mengalami stres akademik aspek kognitif yang sedang. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa secara umum siswa mengalami stress akademik pada kategori sedang.



Gambar 2. Stres Akademik Siswa SMP N 10 Padang

Dari gambar 2. menunjukkan siswa yang mengalami stres akademik tidak terlalu berat karena masih masuk dalam kategori sedang dengan taraf sebesar 67,6. Ini memiliki arti bahwa siswa dapat mengedalikan kondisi yang menyebabkan munculnya stres akademik seperti siswa menekan keinginan untuk menyerah dalam menyelesaikan tuntutan akademik yang diberikan kepadanya dan berupaya mengerjakannya meskipun memiliki keraguan dalam menjawabnya. Stres akademik secara keseluruhan ada pada kategori sedang ini diduga karena kemampuan siswa untuk dapat mengontrol baik itu pola pikir, aktivitas dan pola makannya sehingga tidak mudah merasa terbebani ketika diberi tuntutan seperti tugas, ujian dan kegiatan fisik seperti olahraga. Sebagaimana pendapat dari Barseli & Ifdil (2017) yang menyampaikan bahwa stres akademik merupakan stres yang bersifat negatif

bersumber dari pola pikir yang negatif. Berdasarkan tingkatan stres yang dikemukakan oleh Ekawarna (2018) yang membagi stres menjadi tiga tingkatan menyebutkan bahwa stres sedang biasanya dapat berdampak pada fisik maupun psikologis seseorang dalam waktu yang cukup singkat dan masih bisa diatasi. Sama halnya dengan siswa yang dapat mengatur kondisi stres yang dialaminya dalam belajar dan tidak berlarut-larut dalam memikirkan beban tugas.

Berdasarkan hasil uji korelasi antara variabel X dan variabel Y diketahu pada tabel 3. Dari tabel 3 mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan stres akademik siswa. Hasil dapat dibuktikan dari perolehan koefisien sebesar -0.608 dengan taraf signifikansi 0.000. Dengan demikian diartikan bahwa semakin tinggi tingkat *self efficacy* siswa, maka stres akademik yang dialami siswa semakin rendah, dan begitupula sebaliknya semakin rendah *self efficacy* siswa maka akan semakin tinggi stres akademik yang dialami siswa.

Tabel 3. Pengujian Korelasi Variabel X dan Y

		Self Efficacy	Stres Akademik
Self Efficacy	Pearson Correlation	1	-.608**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	256	256
Stres Akademik	Pearson Correlation	-.608**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	256	256

***. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).*

PEMBAHASAN

Self Efficacy

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa memiliki tingkat *self efficacy* yang cukup baik dalam dirinya yang dapat dilihat dari kemampuan yang dimiliki oleh siswa cukup mampu dalam mengerjakan bermacam-macam tugas dan latihan, cukup yakin mengerjakan tugas dalam tingkatan yang tergolong rendah sampai sulit serta cukup gigih untuk menyelesaikan masalahnya sendiri. Dapat dimaknai bahwa siswa cukup mampu dalam menghadapi berbagai rintangan di berbagai situasi yang dialaminya dengan baik meskipun tidak selalu menemukan jawaban untuk soal yang dikerjakannya. Sejalan dengan yang dikatakan oleh Santrock (2007) yang menyebutkan bahwa *self efficacy* ialah keyakinan

individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam menguasai kondisi dan situasi serta menghasilkan sesuatu yang menguntungkan bagi mereka.

Temuan penelitian dari Nanda dan Widodo (2015) menyebutkan bahwa ketika *self efficacy* seseorang tinggi dan lingkungan responsif, hasilnya kemungkinan akan tercapai. Hal ini dapat dibuktikan dari keyakinan siswa saat diberikan tugas dan mengumpulkannya secara tepat waktu. Saat *self efficacy* rendah dan keadaan lingkungan responsif, seseorang akan mulai membandingkan keberhasilan orang lain dengan kegagalan dirinya. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Ghufron dan Rini (2011) yang menyampaikan bahwa pengamatan terhadap kegagalan orang lain akan menurunkan penilaian individu mengenai kemampuannya dan dapat mengurangi usaha yang dilakukannya.

Jika dilihat secara keseluruhan dari semua aspek *self efficacy*, terlihat bahwa aspek kekuatan *(strength*) memiliki persentase tertinggi dengan perolehan 31,7 (70,3%) diantara aspek-aspek lainnya seperti *level* dan *generality*. Hasil dari penelitian ini diduga terjadi karena siswa cukup memiliki keyakinan untuk dapat memaksimalkan potensi atau kekuatan dalam dirinya dalam mengerjakan sesuatu. Hal ini menjadikan siswa untuk tetap optimis mengerjakan berbagai macam tugas sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya dan memiliki keberanian untuk bertanya ketika tidak memahami sesuatu. Sedangkan pada aspek tingkat kesulitan (*level)* memiliki nilai persentase terendah diantara aspek-aspek *self efficacy* lainnya. Hal ini terjadi karena dilihat dari tingkatan kesulitan tiap mata pelajaran yang dikerjakan siswa dapat mempengaruhi bagaimana persepsi siswa dalam mengerjakan tugasnya.

Stres Akademik

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang mengalami stres akademik tidak terlalu berat karena masih masuk dalam kategori sedang. Ini memiliki arti bahwa siswa dapat mengontrol situasi penyebab munculnya stres akademik seperti siswa menekan keinginan untuk menyerah dalam menyelesaikan tuntutan akademik yang diberikan kepadanya dan berupaya mengerjakannya meskipun memiliki keraguan dalam menjawabnya. Meskipun rata-rata skor capaian stres akademik yang dialami siswa berada pada kategori sedang, namun beberapa siswa masih ada yang mengalami stres akademik tinggi dengan persentase 64,38% pada aspek frustasi yang khawatir mendapatkan nilai ulangan rendah dan ketakutan dalam beradaptasi di lingkungan yang baru. Senada dengan pernyataan Munir (2015) yang menyebutkan bahwa stres akademik muncul karena ada

tekanan dan tuntutan, khawatir dengan ujian dan tugas sehingga tidak dapat mengelola tugas akademik dengan baik. Penelitian dari Yusuf dan Yusuf (2020) menunjukkan bahwa stres akademik terjadi karena adanya kelebihan beban akademik, persepsi dalam mengerjakan tugas, karakteristik kepribadian dan ketakutan akan kegagalan.

Hubungan *Self Efficacy* dengan Stres Akademik

Sesuai pedoman koefisien korelasi menurut Sugiyono (2013) nilai *pearson correlation* yang menunjukkan koefisien sebesar -0,608 dimaknai tingkat korelasi yang "kuat". Hal ini memiliki arti bahwa *self efficacy* adalah salah satu faktor yang cukup berpengaruh dalam stres akademik yang dirasakan oleh siswa. Temuan ini menegaskan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima, bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara *self efficacy* dengan stres akademik dengan tingkat korelasi "kuat".

Menurut Bandura (dalam Schunk dan Meece, 2005) dalam mengendalikan bagaimana perilaku yang dapat dipengaruhi oleh stres akademik, individu harus menentukan informasi yang diperoleh, keyakinan mengenai keuntungan ataupun kerugian dari tindakan yang dilakukan serta menentukan seberapa jauh individu dapat mengatur perilaku tersebut. Kemampuan tersebut bisa berasal dari keyakinan yang dimiliki individu atau disebut *self efficacy*. Oleh karena itu individu memerlukan *self efficacy* yang tinggi sehingga individu dapat melewati masa transisi perkembangan kehidupan dengan optimal, agar dapat terhindar dari kondisi stres akademik yang berlarut-larut. Seseorang dengan *self efficacy* yang rendah dalam menyesuaikan dirinya terhadap perubahan akan lebih rentang mengalami kondisi seperti stres.

Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, terdapat beberapa intervensi yang dapat dilakukan seorang guru BK. Guru BK adalah guru yang memiliki tugas, tanggungjawab, kewenangan dalam bimbingan dan konseling kepada sejumlah peserta didik. Layanan bimbingan dan konseling diperlukan oleh siswa agar dapat terbantu akan permasalahan yang dialaminya (Zarniati *et.al, 2016)*. Oleh karena itu, guru BK dapat meningkatkan keyakinan diri (*self efficacy*) dan mengurangi kondisi stres akademik pada siswa melalui pemberian layanan Bimbingan dan Konseling. Adapun beberapa layanan yang dapat diberikan oleh guru BK ialah sebagai berikut:

Layanan Informasi

Menurut Prayitno & Amti (2004) layanan informasi merupakan kegiatan memberikan pemahaman kepada individu mengenai hal-hal yang diperlukan oleh klien untuk menjalani suatu kegiatan atau menentukan arah dari suatu tujuan ataupun juga mengenai rencana yang dikehendaki. Guru BK dapat menyampaikan konsep tentang *self efficacy* itu terlebih dahulu kepada siswa dan menyampaikan bahwa setiap orang memiliki tingkat *self efficacy* yang berbeda dan dapat dikendalikan sesuai dengan keyakinan diri yang dimiliki oleh individu itu sendiri. Materi layanan yang dapat diberikan untuk meningkatkan *self efficacy* pada individu yaitu cara meningkatkan keyakinan diri untuk mengerjakan tugas, menumbuhkan *self efficacy* dalam diri individu dan cara mengembangkan potensi diri dalam belajar. Adapun materi lain seperti meningkatkan motivasi, harga diri, penyesuaian diri dan mengontrol emosi dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan materi terkait stres akademik yang dapat diberikan seperti cara mengelola stres secara baik (*coping efforts)* atau strategi untuk mengatasi stres akademik.

Layanan Konseling Perorangan

Layanan konseling perorangan merupakan proses pemberian bantuan kepada individu agar individu mencapai kebahagiaan dan mampu menyelesaikan persoalan serta dapat memenuhi berbagai hal yang dibutuhkan di masa depan (Yusuf, 2016). Selama melakukan konseling klien dapat mengutarakan permasalahan yang dialaminya tentang kondisi diri, lingkungan dan hambatan-hambatan yang dialaminya (Tohirin, 2014). Dari hasil yang diperoleh didapatkan bahwa stres siswa mencapai skor tinggi pada aspek frustasi, keinginan diri yang tidak sesuai dengan harapan dan keadaan fisiologis yang tidak wajar. Guru BK bisa mendorong dan memberikan dukungan moral kepada siswa untuk dapat meminimalisir perasaan-perasaan negatif yang dialaminya agar tidak menganggu kehidupan efektif sehari-hari siswa melalui konseling individu yang jadwal pertemuannya dapat diatur sesuai dengan kemauan siswa.

Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok menurut Prayitno (2012) diartikan sebagai layanan yang dilakukan dalam bentuk kelompok untuk membantu bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dalam format kelompok untuk membantu individu dalam pengembangan diri, kemampuan hubungan antarpribadi, sosial, nilai, moral, kegiatan belajar, karir masa depan serta melaksanakan kegiatan yang terjadwal dengan karakter yang baik dengan

menggunakan dinamika kelompok. Layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu siswa agar dapat aktif dalam mengemukakan pendapat yang dimilikinya secara luwes dan membangun dinamika hubungan dengan teman-temannya. Layanan bimbingan kelompok diberikan kepada beberapa siswa dan guru BK memimpin jalannya diskusi kelompok agar tetap kondusif dalam membahas permasalahan umum yang menarik untuk dibahas dalam kelompok. Adapun materi yang dapat diberikan seperti keyakinan diri seseorang dalam mengerjakan ujian tanpa menyontek dan materi stres akademik seperti cara mengurangi stres setelah mengerjakan ujian.

Layanan Konseling Kelompok

Ahmad (2013) memaparkan mengenai penyelenggaraan layanan konseling kelompok, bahwa topik yang dibahas berupa masalah yang dikemukakan oleh peserta layanan (klien). Dalam melakukan layanan konseling kelompok, sejumlah siswa akan membentuk sebuah kelompok dengan konselor atau guru BK sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Sama halnya dengan layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok (Wahyudi, 2020). Dalam meningkatkan *self efficacy* dan mengurangi stres akademik pada siswa, dapat diberikan layanan konseling kelompok dan mengangkat topik mengenai permasalahan stres yang siswa alami sehingga siswa mendapatkan saran dari anggota kelompok yang lain untuk mengurangi stres akademiknya. Begitupun pada materi *self efficacy,* anggota kelompok yang memiliki *self efficacy* yang tinggi dapat memberikan pendapatnya untuk siswa yang memiliki *self efficacy* yang rendah.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian tentang hubungan *self efficacy* dengan stres akademik pada siswa SMP Negeri 10 Padang, kesimpulannya sebagai berikut: (1) *Self efficacy* siswa di SMP Negeri 10 Padang termasuk kategori sedang dengan capaian skor 84,33 (67,3%). Kebanyakan (42,19) siswa memiliki tingkat *self efficacy* yang berada pada kategori sedang, (2) Stres akademik siswa di SMP Negeri 10 Padang berada pada kategori sedang dengan skor rata-rata 79,64 (60,54%). Kebanyakan ((67,6%) siswa mengalami stres akademik pada kategori sedang, dan (3) terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *self efficacy* dengan stres akademik sebesar -0,608 dengan taraf signifikan 0,000. Korelasi yang didapatkan bernilai negatif -0,608 termasuk tingkat hubungan yang kuat. Artinya semakin tinggi *self efficacy* maka

semakin rendah stres akademik. Begitu sebaliknya jika semakin rendah *self efficacy* maka stres akademik akan semakin tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad. (2013). *Modul dan Kaunseling Penyalahgunaan Dadah*. Serdang: Universiti Putra Malaysia.

Amti, Erman dan Prayitno. (2004). *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang

Bandura, A. (2010). Self-efficacy Bandura. The Corsini Encyclopedia of Psychology

Bella, V. R., & Nastiti, D. (2024). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas 12 Sekolah Menengah Atas X di Malang. *Afeksi: Jurnal Psikologi*, *3*(1), 78 88.

Desmita. (2014*). Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya

Dewi, A. P. (2012). *Hubungan karakteristik remaja, peran teman sebaya dan paparan pornografi dengan perilaku seksual remaja di kelurahan pasir gunung selatan depok*. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia

Donsu, Jenita DT. (2017). *Psikologi Keperawatan*.Yogyakarta : Pustaka Baru Press

Ekawarna, E. (2018). Manajemen konflik dan stres. Jakarta: Bumi Aksara

Ghufron, M. N., dan Risnawati. R. (2011). Teori-teori psikologi. Yogyakarta: Ar Ruzz Media

Issom, F. L. (2022). The Effect Of Teacher Stress On Teacher Well-Being In Teachers Who Teach On Inclusive Elementary School. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, *11*(02), 76-83.

Izzati, I. D. C., Tentama, F., & Suyono, H. (2020). Academic Stress Scale: A Psychometric Study for Academic Stress in Senior High School. *European Journal of Education Studies, 7(7).* 153-168.

Kurniawan, Y., & Sulistyarini, I. (2016). Komunitas SEHATI (Sehat Jiwa dan Hati) Sebagai Intervensi Kesehatan Mental Berbasis Masyarakat. *Jurnal Psikologi dan kesehatan Mental. Vol. 1(2)*

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, April 2016, Volume 5(2)*

Musbikhin, M. (2023). Pengaruh Self Efficacy terhadap Kepercayaan Diri pada Siswa. *Al Ihath: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, *3*(1), 34-48.

Nanda, A., & Widodo, P. B. (2015). Efikasi diri ditinjau dari school well-being pada siswa sekolah menengah kejuruan di Semarang. *Jurnal Empati*, *4*(4)

Nugroho, B. A., Soetjiningsih, C. H., & Setiawan, A. (2019). Dukungan sosial orangtua, dukungan sosial teman sebaya dan kecerdasan emosional sebagai prediktor stres akademik siswa smk negeri 1 kedung. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *10*(2), 140 154.

Pitaloka, F. Y. (2024). *Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik Siswa di Madrasah Aliyah Swasta Miftahussalam Medan.*

Prayitno dkk. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* . Jakarta: Rineka Cipta.

Prayitno. (2012). *Jenis Layanan Dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Universitas Negeri Padang.

Santrock, J. W. (2013). *Life-Span development jilid 1 : perkembangan masa-hidup edisi 13*. Jakarta: Erlangga

Tamimi, L. H., Herardi, R., & Wahyuningsih, S. (2020). The Association between Academi Induced Stress with An Incident of Dyspepsia on Grade XII Natural Science Majors at 81 Senior High School East Jakarta in 2019. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, *7*(3), 3.

Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, 1*(2), 143-150.

Tohirin. 2014. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada

Utami, S. D. (2015). Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas xi di man 3 yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, *4*(6).

Veronica Kurnia Nesti Noviari. (2013). Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik pada Siswa Kelas VII di SMPN 8 Yogyakarta.Jurnal Bimbingan dan Konseling.8(2), 1-10

Wahyudi, W. (2020). Layanan konseling kelompok dalam upaya meningkatkan percaya diri peserta didik. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, *1*(1), 13-16.

Yitno, Y., Surtini, S., Farida, F., & Masruroh, E. (2023). Hubungan Self Efficacy dengan Pelaksanaan Asuhan Keperawatan di Ruang Rawat Inap Puskesmas Pagerwojo Kecamatan Pagerwojo Tulungagung. *Care Journal*, *2*(2)

Yusuf, S. (2016). Konseling Individual Konsep Dasar dan Pendekatan. Bandung:Refika Aditama

Yusuf, N. M., & Yusuf. J. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 235-239

Zarniati, Z., Alizamar, A., & Zikra, Z. (2016). Upaya guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kegiatan belajar peserta didik. *Konselor*, *3*(1), 12-16.