

**HUBUNGAN ANTARA SELF EFFICACY DENGAN STRES
AKADEMIK PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA SWASTA KELAS IX MUHAMMADIYAH 1
MEDAN**

SKRIPSI

OLEH:

**TIO REZKI PAULINA MARPAUNG
21.860.0214**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2025**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 1/12/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repositori.uma.ac.id)1/12/25

**HUBUNGAN ANTARA SELF EFFICACY DENGAN STRES
AKADEMIK PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA SWASTA KELAS IX MUHAMMADIYAH 1
MEDAN**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area

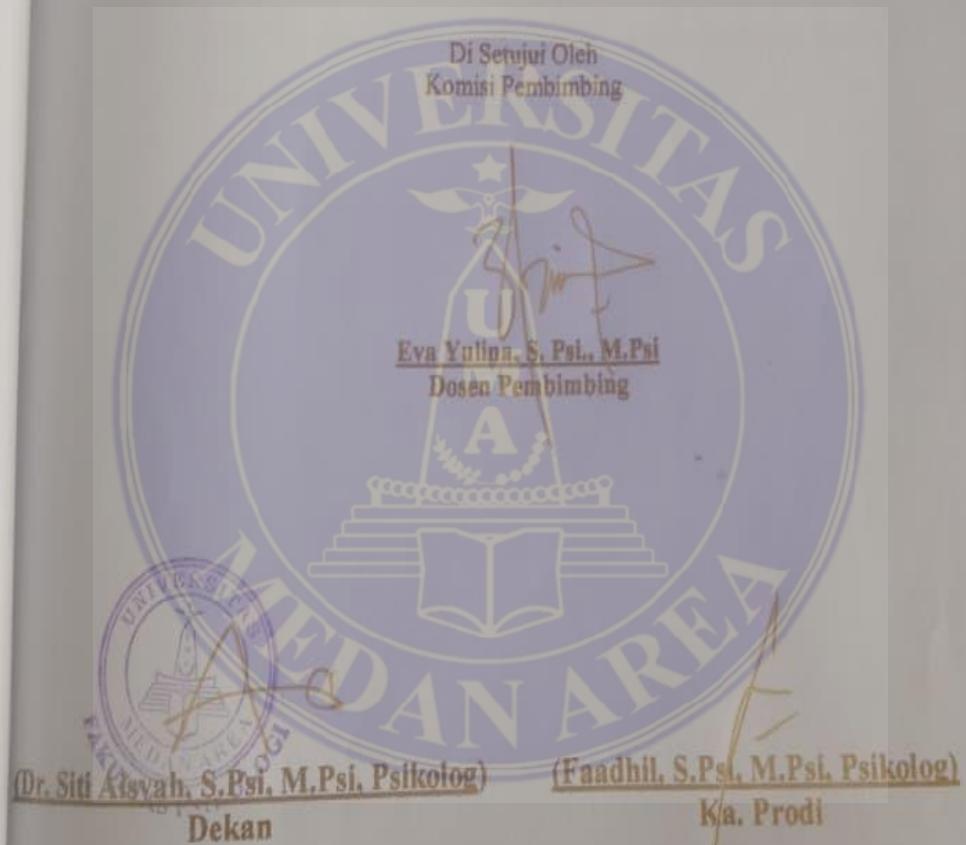


**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan Stres Akademik pada
Siswa Sekolah Menengah Pertama Swasta Kelas IX
Muhammadiyah 1 Medan

Nama : Tio Rezki Paulina Marpaung
NPM : 218600214
Fakultas : Psikologi

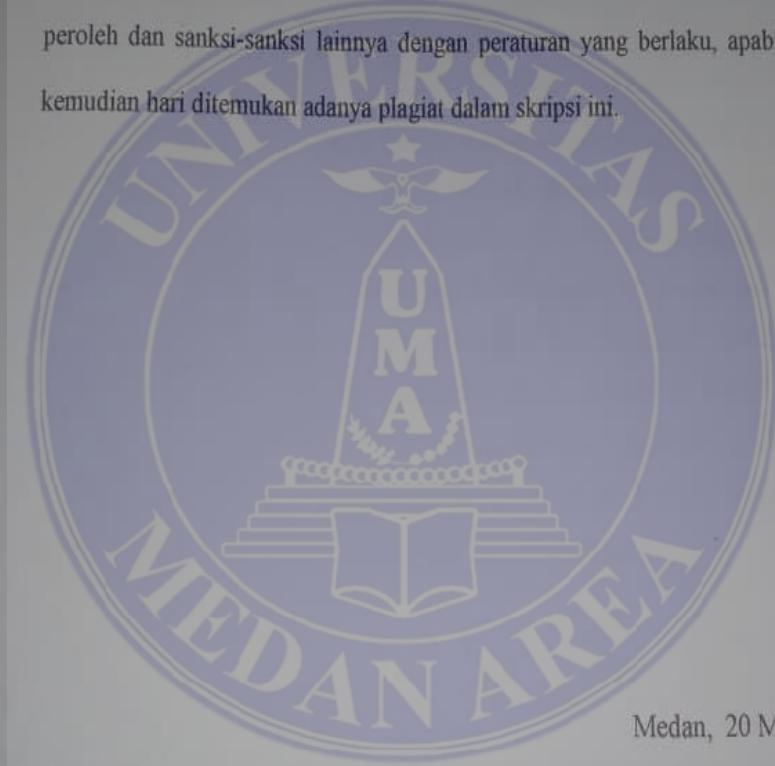


Tanggal Disetujui: 20 Mei 2025

HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penelitian skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penelitian ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.



Medan, 20 Mei 2025


Tio Rezki Paulina Marpaung

218600214

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademika Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tio Rezki Paulina Marpaung
NPM : 218600214
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area *Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right)* atas Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Swasta Kelas IX Muhammadiyah 1 Medan. Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini, Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasi skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di:

Pada tanggal: 20 Mei 2025

Yang Menyatakan



(Tio Rezki Paulina Marpaung)

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA SELF EFFICACY DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA SWASTA KELAS IX MUHAMMADIYAH 1 MEDAN

TIO REZKI PAULINA MARPAUNG

218600214

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dan stres akademik pada siswa kelas IX Muhammadiyah 1 Medan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan jumlah sampel sebanyak 120 siswa yang dipilih melalui teknik *random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan skala Likert untuk mengukur *self efficacy* dan stres akademik. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara *self efficacy* dan stres akademik dengan koefisien korelasi $r = -0,771$ dan $p = 0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self efficacy*, semakin rendah tingkat stres akademik siswa, dan sebaliknya. *Self efficacy* memberikan kontribusi sebesar 59,4% terhadap stres akademik, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini. Rata-rata empirik *self efficacy* siswa adalah 53,40 (rendah), sementara rata-rata empirik stres akademik adalah 87,44 (tinggi). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis untuk membantu pihak sekolah, guru, dan orang tua dalam mengelola faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik pada siswa.

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

ABSTRACT

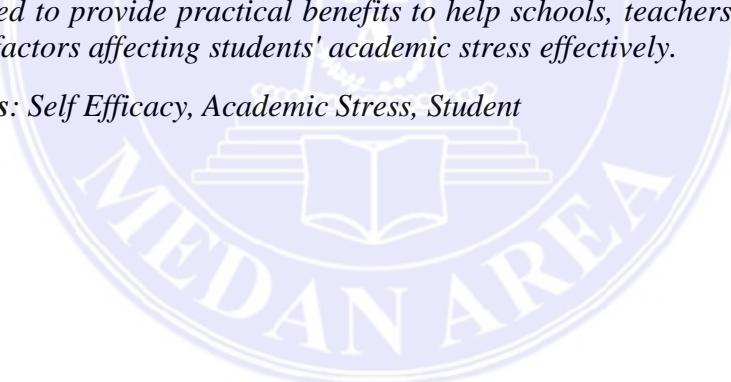
THE CORRELATION BETWEEN SELF EFFICACY AND ACADEMIC STRESS AMONG NINTH-GRADE STUDENTS AT SMP MUHAMMADIYAH 1 MEDAN

TIO REZKI PAULINA MARPAUNG

218600214

This study aims to examine the correlation between self efficacy and academic stress among ninth-grade students at SMP Muhammadiyah 01 Medan. The research employs a quantitative correlational method with a sample of 120 students selected using random sampling. The research instruments include Likert scales to measure self-efficacy and academic stress. Data analysis results show a significant negative correlation between self efficacy and academic stress, with a correlation coefficient of $r = -0.771$ and $p = 0.000 < 0.05$. This indicates that the higher the level of self-efficacy, the lower the level of academic stress, and vice versa. Self-efficacy contributes 59.4% to academic stress, while the remaining percentage is influenced by other factors not explored in this study. The empirical mean score for self efficacy is 53.40 (low), while the empirical mean score for academic stress is 87.44 (high). This study is expected to provide practical benefits to help schools, teachers, and parents manage factors affecting students' academic stress effectively.

Keywords: Self Efficacy, Academic Stress, Student

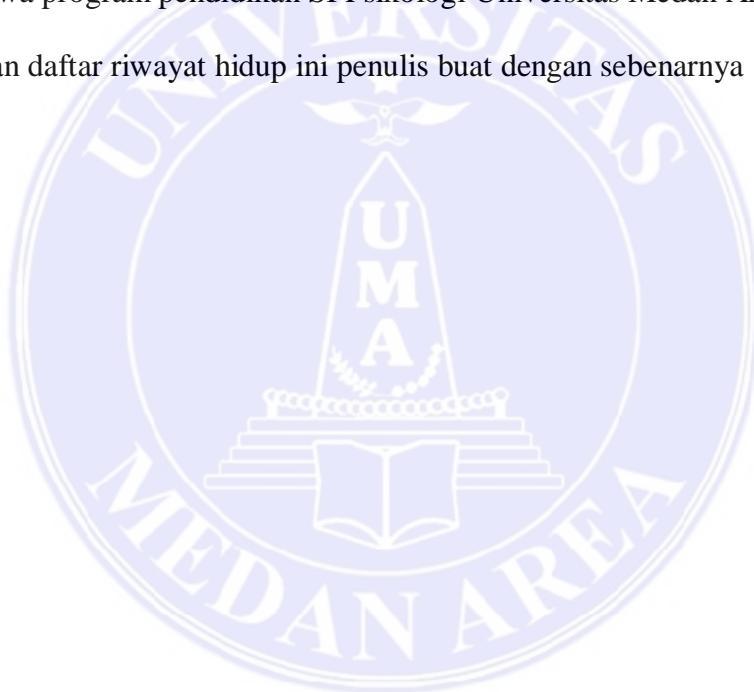


RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Tio Rezki Paulina Marpaung yang lahir di Lumban Hariara, 23 Juni 2002. Putri dari Hamzah Farela Marpaung dan Ibu Rosdelina Hasibuan. Penulis merupakan anak ketiga dari Lima bersaudara.

Penulis memulai pendidikan formal di SDN 173640 Sitorang Jae pada tahun 2010 dan lulus pada tahun 2016. Kemudian ditahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan SMP Negeri 5 Satu Atap Sitorang Jae dan lulus pada tahun 2018. Setelah itu ditahun yang sama pula, penulis melanjutkan pendidikan ketingkat Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 1 Siantar Narumonda lulus pada tahun 2021. Pada tahun 2021 penulis melanjutkan pendidikan ke Universitas Medan Area dan terdaftar sebagai mahasiswa SI UMA dengan Prodi Psikologi. Sampai dengan penulisan skripsi ini, penulis masih terdaftar sebagai salah satu mahasiswa program pendidikan SI Psikologi Universitas Medan Area.

Demikian daftar riwayat hidup ini penulis buat dengan sebenarnya



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala karuniaNya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Tema yang dipilih dalam penelitian ini adalah “Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Swasta Kelas IX Muhammadiyah 1 Medan”.

Peneliti menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada Pengurus Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim, khususnya Ketua Drs. M. Erwin Siregar, MBA, yang telah memberikan dukungan serta fasilitas dalam kelancaran studi ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng., M.Sc., selaku Rektor Universitas Medan Area, atas kesempatan yang diberikan untuk menempuh pendidikan di institusi ini. Ucapan terima kasih juga peneliti sampaikan kepada Ibu Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama masa studi.

Dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, peneliti menyampaikan penghargaan yang mendalam kepada dosen pembimbing, Ibu Eva Yulina, S.Psi., M.Psi., Ibu Eryanti Novita, S.Psi., M.Psi., Ibu Emma Fauziah Saragih, S.Psi., M.Psi., dan ibu Babby Hasmayni, S.Psi., M.Si, atas arahan, bimbingan, dan motivasi yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Dukungan, masukan, serta ilmu yang diberikan oleh beliau sangat berarti dalam menyelesaikan skripsi ini. Seluruh Dosen dan Staf pegawai administrasi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan dukungan administrasi.

Pada kesempatan kali ini saya selaku peneliti mengucapkan Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua yang saya sayangi dan cintai, telah membesarkan saya dengan penuh cinta dan kasih sayang, Bapak Hamzah Farela Marpaung dan Ibu Rosdelina Hasibuan yang selalu memberikan dukungan, doa, nasihat yang tulus di setiap langkah peneliti. Dan kepada keempat saudara kandung saya terkasih Ridwan Marpaung, Robby Marpaung, Rocky Marpaung dan Revo Marpaung yang selalu memberikan dukungan sampai detik ini sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini.

Peneliti juga ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak Sekolah Menengah Pertama Swasta Muhammadiyah 1 Medan yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian ini. Terima kasih yang sebesar- besarnya kepada Bapak Paiman, S.Pd., selaku Kepala Sekolah, beserta para staf dan guru-guru yang telah membantu selama proses penelitian. Ucapan terima kasih juga peneliti sampaikan kepada para siswa dan siswi yang telah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini.

Selain itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada teman-teman di Organisasi Himpunan mahasiswa Islam (HMI), yaitu Shinta Sartika, Farisa Aulia Zahra, Ryan Alpula Nasution, Widya Husnina, Phiere Delon, dan Aswizal Harahap, atas dukungan dan semangat yang selalu diberikan. Terima kasih juga kepada teman-teman dekat saya, Angie Claresta, Rizky Ruth, Yefta Sibarani, dan Salsabilla, yang telah memberikan doa, motivasi, dan kebersamaan selama masa perkuliahan dan proses penyusunan skripsi ini. Tidak lupa, ucapan terima kasih juga peneliti haturkan kepada sanak saudara,

kerabat, serta teman-teman lainnya yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu. Segala bentuk dukungan, doa, dan semangat yang diberikan sangat berarti bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Medan, 20 Mei 2025

Tio Rezki Paulina Marpaung



DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi

BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	10
1.3 Tujuan Penelitian	10
1.4 Hipotesis Penelitian	11
1.5 Manfaat Teoritis dan Praktis	11
<i>1.5.1 Manfaat Teoritis.....</i>	<i>11</i>
<i>1.5.2 Manfaat Praktis</i>	<i>11</i>
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Stres Akademik	12
<i>2.1.1 Pengertian Stres Akademik.....</i>	<i>12</i>
<i>2.1.2 Faktor-Faktor Stres Akademik.....</i>	<i>13</i>
<i>2.1.3 Aspek-Aspek Stres Akademik</i>	<i>21</i>
2.2 <i>Self Efficacy</i>	25
<i>2.2.1 Pengertian Self Efficacy</i>	<i>25</i>
<i>2.2.2 Faktor-Faktor Self Efficacy.....</i>	<i>26</i>
<i>2.2.3 Aspek-Aspek Self Efficacy</i>	<i>31</i>
2.3 Hubungan <i>Self Efficacy</i> Dengan Stres Akademik.....	33
2.4 Kerangka Konseptual	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian	37
3.2 Bahan dan Alat	37
<i>3.2.1 Bahan</i>	<i>37</i>
<i>3.2.2 Alat</i>	<i>38</i>
3.3 Metode Penelitian	38
<i>3.3.1 Tipe Penelitian</i>	<i>38</i>
<i>3.3.2 Metode Uji Coba Alat Ukur.....</i>	<i>39</i>
<i>3.3.3 Metode Analisis Data.....</i>	<i>40</i>
<i>3.3.4 Identifikasi Variabel Penelitian</i>	<i>41</i>

3.3.5 Defenisi Operasional	41
3.3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	42
3.4 Populasi dan Sampel.....	44
3.4.1 Populasi	44
3.4.2 Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	45
3.5 Prosedur Penelitian	45
3.5.1 Persiapan Administrasi	45
3.5.2 Persiapan Alat Ukur	46
3.5.3 Pelaksanaan Penelitian.....	46
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 48
4.1 Hasil	48
4.2 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	49
4.2.1 Uji Validitas Skala Self Efficacy.....	49
4.2.2 Uji Validitas Skala Stres Akademik.....	50
4.2.3 Uji Reliabilitas	51
4.3 Analisis Data	52
4.3.1 Uji Normalitas.....	52
4.3.2 Uji Linieritas.....	52
4.3.3 Uji Hipotesis	53
4.3.4 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Empirik.....	54
4.4 Pembahasan	56
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	 59
5.1 Kesimpulan.....	59
5.2 Saran	60
 DAFTAR PUSTAKA	 62

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu Penelitian	37
Tabel 4.1 Distribusi Sebaran Aitem Skala Self Efficacy	49
Tabel 4.2 Distribusi Sebaran Aitem Skala Stres Akademik.....	51
Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas	52
Tabel 4.4 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas.....	52
Tabel 4.5 Hasil Perhitungan Korelasi Product Moment	54
Tabel 4.6 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	54



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka konseptual.....	35
Gambar 4.1 Kurva Normal Variabel Self Efficacy	55
Gambar 4.2 Gambar Kurva Variabel Stres Akademik	55



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Identitas Diri	66
Lampiran 2 Skala Stres Akademik	68
Lampiran 3 Skala Self Efficacy	71
Lampiran 4 Tabulasi Data Penelitian.....	74
Lampiran 5 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	77
Lampiran 6 Uji Asumsi.....	84
Lampiran 7 Surat Penelitian.....	88



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Secara etimologi, pendidikan berasal dari kata “*paedagogie*” dari bahasa Yunani terdiri dari kata “*paes*” artinya anak dan “*agogos*” artinya membimbing. Jadi *paedagogie* berarti bimbingan yang diberikan kepada anak. Dalam bahasa Romawi pendidikan berasal dari kata “*educate*” yang berarti mengeluarkan sesuatu yang berada dari dalam. Sedangkan dalam bahasa Inggris pendidikan di istilahkan dengan kata “*to educate*” yang berarti memperbaiki moral dan melatih intelektual. Bangsa Jerman melihat pendidikan sebagai *Erziehung* yang setara dengan *educare*, yakni: membangkitkan kekuatan terpendam atau mengaktifkan kekuatan atau potensi anak (Hidayat & Abdillah, 2019).

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menyatakan bahwa pendidikan berasal dari kata dasar didik (mendidik), yaitu: memelihara dan memberi latihan (ajaran, pimpinan) mengenai akhlak dan kecerdasan pikiran. Sedangkan pendidikan mempunyai pengertian: proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan latihan, proses perbuatan, cara mendidik. (Depdiknas, 2013). Ki Hajar Dewantara mengartikan pendidikan sebagai daya upaya untuk memajukan budi pekerti, pikiran serta jasmani anak, agar dapat memajukan kesempurnaan hidup yaitu hidup dan menghidupkan anak yang selaras dengan alam dan masyarakatnya.

Menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran

agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Ilmu pendidikan mempunyai ruang lingkup yang sangat luas, karena di dalamnya banyak pihak-pihak yang ikut terlibat baik langsung maupun tidak langsung. Obyek dari ilmu pendidikan ini ialah situasi pendidikan yang terdapat pada dunia pengalaman. Diantara ruang lingkup ilmu pendidikan mencakup Peserta didik. Peserta didik merupakan pihak yang merupakan objek terpenting dalam pendidikan. Hal ini disebabkan perbuatan atau tindakan mendidik itu diadakan atau dilakukan hanya untuk membawa anak didik kepada tujuan pendidikan yang kita cita-citakan. Dalam pendidikan itu sering kali disebut dengan istilah yang bermacam-macam, salah satunya siswa (Hidayat & Abdillah, 2019).

Pengertian siswa dalam Kamus Bahasa Indonesia adalah orang/anak yang sedang berguru (belajar, bersekolah). Menurut Khan (dalam Mardiana dkk., 2022) pengertian siswa adalah orang yang datang ke suatu lembaga untuk memperoleh atau mempelajari beberapa tipe pendidikan. Sedangkan menurut Sardiman, pengertian siswa adalah orang yang datang kesekolah untuk memperoleh atau mempelajari beberapa tipe pendidikan. Pada masa ini siswa mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis. Selain itu juga berubah secara kognitif dan mulai mampu berpikir abstrak seperti orang dewasa. Pada periode ini pula remaja mulai melepaskan diri secara emosional dari orang tua dalam rangka menjalankan peran sosialnya yang baru sebagai orang dewasa. Masa ini secara global berlangsung antara usia 12-22 tahun (Mardiana dkk., 2022).

Artinya, potensi siswa yang sudah mulai dikembangkan pada jenjang pendidikan dasar dapat semakin dikembangkan melalui jenjang pendidikan menengah. Dengan demikian, program belajar dan pembelajaran pada jenjang pendidikan menengah harus memperhatikan pengembangan potensi dominan peserta didik, sehingga program belajar pada jenjang pendidikan menengah dapat mendukung suksesnya kehidupan peserta didik, baik pengembangan individu maupun sebagai anggota masyarakat (Lumban Gaol, 2021).

Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah jenjang pendidikan setelah Sekolah Dasar (SD) dan merupakan bagian penting dari sistem pendidikan di Indonesia. Setelah menyelesaikan pendidikan di SD, yang umumnya mencakup enam tahun pendidikan dasar, siswa melanjutkan ke SMP selama tiga tahun untuk memasuki fase pendidikan menengah. Pendidikan mengengah merupakan awal dari penguatan dan pengembangan potensi dominan pesertan didik yang terpotret pada jenjang pendidikan dasar. Melalui pendidikan menengah potensi peserta didik dapat lebih maksimal digali. Sehingga, dengan mengikuti pendidikan menengah potensi unik siswa sudah mulai tampak dan berkembang.

Di indonesia sendiri, pada umumnya remaja memiliki kewajiban untuk menjalankan pendidikan. Kemampuan tiap individu pun beragam dan tidak semua remaja dapat menyelesaikan masalah akademik di sekolah sama baiknya dengan teman sebaya lainnya. Terkadang orang tua ataupun pihak keluarga juga menetapkan batasan nilai atau prestasi yang harus dicapai remaja disekolah. Hal ini dapat memicu terjadinya stres ataupun ketidak sejahteraan dalam hidup remaja, yang berkaitan dengan proses pendidikan formal, termasuk kurikulum, pelajaran, penilaian, dan pencapaian dalam konteks belajar.

Akademik adalah suatu bidang yang mempelajari tentang kurikulum atau pembelajaran dalam fungsinya untuk meningkatkan pengetahuan dari segi pendidikan/pembelajaran yang dapat dikelola oleh suatu sekolah atau lembaga pendidikan akademik juga dapat didefinisikan keadaan orang-orang bisa menyampaikan dan menerima gagasan, pemikiran, ilmu pengetahuan, dan sekaligus dapat mengujinya secara jujur, terbuka dan leluasa (Purwanto, 2017).

Sarafino (2006), mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan ketidak sesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut. Stres yang dihadapi individu itu bermacam-macam dan berbeda antar satu individu dengan individu lainnya. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti faktor internal yaitu : Pola pikir, kepribadian, dan keyakinan dan faktor eksternal yaitu pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan tekanan dari orang tua (Siregar & Putri, 2019).

Stres adalah respons fisiologis dan psikologis terhadap tekanan atau tuntutan-tuntutan yang melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasi atau menyesuaikan diri. Secara umum, stres dapat diartikan sebagai reaksi tubuh terhadap situasi yang dianggap sebagai ancaman, baik itu nyata maupun imajiner (Asmarany dkk., 2024).

Stres yang pada umumnya terjadi dalam lingkungan pendidikan seperti sekolah dinamakan sebagai stres akademik. Menurut Desmita (2013), stres akademik ialah bentuk respon individu pada tuntutan sekolah atau universitas yang menekan dan memberi efek perasaan tidak nyaman, ketegangan dan perubahan tingkah laku. Menurut Olenjnik dan Holschuh (dalam Siregar & Putri,

2019), stres akademik ialah reaksi yang muncul dikarenakan terdapatnya ketegangan yang disebabkan oleh tuntutan akademik dan harus dilakukan oleh individu.

Stresor akademik merupakan stres yang berpuncak dari pembelajaran atau yang berkaitan dengannya yang mencakup nilai ulangan, tugas sekolah yang banyak, durasi belajar yang lama, manajemen waktu, dan kecemasan pada saat ujian. Stres akademik adalah keadaan atau kondisi ketika tuntutan dari lingkungan dengan kemampuan yang siswa miliki tidak sesuai sehingga menimbulkan beban terhadap siswa (Syahroni & Rohmatun, 2021).

Pada siswa kelas IX SMP, yang merupakan kelas akhir dalam jenjang pendidikan menengah pertama, sering kali terjadi peningkatan stres akademik yang signifikan. Pemilihan siswa kelas IX sebagai sampel penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa mereka sedang berada dalam tahap perkembangan remaja akhir masa SMP dan sedang menghadapi berbagai tuntutan akademik yang tinggi.

Hal ini disebabkan oleh tuntutan akademik yang tinggi, seperti persiapan ujian kelulusan, ujian sekolah (US), hingga ujian nasional (UN) yang menentukan kelanjutan pendidikan kejenjang berikutnya. Selain itu, penerapan sistem *full day school* di beberapa sekolah memperpanjang waktu belajar siswa, yang bisa menambah beban mental dan fisik mereka. Jadwal yang padat dan kurangnya waktu istirahat membuat siswa merasa terbebani, sulit fokus dan mengalami kelelahan dan pada akhirnya meningkatkan tingkat stres akademik mereka.

Stres Akademik yang dialami siswa dapat timbul dari berbagai faktor. Pertama, tekanan akademik yang mencakup tuntutan dari guru, materi pelajaran

yang sulit, metode pengajaran yang kurang efektif, strategi belajar yang tidak sesuai, serta kecemasan menghadapi ujian atau diskusi di kelas. Kedua, tekanan sosial yang berasal dari hubungan dengan teman sebaya juga bisa menjadi sumber stres. Dampak dari stres ini tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik siswa, seperti kelelahan atau sakit kepala, tetapi juga kondisi psikologis mereka, seperti kecemasan atau depresi. Akibatnya, proses belajar siswa dapat terganggu, sehingga prestasi akademik mereka.

Anak yang mengalami stres akademik akan menunjukkan perilaku khas antara lain seperti, berubah jadi murung, apatis, dan tidak bahagia, tidak mau bergaul, menutup diri, lebih suka menyendiri, mengalami penurunan prestasi di sekolah, jadi agresif dan berperilaku cenderung merusak, sering terlihat cemas, gelisah dan gugup, tidak dapat tidur tenang, selalu gelisah, bermimpi buruk, dan sering mengigau, dan mengalami perubahan pola makan, jadi suka makan atau tidak mau makan sama sekali (Oon, dalam Aryani, 2016).

Adapun fenomena masalah yang terjadi diatas berikut didukung dengan hasil wawancara beberapa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 01 Medan: Mereka mengungkapkan berbagai tekanan yang mereka rasakan terkait beban akademik. Salah satu siswa mengaku merasa tertekan ketika menghadapi ujian dan tugas yang menumpuk, sementara yang lain merasa cemas karena tidak bisa memenuhi ekspetasi orang tua.

Beberapa siswa merasa kesulitan dalam memahami materi yang disampaikan oleh guru, sehingga menimbulkan perasaan kurang percaya diri dalam mengikuti pembelajaran. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa stres memberikan berbagai dampak negatif bagi siswa, seperti menurunnya konsentrasi

belajar, kesulitan dalam memahami materi, kelelahan yang berlebihan, emosi yang tidak stabil, serta penurunan nilai akademik secara signifikan.

Selain itu, lingkungan sekolah yang cenderung ramai dan sistem pembelajaran full day turut menjadi faktor yang membuat siswa mudah merasa lelah dan sulit berkonsentrasi. Tekanan akademik semakin meningkat karena mereka menganggap materi yang diberikan terlalu sulit, sehingga kesulitan dalam menguasainya. Hal ini semakin memperparah tingkat stres yang mereka alami.

Ada juga siswa yang merasa sulit untuk memanajemen waktu antara belajar dan bermain, mereka lebih mementingkan bermain dan mengerjakan tugas di sekolah pagi-pagi sebelum guru masuk keruangan, sehingga mereka lelah secara fisik. Mereka juga mengungkapkan perasaan takut gagal yang sering muncul saat berhadapan dengan tugas-tugas sekolah, yang membuat merasa terbebani dan kehilangan motivasi belajar. Bahkan beberapa siswa merasa tidak mampu untuk berbicara atau meminta bantuan dari orang lain karena merasa malu atau takut dihakimi.

Salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu *self efficacy* (Oon, 2007). Menurut Bandura (1997), *self efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan sesuatu atau mencapai hal tertentu. Bandura (1997) mengungkapkan bahwa *self efficacy* adalah penilai keyakinan diri tentang seberapa baik individu dapat melakukan tindakan yang diperlukan yang berhubungan dengan situasi prosfektif. *Self Efficacy* berhubungan dengan keyakinan bahwa ia memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan.

Park dan kim (dalam Yuliyani dkk, 2017) menjelaskan bahwa *self efficacy* sangat penting bagi pelajar untuk mengontrol motivasi untuk mencapai harapan-

harapan akademik. *Self Efficacy* jika disertai dengan tujuan-tujuan yang spesifik dan pemahaman mengenai akademik, maka akan menjadi penentu suksesnya perilaku akademik dimasa yang akan datang.

Bandura (1997) menyatakan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menjalani atau menyelesaikan suatu tugas yang diberikan. Keyakinan ini berperan penting dalam menentukan bagaimana individu bertindak dan merespons tantangan yang dihadapi. Dalam konteks akademik, *self efficacy* dapat mempengaruhi bagaimana siswa menyikapi tugas-tugas sekolah.

Ketika seorang siswa memiliki keyakinan diri yang tinggi terhadap kemampuannya, ia akan lebih percaya diri dalam mengerjakan tugas tanpa rasa ragu. Sebaliknya, jika seorang siswa merasa tidak yakin dengan kemampuannya, ia cenderung mengalami hambatan dalam menyelesaikan tugas, bahkan bisa saja tidak mampu menyelesaikannya sama sekali. Keyakinan yang kuat akan mendorong sikap optimis dan ketahanan dalam menghadapi tugas-tugas akademik, sementara kurangnya keyakinan dapat menimbulkan perasaan tidak menyenangkan, seperti kecemasan dan tekanan (Amri, 2018).

Self efficacy dikenal juga sebagai bagian dari teori kognitif sosial. Teori ini merujuk pada keyakinan individu akan kemampuannya dalam mengerjakan tugas yang dipercayakan kepadanya (Bandura, 1997). Semakin tinggi *self efficacy*, semakin tinggi pula keyakinan diri tentang kemampuannya untuk mencapai keberhasilan. Dalam situasi sulit, orang dengan *self efficacy* rendah akan mudah mengurangi upayanya atau menyerah. Sebaliknya orang dengan *self efficacy* tinggi akan berupaya lebih keras untuk mengatasi tantangan yang dihadapinya

(Stajkovic & Luthans, 1998). *Self efficacy* dapat menciptakan lingkaran positif di mana orang yang memiliki keyakinan diri tinggi menjadi lebih *engaged* dalam tugasnya sehingga mampu meningkatkan kinerja, dan pada gilirannya, kinerja yang tercapai semakin meningkatkan kepercayaan dirinya.

Jika rasa tidak percaya diri ini terus berlanjut, siswa dapat mengalami stres akademik karena merasa terbebani dengan tugas-tugas yang harus diselesaikan. Dengan kata lain, rendahnya *self efficacy* dapat menjadi salah satu faktor utama yang memicu munculnya stres akademik pada siswa. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk mengembangkan keyakinan terhadap kemampuannya agar dapat menghadapi tantangan akademik dengan lebih tenang dan percaya diri.

Self efficacy memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik, di mana siswa dengan *self efficacy* tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik yang mereka hadapi. Menurut Sugiyono, nilai korelasi sebesar -0,608 menunjukkan hubungan yang kuat dan negatif, yang berarti semakin tinggi *self efficacy* siswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Hal ini sejalan dengan teori Bandura, yang menyatakan bahwa individu dengan *self efficacy* tinggi lebih percaya diri dalam mengendalikan perilaku mereka, menentukan strategi yang tepat, serta menghadapi tantangan akademik dengan lebih efektif. Sebaliknya, siswa dengan *self efficacy* rendah cenderung lebih rentan mengalami stres karena merasa kurang yakin terhadap kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi perubahan akademik. Oleh karena itu, memiliki *self efficacy* yang tinggi dapat membantu siswa melewati masa transisi akademik dengan lebih optimal dan mengurangi risiko stres akademik yang berlarut-larut (Zaimi & Zikra, 2024).

Dapat disimpulkan bahwa *Self efficacy*, atau keyakinan diri seseorang terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan tertentu, memiliki kaitan erat dengan stres akademik. Siswa yang memiliki *self efficacy* tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik dan mengatasi tekanan yang mungkin muncul, sehingga mereka lebih mampu mengelola stres dengan efektif. Sebaliknya, siswa dengan *self efficacy* rendah sering merasa kurang mampu dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, yang dapat meningkatkan tingkat stres mereka. Oleh karena itu penguatan *self efficacy* dapat menjadi strategi penting dalam mengurangi stres akademik siswa.

Berdasarkan uraian fenomena dari hasil observasi dan Wawancara, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul “ **Hubungan Self Efficacy dengan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Swasta Kelas IX Muhammadiyah 1 Medan.**”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Swasta Kelas IX Muhammadiyah 1 Medan?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui Hubungan *Self Efficacy* dengan stres akademik pada siswa kelas IX Sekolah Menengah Pertama Swasta Muhammadiyah 1 Medan.

1.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, dengan asumsi semakin tinggi *Self Efficacy* seseorang, semakin rendah tingkat stres akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah *self efficacy*, semakin tinggi tingkat stres akademiknya.

1.5 Manfaat Teoritis dan Praktis

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan sumbangan ilmu atau ide terhadap pengembangan ilmu Psikologi khususnya Psikologi Pendidikan, terutama tentang hubungan *Self Efficacy* dengan Stres Akademik.

1.5.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi informasi yang manfaat atau masukan bagi para sampel penelitian, Instansi peneliti dan bagi peneliti. *Self Efficacy* mempengaruhi Stres Akademik, serta dapat mengusahakan kegiatan yang dapat menumbuhkan *Self Efficacy*.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres Akademik

2.1.1 Pengertian Stres Akademik

Stres merupakan suatu keadaan yang menuntut pola respon individu karena hal tersebut mengganggu keseimbangannya. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), Stres diartikan sebagai reaksi fisik dan psikologis terhadap tuntutan hidup yang membebani kehidupan seseorang dan akan mengganggu kesejahteraan hidupnya.

Menurut kamus Webster, stres berasal dari bahasa latin, yaitu strictus yang berarti kesulitan, kesengsaraan, dan penderitaan. Konsep tentang stres selanjutnya mengalami perkembangan di Perancis dan Inggris yang dikenal sebagai estresse, konsep stres digunakan dalam ilmu fisiologi, kedokteran, psikologi, dan perilaku (Aryani, 2016).

Desmita (2010), menyatakan “Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stresor*”. *Academic stresor* adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres.

Barseli et al., (2017) menyatakan bahwa stres akademik adalah keadaan dimana siswa tidak dapat atau tidak sanggup menghadapi kewajiban akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan sehingga dapat menyebabkan masalah. Kewajiban tersebut di antaranya tuntutan

belajar, mengerjakan tugas sekolah, ujian dan mengikuti peraturan yang telah ditetapkan sekolah. Hal ini dapat menimbulkan stres terhadap peserta untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan.

Sebagaimana menurut Aryani (2016), dalam teori stres akademik, ketika siswa mengalami stres akademik, maka akan mempengaruhi kondisi tubuh secara fisik yaitu siswa akan mengalami kelelahan. Stres akademik ialah stres yang bersumber dari kegiatan akademik siswa, dimana tuntutan akademik yang dihadapi siswa melebihi batas kemampuannya untuk menghadapinya sehingga terjadinya stres akademik.

Sedangkan menurut Jannah dkk, (2022) menyatakan stres akademik merupakan suatu kondisi yang berawal dari seluk-beluk kegiatan belajar mengajar atau berasal dari suatu urusan yang berhubungan dengan kegiatan akademis sehingga mengakibatkan tekanan akademik dan tekanan teman sebaya. Tekanan-tekanan yang diterima oleh peserta didik tersebut akan mempengaruhi kondisi psikologis dan fisik peserta didik.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah respon siswa terhadap tuntutan akademik. Adapun tuntutan akademik yang dimaksud yaitu tuntutan diluar kapasitas kemampuan siswa seperti banyaknya mata pelajaran maupun beban tugas siswa. Sehingga dapat memicu munculnya perasaan tidak nyaman dalam diri siswa, dan adanya perubahan tingkah laku yang ditunjukkan oleh siswa.

2.1.2 Faktor-Faktor Stres Akademik

Oktavia dkk, (2019) menyebutkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh

dua faktor. Pertama adalah faktor internal yang meliputi tentang *self efficacy*, *hardiness* dan motivasi. Kedua adalah faktor eksternal yaitu berasal dari dukungan sosial.

a. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik

1. *Self Efficacy* (Keyakinan Diri): Menurut Bandura, *self efficacy* didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melaksanakan tugas atau mengambil tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Keyakinan ini berperan penting dalam menentukan bagaimana seseorang menghadapi tantangan, menyelesaikan masalah, serta mempertahankan motivasi dalam mencapai tujuannya.
2. *Hardiness* (Tangguh): Kreitner & Kinicki, menyatakan bahwa *hardiness* ialah kemampuan atau perilaku seseorang dalam mengubah *stressor* negatif menjadi positif atau dengan kata lain menganggap suatu *stressor* sebagai suatu tantangan. Individu dengan kepribadian *hardiness* cenderung memiliki kepercayaan dapat memprediksi dan mengontrol suatu kejadian atau peristiwa, individu juga mampu melibatkan diri dalam kegiatan sehari-hari dan melihat kegiatan-kegiatan tersebut sebagai sesuatu yang menarik, mempunyai tujuan dan bermakna, serta melihat masalah sebagai tantangan yang memberikan kesempatan individu untuk tumbuh dan berkembang.
3. Motivasi: T. Hani Handoko mengartikan motivasi merupakan keadaan dalam pribadi seseorang yang mendorong keinginan individu untuk melakukan kegiatan-kegiatan tertentu guna mencapai tujuan. Motivasi yang terdapat pada seseorang merupakan kekuatan pendorong yang akan

mewujudkan suatu perilaku untuk mencapai tujuan kepuasan dirinya.

b. Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik

1. Dukungan Sosial: Menurut Johnson bahwa dukungan sosial merupakan keberadaan orang lain yang dapat diandalkan untuk memberi bantuan, semangat, penerimaan dan perhatian, sehingga bisa meningkatkan kesejahteraan hidup bagi individu yang bersangkutan. Dukungan sosial yang diterima oleh orang yang berada diantara siswa akan sangat membantu siswa lebih bahagia.

Stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi *self efficacy*, yaitu keyakinan diri dalam menyelesaikan tugas; *hardiness*, yaitu ketangguhan dalam menghadapi stres; dan motivasi sebagai dorongan untuk mencapai tujuan. Sementara itu, faktor eksternal berupa dukungan sosial berperan dalam memberikan bantuan dan semangat, sehingga membantu siswa mengatasi tekanan akademik. Dengan demikian, keseimbangan antara faktor internal dan eksternal sangat penting dalam menentukan tingkat stres akademik siswa.

Sedangkan menurut pendapat Yusuf dan Yusuf (2020), faktor yang menjadi sebab terjadi stres akademik terbagi menjadi dua. Faktor tersebut dapat berupa faktor internal maupun faktor eksternal. Suatu penyebab atau kejadian yang berasal dari dalam diri peserta didik sendiri atau disebut dengan faktor internal, meliputi:

a. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik

1. *Self Efficacy*: *Self Efficacy* merujuk pada keyakinan seseorang terhadap

kemampuannya untuk merencanakan dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai hasil tertentu (Bandura). Dalam konteks akademik, *self efficacy* mencerminkan keyakinan siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah, menghadapi ujian, dan menangani tantangan akademis lainnya. Siswa dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi cenderung lebih percaya diri, tekun, dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan akademik. Sebaliknya, rendahnya *self efficacy* dapat meningkatkan tingkat stres akademik karena siswa merasa tidak mampu memenuhi tuntutan belajar.

2. *Hardiness:* *Hardiness* mengacu pada kemampuan individu untuk bertahan dalam situasi penuh tekanan dan mampu melihat tantangan sebagai peluang untuk berkembang (Kobasa). Karakteristik utama *hardiness* meliputi komitmen, kontrol, dan kemampuan melihat tantangan sebagai bagian dari proses belajar. Siswa dengan hardiness yang tinggi cenderung memiliki ketahanan mental yang baik, mampu mengelola tekanan akademik, serta tidak mudah merasa cemas atau stres ketika menghadapi tugas-tugas sekolah yang menantang.
3. *Optimisme:* *Optimisme* didefinisikan sebagai keyakinan bahwa hasil yang positif akan lebih mungkin terjadi dibandingkan dengan hasil yang negatif (Seligman). Dalam konteks akademik, siswa yang optimis cenderung memiliki pandangan positif terhadap kemampuan mereka untuk berhasil dalam studi dan menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Optimisme membantu siswa menghadapi tekanan dengan lebih tenang dan mengurangi risiko munculnya stres akademik akibat rasa takut akan kegagalan.

4. Motivasi Berprestasi: Motivasi berprestasi adalah dorongan internal seseorang untuk mencapai prestasi, menguasai keterampilan, serta meraih keberhasilan dalam tugas yang dihadapinya (Mc Clelland). Siswa dengan motivasi berprestasi yang tinggi cenderung memiliki tujuan yang jelas, tekun dalam belajar, serta bersedia menghadapi tantangan demi mencapai kesuksesan akademik. Sebaliknya, rendahnya motivasi berprestasi dapat menyebabkan kurangnya usaha dan peningkatan stres akademik akibat rasa putus asa atau ketidakpuasan dengan hasil yang dicapai.
5. Prokrastinasi: Prokrastinasi adalah kebiasaan menunda-nunda pekerjaan yang seharusnya diselesaikan dalam waktu tertentu (Steel). Dalam konteks akademik, prokrastinasi seringkali muncul ketika siswa merasa tugas yang dihadapi terlalu sulit, membosankan, atau ketika siswa memiliki manajemen waktu yang buruk. Kebiasaan ini dapat menyebabkan tugas menumpuk,, mendekati tenggat waktu, dan akhirnya meningkatkan tekanan serta stres akademik.

Sedangkan faktor eksternal, kondisi yang berasal atau dipengaruhi dari hal-hal di luar diri peserta didik merupakan dukungan dari orang tua. Dukungan ini tidak hanya mencakup bantuan dalam bentuk materi atau fasilitas belajar, tetapi juga dukungan emosional, motivasi, serta komunikasi yang positif. Orang tua yang aktif memberikan perhatian, dorongan, serta memahami kesulitan yang dihadapi anaknya dalam konteks akademik, dapat membantu mengurangi tekanan yang dirasakan oleh peserta didik.

Sebaliknya, ketika dukungan orang tua rendah atau bahkan tidak ada, peserta didik cenderung merasa sendirian dalam menghadapi berbagai tantangan

akademik. Mereka mungkin merasa kurang dihargai, kurang percaya diri, dan lebih mudah merasa cemas ketika menghadapi tuntutan sekolah. Kurangnya komunikasi yang baik antara orang tua dan anak juga dapat memperburuk situasi, karena peserta didik merasa tidak memiliki tempat yang aman untuk berbagi perasaan dan kekhawatiran mereka. Oleh karena itu, peran dukungan orang tua sebagai faktor eksternal sangat penting dalam membantu peserta didik mengelola tekanan akademik dan membangun ketahanan mental untuk menghadapi berbagai tuntutan pendidikan. Sehingga jika kedua faktor tersebut melekat pada peserta didik dengan tingkat rendah maka, peserta didik rentan mengalami stres akademik.

Selanjutnya adapun faktor stres akademik menurut para ahli yang dikutip dalam sebuah buku Aryani (2016), dapat bersumber dari faktor internal dan eksternal.

a. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik

1. Frustasi: Frustasi terjadi ketika motif atau tujuan individu mengalami hambatan dalam pencapaiannya. Frustasi bisa bersumber dari dalam dan luar individu. Frustasi yang bersumber dari luar misalnya, bencana alam, kecelakaan, kematian orang yang disayangi, persaingan yang tidak sehat, dan perseraian, frustasi bersumber dari dalam misalnya, cacat fisik, keyakinan, dan frustasi yang berkaitan dengan kebutuhan harga diri.
2. Konflik: Konflik terjadi ketika seseorang berada dibawah tekanan untuk berespon simultan terhadap dua atau lebih kekuatan-kekuatan yang berlawanan. Ada tiga jenis konflik yang biasa dialami, yaitu sebagai berikut:

- 1) konflik menjauh-Jauh. Individu terjerat pada dua pilihan yang sama-sama tidak disukai. Misalnya, seorang pelajar yang sangat malas belajar, tetapi juga enggan mendapat nilai buruk apalagi sampai tidak naik kelas.
 - 2) Konflik mendekat-Mendekat. Individu terjerat pada dua pilihan yang sama-sama di inginkannya. Misalnya, ada suatu acara kerja kelompok yang sangat menarik untuk di ikuti, tetapi pada saat itu juga ada film sangat menarik untuk ditonton.
 - 3) konflik mendekat-Menjauh. Konflik ini terjadi ketika individu terjerat dalam situasi, ia tertarik pada sesuatu, tetapi sekaligus ingin menghindar dari situasi tertentu. Konflik tersebut paling sering dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, sekaligus lebih sulit diselesaikan. Misalnya, ketika seorang siswa akan mengikuti ujian, ia sadar bahwa ia harus mempersiapkan diri dengan maksimal mendekati hari ujian, namun ia juga tidak bisa menghindari untuk bermain play station (PS) bersama teman-temannya.
3. *Pressures* (Tekanan): Individu dapat mengalami tekanan dari dalam maupun luar diri, atau keduanya. Ambisi personal bersumber dari dalam, tetapi kadang dikuatkan oleh harapan-harapan dari pihak diluar diri. Tekanan sehari- hari biarpun kecil, misalnya: banyak PR, tetapi bila menumpuk lama kelamaan dapat menjadi stres yang hebat.
4. *Self Imposed:* *Self imposed* berkaitan dengan bagaimana seseorang memaksakan atau membebankan dirinya sendiri. Misalnya, saya harus menjadi orang yang paling hebat dalam prestasi di kelas dan mengalahkan

teman- teman lainnya atau saya sangat takut ketika akan menghadapi ujian karena takut gagal dan tidak membanggakan orang tua. Selain itu, stres yang berkaitan dengan diri, meliputi masalah perubahan fisik siswa remaja yang puber, terjadi pengaruh psikologis.

b. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik

1. Keluarga: Berbagai kondisi didalam keluarga secara potensial menciptakan stres bagi anak. Orang tua yang terus-menerus bertengkar atau orang tua yang jarang dirumah mungkin akan menghasilkan anak yang bermasalah di kemudian hari. Kondisi stres yang berat dialami anak yang orang tuanya bercerai, karena anak seakan tercabik dan kehilangan rasa percaya terhadap dunia tempat ia berlindung.
2. Sekolah: Stres yang berkaitan dengan sekolah diagi dua yaitu:
 - 1) *Academic Pressures* (tekanan akademik), meliputi pengaruh dari lingkungan sekolah berupa cara guru mengajar, tugas-tugas, beban mata pelajaran, tidak dapat mengelola waktu belajar, dan ujian (*Academic Pressures*).
 - 2) *Peer pressures* (tekanan sebaya), berupa konflik, persaingan, diterima ata ditolak kelompok sebayanya, lawan jenis yang dapat mempengaruhi stres siswa.
3. Lingkungan Fisik: Stres yang berkaitan dengan kondisi lingkungan alam dan sekitarnya yang membuat seseorang merasa tidak nyaman dan merasakan stres. Misalnya, anak tidak dapat belajar dengan nyaman karena cuaca panas, berada dilingkungan padat dan sesak atau anak tinggal dikeramaian sehingga tidak dapat konsentrasi belajar.

2.1.3 Aspek-Aspek Stres Akademik

Menurut Mushikhah dan Nastiti (2022), menyatakan bahwa stres akademik memiliki empat aspek yaitu:

1. Aspek Kognitif

Aspek kognitif adalah kemampuan seseorang dalam berpikir, memahami, mengingat, dan memecahkan masalah. Ini mencakup cara otak mengolah informasi, seperti saat belajar sesuatu yang baru, membuat keputusan, atau mengingat pengalaman sebelumnya. Aspek ini sangat penting dalam kehidupan sehari-hari karena memengaruhi bagaimana seseorang memahami dunia, mengambil keputusan, dan menyelesaikan tugas dengan baik.

2. Aspek Afektif

Aspek afektif berkaitan dengan perasaan, emosi, dan sikap seseorang terhadap sesuatu. Ini mencakup reaksi emosional seperti senang, sedih, marah, takut, atau cemas yang dapat memengaruhi cara seseorang berpikir dan bertindak. Misalnya, ketika seseorang merasa percaya diri, ia cenderung lebih berani dalam berbicara di depan umum. Sebaliknya, jika merasa cemas, ia mungkin menjadi gugup dan sulit berkonsentrasi. Aspek afektif ini berperan penting dalam menentukan bagaimana seseorang berinteraksi dengan lingkungan dan orang-orang di sekitarnya.

3. Aspek Fisiologis

Aspek fisiologis berkaitan dengan reaksi tubuh terhadap suatu kondisi atau perasaan, seperti stres, kecemasan, atau kebahagiaan. Misalnya, ketika

seseorang merasa cemas, detak jantungnya bisa menjadi lebih cepat, tangannya berkeringat, atau ototnya tegang. Reaksi ini terjadi secara alami karena tubuh menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi. Selain itu, aspek fisiologis juga mencakup fungsi tubuh seperti pola tidur, nafsu makan, dan tingkat energi yang dapat dipengaruhi oleh kondisi emosional dan mental seseorang.

4. Aspek Perilaku

Aspek perilaku adalah segala tindakan atau respons yang ditunjukkan seseorang sebagai reaksi terhadap suatu situasi atau kondisi. Perilaku ini bisa berupa ucapan, gerakan, kebiasaan, atau tindakan yang dapat diamati oleh orang lain. Misalnya, ketika seseorang merasa cemas saat berbicara di depan umum, ia mungkin menunjukkan perilaku seperti gelisah, menghindari kontak mata, atau berbicara dengan suara gemetar. Aspek perilaku dipengaruhi oleh faktor internal seperti emosi dan pikiran, serta faktor eksternal seperti lingkungan dan pengalaman sebelumnya.

Sedangkan menurut Rahmawati et al., (2021), menyatakan bahwa stres akademik memiliki empat aspek yaitu:

1. Kognitif: Aspek kognitif terjadi ketika dalam keadaan stres sehingga menyebabkan munculnya pikiran yang mengganggu, biasanya ditandai dengan menurunnya konsentrasi, serta menurunnya daya ingat.
2. Afektif: Aspek afektif merupakan respon perasaan individu yang muncul saat terjadinya stres hingga menimbulkan perasaan tidak nyaman pada individu. Seperti perasaan khawatir yang berlebih, sedih, marah, dan emosi yang tidak terkontrol.

3. Behavioral: Aspek behavioral merupakan sebuah reaksi yang dimunculkan pada saat stres sehingga menimbulkan perilaku yang berbeda, sebagai contoh individu yang biasanya mudah bersosialisasi menjadi menarik diri dari lingkungannya, yang pada mulanya selalu berkata jujur menjadi sering berbohong.
4. Fisiologis: Yaitu aspek yang muncul sebagai salah satu respon stres yang berupa fisik, seperti halnya rasa sakit kepala, nyeri dibagian dada, sakit perut, hingga sesak nafas yang disebabkan oleh stres yang dialami oleh individu.

Selanjutnya menurut Hayati (2023), aspek-aspek stres akademik dikelompokkan menjadi lima aspek, yaitu:

1. Tekanan Belajar

Tekanan dalam belajar merujuk pada beban yang dirasakan seseorang saat menjalani proses pendidikan, baik di sekolah maupun di rumah. Tekanan ini dapat bersumber dari berbagai faktor, seperti tuntutan orang tua, lingkungan pertemanan di sekolah, ujian, serta persiapan untuk jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

2. Beban Tugas

Beban tugas merujuk pada berbagai tanggung jawab akademik yang harus diselesaikan oleh seseorang di sekolah. Hal ini mencakup pekerjaan rumah (PR), tugas sekolah, ulangan, serta ujian yang menuntut kesiapan dan pemahaman siswa. Beban tugas yang berlebihan dapat mempengaruhi tingkat stres dan kesejahteraan siswa dalam proses belajar.

3. Kekhawatiran Terhadap Nilai

Aspek intelektual berkaitan dengan kapasitas individu dalam menyerap

pengetahuan baru serta proses kognitif yang mendukung pemahaman dan pemecahan masalah. Ketika seseorang mengalami stres akademik, ia cenderung menghadapi kesulitan dalam berkonsentrasi, lebih mudah lupa, serta mengalami penurunan kualitas dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya.

4. Ekspetasi Diri

Ekspektasi diri merujuk pada kemampuan individu dalam menetapkan harapan terhadap dirinya sendiri. Ketika mengalami stres akademik, seseorang cenderung memiliki ekspektasi yang rendah, seperti merasa bahwa prestasi akademiknya tidak memuaskan dan selalu menganggap dirinya gagal. Selain itu, ia juga kerap merasa mengecewakan orang tua serta guru jika hasil akademiknya tidak sesuai dengan harapannya.

5. Keputusasaan

Putus asa berkaitan dengan respons emosional seseorang ketika merasa tidak mampu mencapai tujuan hidupnya. Dalam konteks stres akademik, individu yang mengalaminya cenderung merasa kesulitan dalam memahami pelajaran serta menyelesaikan tugas sekolah, sehingga menurunkan motivasi belajarnya.

Stres akademik memiliki beberapa aspek yang dijelaskan oleh berbagai ahli. Musikha & Nastiti, (2022) mengelompokkan stres akademik ke dalam empat aspek, yaitu kognitif (gangguan berpikir dan konsentrasi), afektif (reaksi emosional seperti kecemasan dan ketidaknyamanan), fisiologis (reaksi tubuh seperti detak jantung meningkat dan gangguan tidur), serta perilaku (perubahan

dalam tindakan dan kebiasaan). Rahmawati dkk, (2021) juga menyebutkan aspek serupa, dengan menekankan dampaknya terhadap daya ingat, emosi yang tidak terkontrol, perilaku menyimpang, serta keluhan fisik seperti sakit kepala dan nyeri dada.

2.2 *Self Efficacy*

2.2.1 Pengertian *Self Efficacy*

Menurut Bandura (1997), *Self efficacy* didefinisikan sebagai penilaian seseorang akan kemampuannya untuk merencanakan dan melaksanakan suatu tindakan yang ditujukan untuk mencapai tujuan tertentu. *Self efficacy* juga artikan sebagai kemampuan seseorang melakukan penilaian diri sendiri terhadap kompetensi yang dimilikinya untuk berhasil dalam menyelesaikan tugas-tugas tertentu. Bandura lebih lanjut menjelaskan bahwa *self efficacy* merupakan *generative capability* dimana semua potensi kognitif, sosial, emosional, dan perilaku harus dikelola untuk mencapai tujuan tertentu. *Self Efficacy* banyak diaplikasikan dalam mencapai tujuan dari tindakan tertentu yang bersifat spesifik (Fitriyah dkk, 2019).

Menurut Hartono (dalam Rawi dkk, 2022), *Self efficacy* adalah kepercayaan tentang kemampuan seseorang untuk melakukan suatu tindakan tertentu. *Self efficacy* mempengaruhi pilihan-pilihan tentang melakukan perilaku, usaha atau upaya untuk menghadapi hambatan dalam mencapai kinerja dari perilaku tersebut. *Self efficacy* berhubungan dengan tingkat kesulitan tugas

yang dipercaya individu untuk mengerjakannya.

Self Efficacy sebagai “*people’s judgments of their capabilities to organize and execute courses of action required to attain designated types of performances*” (Bandura, 1997). Artinya, *Self Efficacy* merupakan keyakinan seseorang bahwa dia dapat menjalankan suatu tugas pada suatu tingkat tertentu, yang mempengaruhi tingkat pencapaian tugasnya. Efikasi diri merupakan konsep yang diturunkan dari Teori Kognitif Sosial (*Sosial-Cognitive Theory*) yang digagas oleh Albert Bandura.

Teori ini memandang pembelajaran sebagai penguasaan pengetahuan melalui pemrosesan secara kognitif informasi yang diterima. Istilah “sosial” mengandung pengertian bahwa pemikiran dan kegiatan manusia berawal dari apa yang dipelajari dalam masyarakat, sedangkan istilah “kognitif” mengandung pengertian bahwa terdapat kontribusi influensial proses kognitif terhadap motivasi, sikap, dan perilaku manusia.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *Self efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam merencanakan dan melaksanakan tindakan untuk mencapai tujuan tertentu. Konsep ini berasal dari Teori Kognitif Sosial Bandura, yang menekankan bahwa kepercayaan diri seseorang dalam menyelesaikan tugas dipengaruhi oleh pengalaman, lingkungan, dan proses berpikirnya. *Self efficacy* juga berperan dalam menentukan seberapa besar usaha dan ketahanan seseorang dalam menghadapi tantangan.

2.2.2 Faktor-Faktor *Self Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Laily & Wahyuni, 2018), tinggi rendahnya *Self*

Efficacy seseorang disebabkan oleh adanya beberapa faktor yang berpengaruh dalam mempersepsikan kemampuan diri individu antara lain:

1. Jenis Kelamin

Orang tua sering kali memiliki pandangan yang berbeda terhadap kemampuan laki-laki dan perempuan. Zimmerman (dalam Bandura, 1997) mengatakan bahwa terdapat perbedaan pada perkembangan kemampuan dan kompetensi laki-laki dan perempuan. Ketika laki-laki berusaha untuk sangat membanggakan dirinya, perempuan sering kali meremehkan kemampuan mereka. Hal ini berasal dari pandangan orang tua terhadap anaknya.

Orang tua menganggap bahwa wanita lebih sulit untuk mengikuti pelajaran dibanding laki-laki, walapun prestasi akademik mereka tidak terlalu berbeda. Semakin seorang wanita menerima perlakuan stereotipe gender ini, maka semakin rendah penilaian mereka terhadap kemampuan dirinya. Pada beberapa bidang pekerjaan tertentu para pria memiliki *Self Efficacy* yang lebih tinggi dibanding dengan wanita, begitu juga sebaliknya wanita unggul dalam beberapa pekerjaan dibandingkan dengan pria.

2. Usia

Self Efficacy terbentuk melalui proses belajar sosial yang dapat berlangsung selama masa kehidupan. Individu yang lebih tua cenderung memiliki rentang waktu dan pengalaman yang lebih banyak dalam mengatasi suatu hal yang terjadi jika dibandingkan dengan individu yang lebih muda, yang mungkin masih memiliki sedikit pengalaman dan peristiwa-peristiwa dalam hidupnya. Individu yang lebih tua akan lebih mampu dalam mengatasi rintangan dalam hidupnya dibandingkan dengan individu yang

lebih muda, hal ini juga berkaitan dengan pengalaman yang individu miliki sepanjang rentang kehidupannya.

3. Tingkat Pendidikan

Self Efficacy terbentuk melalui proses belajar yang dapat diterima individu pada tingkat pendidikan formal. Individu yang memiliki jenjang yang lebih tinggi biasanya memiliki Efikasi Diri yang lebih tinggi, karena pada dasarnya mereka lebih banyak belajar dan lebih banyak menerima pendidikan formal, selain itu individu yang memiliki jenjang pendidikan yang lebih tinggi akan lebih banyak mendapatkan kesempatan untuk belajar dalam mengatasi persoalan-persoalan dalam hidupnya.

4. Pengalaman

Self Efficacy terbentuk melalui proses belajar yang dapat terjadi pada suatu organisasi ataupun perusahaan dimana individu bekerja. *Self Efficacy* terbentuk sebagai suatu proses adaptasi dan pembelajaran yang ada dalam situasi kerjanya tersebut. Semakin lama seseorang bekerja maka semakin tinggi *Self Efficacy* yang dimiliki individu tersebut dalam pekerjaan tertentu, akan tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa *Self efficacy* yang dimiliki oleh individu tersebut justru cenderung menurun atau tetap. Hal ini juga sangat tergantung kepada bagaimana individu menghadapai

Menurut Bandura (1997), pengalaman keberhasilan dalam menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan dapat meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuannya. Sebaliknya, kegagalan yang terus- menerus dapat menurunkan *self efficacy*, terutama jika terjadi pada tahap awal pembelajaran atau usaha. Dalam konteks akademik, siswa yang sering meraih

prestasi cenderung memiliki *self efficacy* yang lebih tinggi karena mereka merasa mampu menghadapi tantangan akademik berikutnya. Oleh karena itu, pengalaman prestasi berperan penting dalam membangun dan memperkuat keyakinan diri seseorang terhadap kemampuannya.

1. Motivasi Akademik: Motivasi akademik merujuk pada dorongan internal maupun eksternal yang memengaruhi siswa dalam mencapai tujuan belajarnya. Salah satu faktor utama yang berperan dalam motivasi akademik adalah *self efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas akademik. Siswa dengan *self efficacy* tinggi cenderung lebih percaya diri, gigih menghadapi tantangan, dan tidak mudah menyerah saat menghadapi kesulitan belajar.
2. Kesuksesan: Kesuksesan dapat dicapai dengan meningkatkan *self efficacy* melalui pengalaman keberhasilan, karena keberhasilan kecil yang konsisten akan membangun kepercayaan diri dan motivasi untuk menghadapi tantangan yang lebih besar.
3. Pilihan karir di masa depan: *Self efficacy* berperan penting dalam menentukan pilihan karir, di mana individu dengan *self efficacy* tinggi lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan dan mengambil keputusan, sedangkan *self efficacy* rendah dapat menyebabkan keraguan dan keterbatasan dalam mengeksplorasi peluang karir.

Sedangkan menurut Fitriyah dkk, (2019) ada beberapa faktor yang mempengaruhi *Self Efficacy* yaitu:

1. Budaya: Budaya dapat mempengaruhi efikasi diri melalui nilai dan kepercayaan yang mempunyai fungsi sebagai sumber penilaian efikasi diri dan

konsekuensi dari keyakinan diri.

2. Jenis Kelamin: Perbedaan jenis kelamin juga dapat mempengaruhi efikasi diri. Bandura menyatakan bahwa wanita mempunyai *Self Efficacy* yang lebih tinggi dalam mengelola sesuatu dibandingkan laki-laki. Wanita bisa berprofesi sebagai ibu rumah tangga dan juga sebagai wanita karir itu akan memiliki *Self Efficacy* yang tinggi dibanding laki-laki yang pekerja.
3. Situasi dari tugas yang di hadapi: Semakin kompleks derajat kesulitan tugas yang dihadapi individu maka akan semakin rendah orang tersebut menilai kemampuan dirinya sendiri. Seseorang yang dihadapi tugas yang mudah dan sederhana maka akan semakin tinggi orang tersebut menilai kemampuan yang dimilikinya.
4. Incentif Eksternal
5. Incentif berupa reward yang diberikan oleh seseorang dalam melaksanakan tugas dengan baik dan berhasil. Reward bisa berupa pujian, materi.
6. Status atau peran individu dalam lingkungan: Status sosial bisa mempengaruhi efikasi diri seseorang. *Self Efficacy* seseorang tinggi jika ia memiliki status sosial yang tinggi. Sebaliknya *Self Efficacy* seseorang rendah jika memiliki status sosial yang kecil di lingkungannya.
7. Informasi tentang kemampuan diri
8. *Self Efficacy* seseorang tinggi atau rendah jika individu tersebut memperoleh informasi yang positif dan negatif tentang dirinya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *Self efficacy* dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, dan pengalaman berperan dalam membentuk keyakinan

diri seseorang. Selain itu, prestasi, motivasi akademik, budaya, kompleksitas tugas, insentif eksternal, status sosial, dan informasi tentang diri juga memengaruhi *self efficacy*. Faktor-faktor ini membentuk persepsi individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan hidup.

2.2.3 Aspek-Aspek *Self Efficacy*

Bandura (dalam Laily & Wahyuni, 2018) mengungkapkan bahwa perbedaan *Self Efficacy* pada setiap individu terletak pada tiga aspek yaitu:

1. *Magnitude* (tingkat kesulitan tugas), yaitu masalah yang berkaitan dengan derajatkesulitan tugas individu. Komponen ini berimplikasi pada pemilihan perilaku yang akan dicoba individu berdasarkan ekspektasi efikasi pada tingkat kesulitan tugas. Individu akan berupaya melakukan tugas tertentu yang ia persepsikan dapat dilaksanakannya dan ia akan menghindari situasi dan perilaku yang ia persepsikan di luar batas kemampuannya.
2. *Strength* (kekuatan keyakinan), yaitu aspek yang berkaitan dengan kekuatan keyakinan individu atas kemampuannya. Pengharapan yang kuat dan mantap pada individu akan mendorong untuk gigih dalam berupaya mencapai tujuan walaupun mungkin belum memiliki pengalaman- pengalaman yang menunjang. Sebaliknya, pengharapan yang lemah dan ragu-ragu akan kemampuan diri akan mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak menunjang.
3. *Generality* (generalitas), yaitu hal yang berkaitan dengan luas cakupan tingkah laku diyakini oleh individu mampu dilaksanakan. Keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya bergantung pada pemahaman kemampuan

dirinya, baik yang terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu maupun pada serangkaian aktivitas dan situasi yang lebih luas dan bervariasi.

Selanjutnya adapun Aspek-Aspek *Self Efficacy* menurut Purwanto (2017), yaitu diantaranya:

1. Efikasi diri sosial: Efikasi diri sosial (*social self efficacy*) merupakan keyakinan atas kemampuan seseorang dalam mengatur dan melakukan serangkaian perilaku sosial yang dibutuhkan untuk dapat melakukan tugas sosialisasi dengan baik. Sosialisasi yang baik merupakan dasar keberfungsiannya secara efektif dalam masyarakat.
2. Efikasi Pengaturan diri: keyakinan seseorang bahwa ia dapat mengatur dan melaksanakan tindakan untuk menyelesaikan tugas tertentu. Efikasi pengaturan diri merupakan salah satu jenis efikasi diri.
3. Efikasi diri akademik: Efikasi diri akademik merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengerjakan tugas, untuk mengatur aktivitas belajarnya sendiri, untuk mewujudkan harapan akademik baik harapan akademik dari diri sendiri maupun dari orang lain.

Selanjutnya Riani dan Rozali (dalam Mayalianti dkk, 2024), dikelompokkan menjadi tiga aspek, yaitu:

1. *Level* (Berdasarkan Kesulitan Tugas): Orang berbeda-beda dalam penerimaan dan kepercayaan diri dalam bekerja, dan mungkin seseorang terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau sulit. Setiap individu mempunyai persepsi yang berbeda-beda dalam menghadapi kesulitan tugas.
2. *Generalitas*: Generalitas adalah rasa kompetensi yang ditunjukkan seseorang dalam situasi tugas yang berbeda melalui aspek perilaku, kognitif, atau afektif.

3. *Strength*: Kekuatan adalah kuatnya keyakinan seseorang terhadap kemampuannya. Angka ini berkaitan dengan ketahanan dan keuletan individu dalam menjalankan tugasnya. Orang yang memiliki rasa percaya diri dan stabilitas yang kuat terhadap kemampuannya dalam melaksanakan tugasnya akan bertahan bahkan dalam menghadapi banyak kesulitan dan tantangan. Pengalaman mempengaruhi *Self Efficacy* seseorang. Kurangnya pengalaman juga melemahkan rasa percaya diri seseorang. Dengan penuh keyakinan terhadap kemampuannya, orang bekerja tanpa kenal lelah untuk mengomunikasikan tantangan yang mereka hadapi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *Self efficacy* mencakup keyakinan seseorang dalam menghadapi tugas, mulai dari tingkat kesulitannya, kekuatan keyakinan, hingga cakupannya dalam berbagai situasi. Selain itu, aspek sosial, pengaturan diri, dan akademik juga berperan dalam membentuk kepercayaan diri individu dalam menyelesaikan tantangan.

2.3 Hubungan *Self Efficacy* Dengan Stres Akademik

Menurut Bandura (1997), *Self efficacy* 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, 2006). Berdasarkan pemaparan tersebut *self efficacy* dapat mempengaruhi tindakan yang diambil oleh

individu dalam mengatasi situasi yang menekan (Pramesta & Dewi, 2021).

Self efficacy yang dimiliki oleh siswa dapat terkait dengan stres akademik yang dirasakan, siswa yang memiliki *self efficacy* yang rendah cenderung mengalami stres akademik yang lebih tinggi (Bubulac dkk, 2018). *Self efficacy* 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 dkk, 2017). Oleh sebab itu, *self efficacy* yang dimiliki oleh siswa dapat mempengaruhi cara siswa dalam mengatasi tuntutan yang ada dan mengurangi stres akademik yang dirasakan (Pramesta & Dewi, 2021).

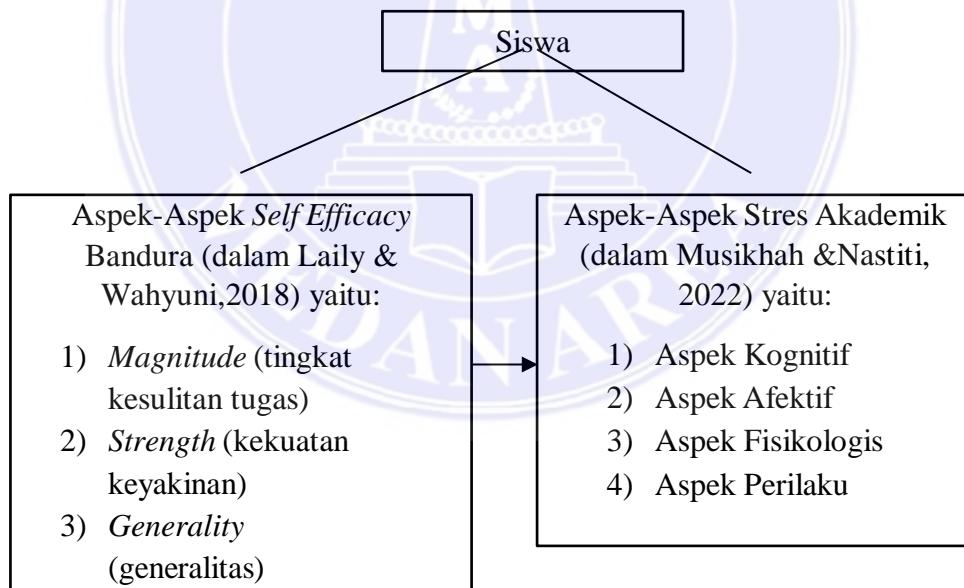
Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Jihan Savia Syahroni dan Rohmatun (2022), Hasil analisis menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara variabel *self-efficacy* dan stres akademik yang artinya semakin tinggi *self-efficacy* maka akan semakin rendah stres akademik dalam menghadapi pembelajaran melalui daring.

Begitupun hasil penelitian yang dilakukan oleh Ilham Khairi Siregar dan Sefni Rama Putri (2019). ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan stres akademik mahasiswa. Sehingga semakin tinggi stress akademik mahasiswa semakin tinggi pula *self-efficacy* mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi keyakinan diri seseorang terhadap kemampuannya, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami.

Kebaharuan dalam penelitian ini yaitu meneliti Hubungan *Self Efficacy*

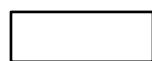
dengan stres akademik pada siswa Sekolah Menengah Pertama. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan analisa korelasi *Product Moment*, dengan jumlah sampel sebanyak 120 siswa dari kelas IX.

2.4 Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka konseptual

Keterangan:



: Sampel, Aspek

↓ : Hubungan



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dimulai dari tanggal 1 Agustus 2024 sampai dengan 11 januari 2025 di Sekolah menengah pertama swasta 01 Muhammadiyah Medan. Alasan peneliti melakukan penelitian disana yaitu untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dengan sres akademik pada siswa SMPS 01 Muhammadiyah 1 Medan yang beralamat di Jl. Demak Jl. Bugis No.3, Sei Rengas Permata, Kec. Medan Area, Kota Medan, Sumatera Utara. Berikut ini ialah tabel waktu pelaksanaan penelitian.

Tabel 3.1 Waktu Penelitian

No	Kegiatan	2024				2025			
		Sept	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Mei
1	Penyusunan Proposal								
2	Seminar Proposal								
3	Penelitian								
4	Seminar Hasil								
5	Sidang Meja Hijau								

3.2 Bahan dan Alat

3.2.1 Bahan

Dalam penelitian ini adalah dua jenis skala penelitian yang berfungsi untuk mendapatkan data dari sampel penelitian, adapun bahan yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan kertas untuk penyebaran kuesioner (angket). Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode skala, menurut Sugiyono (2019), skala pengukuran dalam kuantitatif adalah acuan yang

berfungsi sebagai penentuan panjang pendeknya interval yang ada di dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut mampu menghasilkan data kuantitatif.

Skala psikologi yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada model skala likert dimana skala berisi sejumlah aitem yang menggambarkan suatu gagasan yang sedang diperlihatkan. Dimana dalam skala likert memiliki 2 sifat, yaitu *Favourabel* (mendukung) dan *Unfavourabel* (tidak mendukung), Sampel diminta untuk menyatakan tanggapan kesetujuan atau ketidaksetujuan terhadap pernyataan pernyataan yang telah disusun oleh peneliti. Data dalam penelitian ini akan diperoleh dengan menggunakan skala *Self Efficacy* dan Stres akademik kepada sampel penelitian siswa-siswi smp swasta 01 Muhammadiyah 1 medan.

3.2.2 Alat

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah perangkat lunak berupa *Microsoft windows 10*, dan kemudian untuk analisis data menggunakan program aplikasi yang bernama *Statistical program for social Science* (SPSS) dimana program ini berfungsi untuk menentukan hasil penelitian.

3.3 Metode Penelitian

3.3.1 Tipe Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Menurut Azwar (dalam Abdullah dkk, 2022) penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data *numerik* (angka) yang diolah dengan metode statistika. Penelitian ini termasuk dalam penelitian non-eksperimen, di mana peneliti tidak memberikan perlakuan

terhadap subjek penelitian. Selain itu, penelitian ini dapat dikategorikan sebagai penelitian kuantitatif korelasional.

Menurut Sugiyono (2016), penelitian korelasional bertujuan untuk mencari hubungan antara dua variabel yang akan dicari korelasinya, sehingga dapat diketahui arah dan kekuatan hubungan antara dua variabel atau lebih yang diteliti. Sedangkan menurut Azwar (dalam Abdullah dkk, 2022), penelitian korelasional bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi dalam satu variabel berkaitan dengan variasi dalam satu atau lebih variabel lainnya, berdasarkan koefisien korelasi. Dari penelitian ini dapat diperoleh informasi mengenai tingkat hubungan yang terjadi, bukan mengenai ada atau tidaknya efek dari satu variabel terhadap variabel (Abdullah dkk, 2022).

3.3.2 Metode Uji Coba Alat Ukur

1. Uji Validitas

Menurut Azwar (dalam Abdullah dkk, 2022), Validitas adalah sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsinya. Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan kevalidan atau keaslian suatu instrument. Jadi pengujian validitas itu mengacu pada sejauh mana suatu instrument dalam menjalankan fungsi. Suatu alat pengukur dikatakan valid, apabila alat itu mengukur apa yang perlu diukur oleh alat tersebut misalnya mengukur berat suatu benda dengan menggunakan timbangan. Untuk menguji validitas dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus *Product Moment*.

2. Uji Reliabilitas

Sebuah alat ukur akan disebut reliabel apabila alat ukur tersebut

dapat mengukur sebuah gejala dalam waktu dan tempat yang berbeda namun menghasilkan sesuatu yang sama. Reliabel adalah kekonsistennan alat ukur dalam memberi hasil yang sama. Metode uji reliabilitas yang paling sering digunakan adalah *Cronbach's Alpha* (Mathar, 2013).

3.3.3 Metode Analisis Data

Menurut Mukhid (2021), analisis data meliputi pengurutan dan penyederhanaan data sehingga data tersebut dapat dihubungkan langsung pada masalah penelitian. Teknik analisis data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah dengan melakukan pengujian hipotesis menggunakan analisa korelasi Product Moment karena tujuan penelitian ini adalah mencari hubungan antara dua variabel yaitu Komunikasi Interpersonal orang tua dengan kepercayaan diri remaja. Sebelum dilakukan analisis data dengan teknik analisis *Product Moment*, melalui bantuan program SPSS (*Statistic Packages for Social Science*) versi 25 for windows. maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi :

- a. Uji Normalitas: Uji Normalitas data dilakukan sebelum data diolah berdasarkan model model penelitian yang diajukan. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Jika asumsi ini dilanggar maka model regresi dianggap tidak valid dengan jumlah sampel yang ada.
- b. Uji Linearitas: Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel atau lebih yang diuji mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan.
- c. Uji Hipotesis: Hipotesis merupakan jawaban sementara yang harus diuji.

Pengujian itu bertujuan untuk membuktikan apakah hipotesis diterima atau ditolak. Hipotesis berfungsi sebagai kerangka kerja bagi peneliti, memberi arah kerja, dan mempermudah dalam penyusunan laporan penelitian.

- d. Uji Korelasi: Uji korelasi yang digunakan adalah uji *Korelasi Pearson's Product Moment*. *Korelasi Product Moment (Pearson)* adalah teknik yang paling umum digunakan untuk mengukur hubungan linier antara dua variabel. Teknik analisis *korelasi Pearson's Product Moment* termasuk teknik statistik parametrik yang menggunakan data interval dan rasio dengan persyaratan antara lain; data berdistribusi normal; data yang dihubungkan memiliki pola linear; dan data yang dihubungkan mempunyai pasangan yang sama sesuai dengan subjek yang sama.

3.3.4 Identifikasi Variabel Penelitian

Untuk menguji hipotesis penelitian, terlebih dahulu diidentifikasi variabel yang menjadi pusat perhatian dalam penelitian ini yaitu:

- a. Variabel Bebas / Independent Variabel (X)

Variabel Independent dalam penelitian ini adalah *Self Efficacy*

- b. Variabel Terikat / Dependent Variabel (Y)

Variabel Dependent dalam penelitian ini adalah Stres akademik

3.3.5 Defenisi Operasional

Defenisi operasional penelitian dibuat untuk memperjelas variabel variabel yang akan di teliti untuk memberikan penjelasan lebih mendetail (Mathar, 2013),

Adapun defenisi operasional variabel penelitian sebagai berikut:

1. *Self Efficacy*

Self-Efficacy merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi tantangan tertentu. Individu dengan tingkat *Self Efficacy* yang tinggi memiliki kepercayaan diri dalam mengatasi hambatan, menyusun strategi penyelesaian masalah, dan berusaha mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Sebaliknya, individu dengan *Self Efficacy* rendah cenderung merasa ragu dan kurang yakin akan kemampuannya, sehingga dapat mempengaruhi motivasi serta keberhasilan dalam menyelesaikan tugas akademik. *Self Efficacy* dalam konteks akademik sangat berperan dalam menentukan cara siswa menghadapi tekanan belajar, mengelola waktu, serta menyusun strategi untuk mencapai hasil akademik yang optimal.

2. Stres Akademik

Stres akademik merupakan tekanan yang dirasakan siswa akibat tuntutan dalam lingkungan pendidikan, seperti beban tugas, ujian, target prestasi, serta harapan dari guru, orang tua, dan diri sendiri. Stres ini dapat muncul akibat perasaan tidak mampu memenuhi ekspektasi akademik, kesulitan dalam memahami materi pelajaran, manajemen waktu yang buruk, serta ketidakmampuan dalam menghadapi tekanan sosial di sekolah. Jika tidak dikelola dengan baik, stres akademik dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, emosional, serta pencapaian akademik siswa.

3.3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala berupa angket atau kuesioner. Menurut Sugiyono (2019) angket atau kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

1. Skala *Self Efficacy*

Skala yang digunakan adalah skala likert. Skala likert menurut Sugiyono (2019) yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena social. Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Model skala Likert maka aitem aitem dalam skala ini berupa pernyataan yang bersifat favorable dengan empat pilihan jawaban Sangat Setuju (SS) mendapat nilai 4, jawaban Setuju (S) mendapat nilai 3, jawaban Tidak Setuju (TS) mendapat nilai 2, dan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat nilai 1. Untuk pernyataan yang bersifat unfavorable penilaian yang diberikan adalah: Sangat Setuju (SS) mendapat nilai 1, jawaban Setuju (S) mendapat nilai 2, jawaban Tidak Setuju (TS) mendapat nilai 3 dan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat nilai 4.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur *Self Efficacy* merujuk pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Bandura (dalam Laily & Wahyuni, 2018), yang meliputi: *Magnitude* (tingkat kesulitan tugas), *Strength* (kekuatan keyakinan) dan *Generality* (generalitas)

2. Skala Stres Akademik

Skala yang digunakan adalah skala likert. Skala likert menurut

Sugiyono (2019) yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena social. Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Model skala Likert maka aitem aitem dalam skala ini berupa pernyataan yang bersifat favorable dengan empat pilihan jawaban Sangat Setuju (SS) mendapat nilai 4, jawaban Setuju (S) mendapat nilai 3, jawaban Tidak Setuju (TS) mendapat nilai 2, dan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat nilai 1. Untuk pernyataan yang bersifat unfavorable penilaian yang diberikan adalah: Sangat Setuju (SS) mendapat nilai 1, jawaban Setuju (S) mendapat nilai 2, jawaban Tidak Setuju (TS) mendapat nilai 3 dan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat nilai 4.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur Stres Akademik merujuk pada aspek-aspek yang dikemukakan Menurut Azhari (dalam Musikhah & Nastiti, 2022) menyatakan bahwa stres akademik memilikiempat aspek yaitu: Aspek Kognitif, Aspek Afektif, Aspek Fisikologis dan Aspek Perilaku.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, sehingga populasi bukan hanya sekedar jumlah yang ada pada objek/subjek yang dipelajari saja, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek tersebut

(Sugiyono, 2019). Dalam sebuah penelitian, populasi dan sampel yang digunakan merupakan salah satu faktor yang harus diperhatikan. Sugiyono (2019) menjelaskan bahwa populasi adalah suatu wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulannya. Dalam penelitian ini populasinya adalah Siswa –Siswi Sekolah menengah pertama Muhammadiyah 1 Medan kelas Sebanyak 349 orang.

3.4.2 Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Simple Random Sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan kesempatan yang sama bagi setiap individu dalam populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2019). Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 349 siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 1 Medan.

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti (Arikunto, 2013). Berdasarkan pendapat Arikunto (2013), apabila populasi lebih dari 100, maka pengambilan sampel dapat dilakukan antara 10-15%, 20-25% atau lebih. Oleh karena itu, peneliti mengambil 34% dari populasi, yaitu sebanyak 120 siswa ($349 \times 34\% = 120$ siswa). Dengan demikian, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 120 siswa.

3.5 Prosedur Penelitian

3.5.1 Persiapan Administrasi

Sebelum melakukan penelitian ini, terlebih dahulu dilakukan persiapan

yang berkaitan dengan administrasi penelitian yaitu. Surat perizinan meliputi pengumpulan data tes dari alat ukur (skala) dan data penelitian dengan mengirimkan surat pengantar dari Fakultas Psikologi dengan surat nomor 4156/FPS/01.10/XII/2024 ke Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 1 Medan yang beralamat di Jl. Demak Jl. Bugis No.3, Sei Rengas Permata, Kec. Medan Area, Kota Medan, Sumatera Utara.

Selanjutnya peneliti melakukan penelitian setelah mendapat ijin dari Sekolah Menengah Pertama 01 Muhammadiyah Medan. Setelah selesai melakukan pendataan, peneliti mengajukan surat bukti telah selesai melakukan penelitian dari Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 1 Medan dengan nomor surat 009/IV.4.AU/KET/F/2025.

3.5.2 Persiapan Alat Ukur

a. Skala *Self Efficacy*

Dalam variabel *Self Efficacy*, peneliti menggunakan aspek Bandura (dalam Laily & Wahyuni, 2018) yaitu : *Magnitude* (tingkat kesulitan tugas) *Strength* (kekuatan keyakinan) dan *Generality* (generalitas).

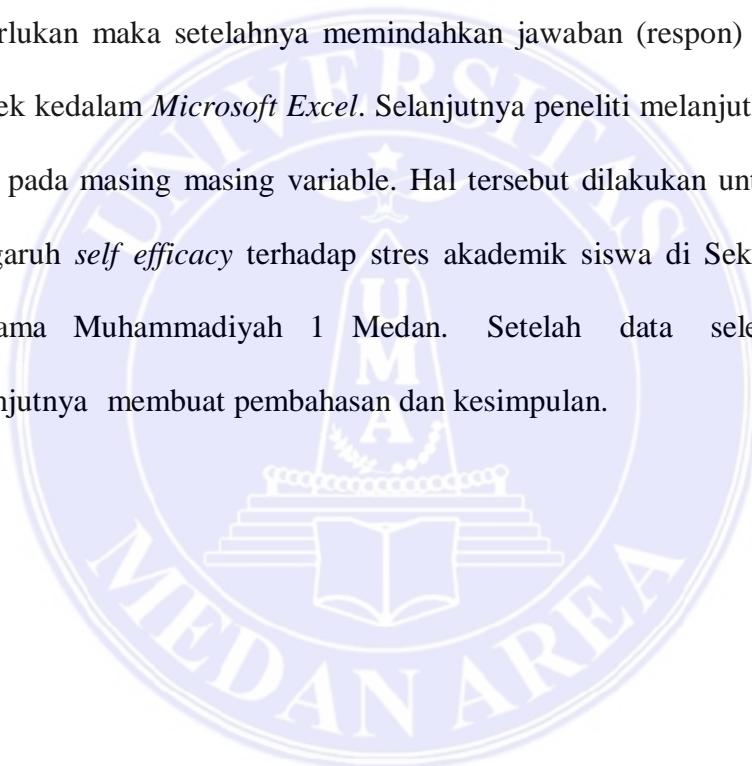
b. Skala Stres Akademik

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur *Self Efficacy* merujuk pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Azhari (dalam Musikhah & Nastiti, 2022). yang meliputi: aspek kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku.

3.5.3 Pelaksanaan Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan observasi dan wawancara awal untuk melihat fenomena yang ada di tempat penelitian. Selanjutnya, peneliti melaksanakan penelitian di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 1 Medan dengan memberikan kuesioner berupa skala psikologi dari aspek Stres akademik dan *Self efficacy* yang akan di berikan responden penelitian.

Selanjutnya, sesudah peneliti mengumpulkan seluruh data yang diperlukan maka setelahnya memindahkan jawaban (respon) yang diberikan subjek kedalam *Microsoft Excel*. Selanjutnya peneliti melanjutkan menganalisis data pada masing masing variable. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* terhadap stres akademik siswa di Sekolah menengah Pertama Muhammadiyah 1 Medan. Setelah data selesai dianalisis selanjutnya membuat pembahasan dan kesimpulan.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada siswa kelas IX Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 1 Medan. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki siswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Sebaliknya, semakin rendah *self efficacy*, semakin tinggi stres akademik yang dirasakan. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,771$ dengan signifikansi $p = 0,000 (< 0,05)$, yang menunjukkan hubungan yang kuat dan signifikan antara kedua variabel. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat stres akademik siswa tergolong tinggi. Hal ini ditunjukkan oleh nilai rata-rata empirik stres akademik yang diperoleh, yaitu 87,44, yang lebih besar dibandingkan dengan nilai rata-rata hipotetik sebesar 75,00. Data ini mengindikasikan bahwa banyak siswa mengalami tekanan akademik yang cukup besar, yang kemungkinan disebabkan oleh tuntutan akademik yang berat, seperti ujian, tugas sekolah, serta harapan dari orang tua dan guru.

Sebaliknya, tingkat *self efficacy* siswa dalam penelitian ini cenderung rendah, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai rata-rata empirik sebesar 53,40, yang lebih rendah dibandingkan dengan nilai rata-rata hipotetik sebesar 62,50. Hal ini

menunjukkan bahwa banyak siswa merasa kurang percaya diri dalam menghadapi tugas dan tantangan akademik. Dengan kata lain, siswa yang memiliki *self efficacy* rendah lebih rentan mengalami stres akademik karena mereka merasa kurang mampu menyelesaikan tugas-tugas sekolah dengan baik.

Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* memiliki peran penting dalam mengelola stres akademik siswa. Siswa dengan *self efficacy* yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik, sedangkan siswa dengan *self efficacy* rendah lebih rentan mengalami stres yang tinggi. Oleh karena itu, diperlukan berbagai upaya untuk meningkatkan *self efficacy* siswa, seperti melalui bimbingan konseling, program pengembangan diri, serta pendekatan pembelajaran yang lebih mendukung kepercayaan diri siswa dalam menyelesaikan tugas akademik.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, beberapa saran yang dapat di berikan adalah sebagai berikut:

1. Instansi Penelitian

Pihak sekolah, terutama Kepala Sekolah, beserta staf dan guru, disarankan untuk memberikan perhatian khusus pada peningkatan *self efficacy* siswa. Hal ini dapat dilakukan dengan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, memberikan apresiasi atas usaha siswa, dan menyediakan program pelatihan pengelolaan stres. Selain itu, sekolah dapat menyelenggarakan kegiatan bimbingan konseling untuk membantu siswa mengatasi tekanan akademik yang mereka hadapi.

2. Bagi Sampel Penelitian

Sampel disarankan untuk meningkatkan keyakinan diri terhadap kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan akademik. Mengikuti kegiatan yang melibatkan pengembangan keterampilan belajar atau manajemen waktu dapat membantu mereka mengurangi stres akademik. Penting bagi sampel untuk mengelola waktu dengan baik antara belajar, beristirahat, dan bermain untuk menjaga keseimbangan kehidupan mereka.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel-variabel lain, seperti strategi belajar, dukungan sosial, dan tingkat kecemasan, untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik. Selain itu, penelitian dapat dilakukan dengan metode kualitatif untuk menggali lebih dalam pengalaman subjektif siswa terkait stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

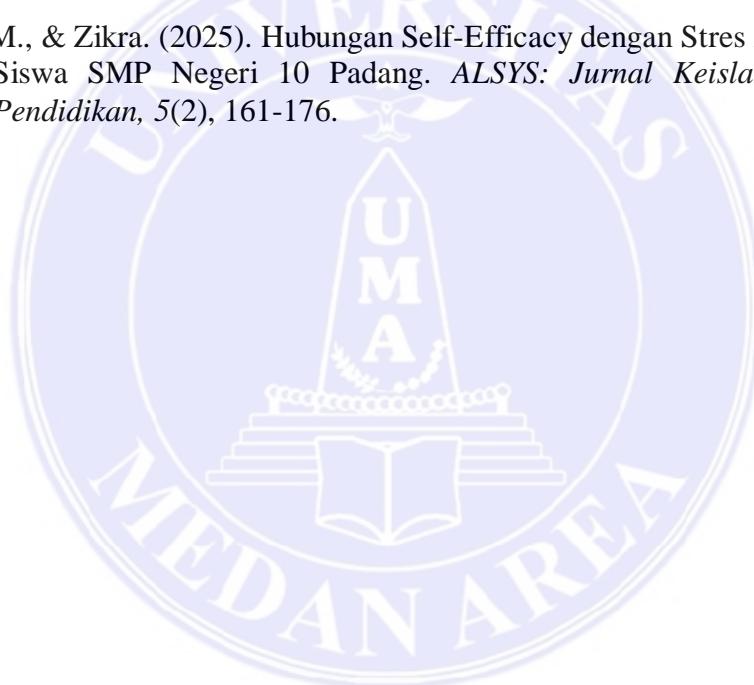
- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, N., Masita, M., Ardiawan, K.N., & Sari, M.E. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Amri, S. (2018). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa SMA Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*. 3(2), 156- 168.
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Makassar: Edukasi Mitra Grafika.
- Asmarany, A. I., Arif, H. M., Yuminah, M. A., Aripin, H. Z., Arini, D. U., Psi, M. M., & Syamsulbahri, M. M. (2024). *Manajemen Stress*. Batam: Cendikia Mulia Mandiri.
- Bandura. (1997). *Self efficacy the exercise of control*. New York: WH Freeman and Company.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143-148.
- 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. (2010). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya
- Dewi, S. M. C. (2022). *Hubungan antara Self-Efficacy dengan Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)*. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang.
- Erlina, L. (2020). *Efikasi Diri: Dalam Meningkatkan Kemampuan Mobilisasi Pasien*. Bandung: Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
- Fitriyah, L. A., Wijayadi, A. W., Manasikana, O. A., & Hayati, N. (2019). *Menanamkan Efikasi Diri dan Kestabilan Emosi*. Jawa Timur: LPPM UNHASY Tebuireng Jombang.
- Hayati, R. (2023). Gambaran Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan Konseling. *JUANGA: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 9(1), 13-22.
- Hidayat, R., & Abdillah. (2019). *Ilmu Pendidikan: Konsep, Teori, dan Aplikasinya*. Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI).
- Jannah, A. B. N., Kholili, M. I., & Hidayat, R. R. (2022). Stres Akademik dalam Mengikuti Pembelajaran Jarak Jauh: Perbedaan Gender. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 6(1), 35-48.

- Khan, A., Din, S., & Anwar, M. (2017). Moderating Role of Resilience and Self-Efficacy on the Stress and Performance Relationship among University Students. *Gomal University Journal of Researchm* 32(2), 13-20.
- Laily, N., & Wahyuni, D. U. (2018). *Efikasi Diri dan Perilaku Inovasi*. Sidoarjo: Indomedia Pustaka.
- Lumban Gaol, N. T. (2021). Faktor-Faktor Penyebab Guru Mengalami Stres di Sekolah. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 4(1), 17-28.
- Mathar, M. Q. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif untuk Ilmu Perpustakaan*. Gowa: Alauddin University Press.
- Mardiana, Nugraha, U., & Setiawan, I. B. (2022). Motivasi Siswi Mengikuti Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani di SMP 13 Tanjung Jabung Timur. *Jurnal SCORE*, 2(1), 32-47.
- Mayalianti, R. A., Fatimahtuzzahro, L., & Maryana. (2024). Self-Efficacy Academic pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 6(3), 1-9.
- Mayasari, N., & Alimuddin, J. (2023). *Strategi Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa*. Jawa Tengah: CV Rizquna.
- Mukhid, A. (2021). *Metodologi Penelitian: Pendekatan Kuantitatif*. Surabaya: CV Jakad Media Publishing.
- Mulyati, S., & Indriana, Y. (2016). Hubungan antara Kepribadian Hardiness dengan Work-Family Conflict pada Ibu yang Bekerja sebagai Teller Bank pada Bank Rakyat Indonesia Semarang. *Jurnal Empati*, 5(3), 577-582.
- Musikhah, W., & Nastiti, D. (2022). Stres Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang Kuliah Sambil Bekerja Angkatan 2021. *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, 2(1), 1-6.
- Noviana, E., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan antara Self-Efficacy dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Menjalani Perkuliahan Hybrid saat Pandemi COVID-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 199-208.
- Nugraha, M. F. (2020). Dukungan Sosial dan Subjective Well-Being Siswa Sekolah Singosari Delitua. *J-P3K: Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan*, 1(1), 1-7.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 1(1), 142-149.
- Oon, A. (2007). *Handling study stress: mengatasi stres belajar*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Pramesta, D. K., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa di SMA X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 23-33.

- Pratiwi, N., & Nugroho, A. A. (2010). Hubungan antara Konformitas dan Efikasi Diri Sosial dengan Harga Diri pada Taruna Akademi Kepolisian Tingkat III/Detasemen Ananta Hira. *Wacana*, 2(1), 1-19.
- Purwanti, A. (2018). Keefektifan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kemampuan Self-Efficacy Akademik Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(4), 1-8.
- Purwanto, R. (2017). Penerapan Sistem Informasi Akademik (SIA) sebagai Upaya Peningkatan Efektivitas dan Efisiensi Pengelolaan Akademik Sekolah. *Jurnal Teknologi Terapan*, 3(2), 24-31.
- Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid dalam Masa Pandemi COVID-19 di SMK X Kota Bekasi. *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services*, 2(2), 135-153.
- Rawi, R. D. P., Bintari, W. C., Wijastuti, R. D., Nurahmawati, D., Abdi, M. N. Lindiani, T., & Hidayah, N. (2022). *Prestasi Akademik Mahasiswa*. Jawa Tengah: Eureka Media Aksara.
- Rhamawan, C. (2022). Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Audi Indonesia. *Journal Health of Education*, 3(1), 47-54.
- Sahin, A., Ernawati, R., Amalia, R., Dalimunthe, R. Z., Pautina, A. R., Maghfur, S., Chairunnisa, D., & Alfayyadi, A. F. (2024). Self-Efficacy pada Siswa: Systematic Literature Review. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 627-639.
- Sainab. (2023). Hubungan Stres Akademik Peserta Didik dengan Hasil Belajar Biologi. *RJE: Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 1132-1136.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions* (5th ed). USA : John Willey & Sons Inc.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2019). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *CONSILIUM: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91-95.
- Stajkovic A. D., & Luthans, F. E. (1998) Selfefficacy and Work-related performance: Meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 124(2), 240-261
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling serta Pemilihan Partisipan Ditinjau dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24-36.
- Syahroni, J. S., & Rohmatun, R. (2021). Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Lasem Ketika Mengikuti Pembelajaran Melalui Daring. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humaniora*. 441-447.

- Utami, S. D. (2015). *Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di MAN 3 Yogyakarta*. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogjakarta.
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Rusdi, N., Khairunnisa, S., Lestari, S.M.P., Devrianya, A., Wijayanti, D. R., Hidayat, A., Dalfian, D., Nurcahyati, S., Sjahriani, T., Armi, N., Widya, N., & Rogayah, N. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian*. Perum Korpri, Pangkalpinang: CV Science Techno Direct.
- Yuliyani, R., Handayani, S. D., & Somawati, S. (2017). Peran Efikasi Diri (Self-Efficacy) dan Kemampuan Berpikir Positif terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 7(2), 130-143.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. W. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2). 235-239.

- Zaimi, M., & Zikra. (2025). Hubungan Self-Efficacy dengan Stres Akademik pada Siswa SMP Negeri 10 Padang. *ALSYS: Jurnal Keislaman dan Ilmu Pendidikan*, 5(2), 161-176.





Lampiran 1

Identitas Diri

IDENTITAS RESPONDEN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, beberapa saran yang dapat di berikan adalah sebagai berikut:

1. Nama :

2. Kelas :

3. Usia :

4. Jenis Kelamin :

Anda akan dihadapkan dengan beberapa pernyataan. Tiap pernyataan akan terdiri dari empat pilihan jawaban, Anda diminta untuk melengkapi (X) pada salah satu jawaban yang menurut anda paling sesuai dengan diri Anda. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah untuk setiap pernyataan. Seluruh jawaban adalah benar selama itu menggambarkan diri Anda. Mohon kiranya untuk memeriksa kembali jawaban-jawaban Anda untuk memastikan tidak ada aitem yang dilewati.

Keterangan:

SS = Apabila pernyataan **Sangat Sesuai** dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

S = Apabila pernyataan **Sesuai dengan** kondisi Anda yang sebenarnya.

TS = Apabila pernyataan **Tidak Sesuai** dengan kondisi Anda yang sebenarnya

STS = Apabila pernyataan **Sangat Tidak Sesuai** dengan kondisi Anda yang Sebenarnya



SKALA STRES AKADEMIK

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya mudah berkonsentrasi saat mengerjakan tugas sekolah				
2	Saya bisa mengendalikan emosi meskipun merasa kesal saat banyak tugas sekolah				
3	Saya sulit fokus saat mendengarkan penjelasan dari guru di kelas				
4	Saya selalu semangat untuk berusaha mencapai hasil yang maksimal dalam ujian				
5	Saya yakin bisa menyelesaikan tugas sekolah dengan baik meskipun terasa sulit				
6	Saya tetap tenang dan mudah tidur meskipun banyak tugas sekolah				
7	Saya sering izin dengan alasan sakit karena tidak mengerjakan PR				
8	Ketika gagal, saya berpikir bahwa itu adalah ke salahannya guru				
9	Saya lebih suka melakukan hal lain dari pada segera mengerjakan tugas sekolah				
10	Saya tidak lelah saat guru memberikan banyak tugas di waktu yang bersamaan				
11	Saya merasa cemas dan khawatir menghadapi ujian yang akan datang				
12	Saya sering khawatir tentang hasil nilai ujian				
13	Saya merasa cemas dan tertekan karena banyak PR yang harus dikerjakan				
14	Saya selalu fokus saat mendengarkan penjelasan dari guru di kelas				
15	Saya merasa terbebani dengan banyaknya tugas sekolah				
16	Saya sering memilih untuk tidak banyak bicara ketika berada di lingkungan sekolah				
17	Saya tidak bersemangat untuk mengikuti ujian karena takut gagal				
18	Saya selalu mengerjakan tugas sekolah tepat waktu tanpa menunda-nunda				
19	Ketika ujian mendekat, saya sering merasa sakit kepala atau pusing tanpa sebab yang jelas				
20	Ketika ujian mendekat, saya jarang merasa sakit kepala atau pusing meskipun tekanan ujian yang cukup tinggi				
21	Saya sering menunda-nunda mengerjakan tugas				
	hingga mendekati waktu pengumpulan				

22	Saya sering gelisah, Sehingga sulit tidur ketika banyak tugas sekolah			
23	Saya merasa lelah saat guru memberikan banyak tugas dalam waktu bersamaan			
24	Saya mudah bergaul dan sering berbicara dengan teman-teman di Sekolah			
25	Saya selalu termotivasi untuk belajar dan mendapatkan nilai yang baik di kelas			
26	Saya sulit berkonsentrasi saat mengerjakan tugas sekolah			
27	Saya tidak terbebani dengan banyaknya tugas sekolah			
28	Saya sering kehilangan motivasi untuk belajar dan kesulitan mendapatkan nilai yang baik di kelas			
29	Saya merasa senang jika tugas sekolah bisa langsung selesai			
30	Ketika gagal, saya menyalahkan diri saya			
31	Saya tidak perlu izin sakit karena tidak mengerjakan PR			
32	Saya tidak yakin bisa menyelesaikan tugas sekolah dengan baik, Terutama jika tugas tersebut sulit			
33	Saya kesulitan mengendalikan emosik dan merasa kesal saat banyak tugas sekolah			
34	Saya tetap tenang saat menghadapi ujian yang sulit di sekolah			
35	Saya tetap berpikir positif saat merasa tertekan dengan ujian yang akan datang			
36	Saya merasa cemas dan panik saat menghadapi ujian yang sulit di sekolah			
37	Saya yakin bisa mendapatkan hasil ujian yang baik			
38	Saya tetap tenang meskipun banyak PR yang harus dikerjakan			



SKALA SELF EFFICACY

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa mampu menyelesaikan tugas yang sulit di sekolah dengan baik				
2	Saya sering bingung mengatur waktu untuk mengerjakan tugas sekolah				
3	Saya merasa percaya diri untuk terus berusaha meskipun menghadapi kesulitan dalam pelajaran				
4	Saya percaya diri untuk menyelesaikan soal yang sulit di bandingkan teman-teman yang lain				
5	Saya sering merasa takut gagal dan memilih untuk menghindari masalah di sekolah				
6	Saya tidak mampu menyelesaikan tugas yang sulit di sekolah				
7	Saya bisa tetap konsisten dalam mencapai prestasi di sekolah, baik di ujian maupun kegiatan ekstrakurikuler				
8	Saya yakin bisa menyelesaikan tugas apapun, meskipun dalam situasi yang sulit atau penuh tekanan				
9	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan tugas sekolah dengan baik, ketika mengerjakannya di tengah banyaknya kegiatan				
10	Saya tidak bisa konsisten dalam mencapai prestasi di sekolah, baik di ujian maupun kegiatan ekstakurikuler				
11	Meskipun ada hambatan, saya tetap yakin bahwa mampu belajar dan mencapai tujuan				
12	Saat menghadapi tantangan, saya merasa tidak mampu menghadapinya dan ragu pada kemampuan diri				
13	Saya mudah menyerah ketika menghadapi soal yang sulit				
14	Saya yakin dapat membagi waktu dengan baik untuk menyelesaikan semua tugas sekolah tepat waktu				
15	Saya tidak percaya diri untuk menyelesaikan tugas-tugas di berbagai mata pelajaran dengan baik				
16	Saya tidak dapat fokus dan menyelesaikan tugas dalam waktu terbatas				
17	Ketika menghadapi tugas yang sulit, saya percaya bisa menyelesaikannya dengan usaha yang lebih				
18	Saya bisa tetap fokus dan menyelesaikan tugas meskipun waktunya terbatas				
19	Saya merasa percaya diri untuk menyelesaikan tugas-tugas di berbagai mata pelajaran dengan baik				
20	Ketika ada masalah disekolah, saya tetap bersemangat dan tidak mudah menyerah untuk mencari solusinya				
21	Saya tidak yakin bisa mendapatkan nilai bagus saat ujian				
22	Saya tidak yakin bisa mendapatkan nilai bagus saat				

	ujian			
23	Saya tidak yakin bisa menyelesaikan tugas apapun dalam situasi yang sulit atau penuh tekanan			
24	Saya mudah menyerah dan kehilang motivasi ketika menghadapi kesulitan dalam pembelajaran			
25	Ketika gagal, saya merasa tidak cukup pintar untuk menyelesaikan dengan baik			
26	Saya yakin bisa menghadapi ujian dengan hasil yang memuaskan, meskipun tantangannya berbeda-beda			
27	Saya yakin bisa berhasil di berbagai bidang mata pelajaran, meskipun tugasnya berbeda-beda			
28	Saya percaya diri bahwa bisa menyelesaikan tugas sekolah dengan baik, bahkan ketika harus mengerjakannya di tengah banyaknya kegiatan			





Variabel Y Stres Akademik

Variabel X Self Efficacy

2	1	4	3	4	3	2	4	2	2	4	3	3	4	2	3	3	2	3	3	4	4	2	3	4	2	2	4	
3	3	4	4	2	2	3	4	3	2	4	2	2	4	2	3	2	3	3	3	1	3	3	2	1	4	4	3	
3	2	3	2	3	3	4	3	4	1	4	4	4	1	3	4	2	4	4	1	3	2	1	1	4	4	4	4	
3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	3	4	4	3	4	4	3	3	2	
2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	4	3	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3
2	4	3	2	3	2	1	3	3	4	2	3	1	1	1	3	4	2	4	4	2	3	1	2	2	1	1	4	4
2	3	3	2	2	4	3	3	2	2	4	1	4	3	1	3	3	2	3	3	1	1	1	2	3	3	3	3	3
3	2	4	4	4	6	4	3	2	3	3	4	1	3	1	4	3	2	4	3	2	4	1	4	1	4	1	2	4
3	3	4	2	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	4	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3
4	1	4	3	3	4	1	2	4	1	4	3	1	4	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	4	4	2	4	4
2	3	3	2	3	2	1	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	2	4	3	2	2	4	3	2	1	4	1	1	3	2	4	3	3	3	3	1	1	1	1	4	4	3	3	3
3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	2	1	2	3	3	3	2	4	1	2	1	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3
2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	4	1	2	1	3	2	3	3	2	3	4	1	1	1	2	3	3	3	3
3	2	4	2	2	2	1	3	3	2	1	4	2	1	3	2	3	3	2	3	4	1	1	1	1	2	3	3	3
2	3	3	2	1	2	3	3	3	2	1	4	1	1	3	2	3	3	2	3	4	1	1	1	1	2	3	3	3
4	1	3	3	3	4	1	4	1	1	4	1	1	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	2	1	2	3	3	3	2	4	1	1	3	2	3	3	2	3	3	4	1	1	1	1	2	3	3	3
2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	4	1	2	2	3	3	2	3	3	4	1	1	1	1	2	3	3	3
3	2	4	2	2	2	1	3	3	2	1	4	1	2	1	3	2	3	3	2	3	4	1	1	1	1	2	3	3
2	3	3	2	1	2	3	3	3	2	1	4	1	1	3	2	3	3	2	3	4	1	1	1	1	2	3	3	3
4	1	4	2	2	2	1	3	3	2	1	4	1	2	1	3	2	3	3	2	3	4	1	1	1	1	2	3	3
3	3	3	2	1	2	3	3	3	2	4	1	1	3	2	3	3	2	3	3	4	1	1	1	1	2	3	3	3
2	2	3	2	1	2	3	3	3	2	1	4	1	1	3	2	3	3	2	3	4	1	1	1	1	2	3	3	3
3	2	4	2	2	2	1	3	3	2	1	4	1	2	1	3	2	3	3	2	3	4	1	1	1	1	2	3	3
2	3	3	2	1	2	3	3	3	2	4	1	1	3	2	3	3	2	3	3	4	1	1	1	1	2	3	3	3
4	1	4	2	2	2	1	3	3	2	1	4	1	2	1	3	2	3	3	2	3	4	1	1	1	1	2	3	3
3	3	3	2	1	2	3	3	3	2	4	1	1	3	2	3	3	2	3	3	4	1	1	1	1	2	3	3	3
2	2	3	2	1	2	3	3	3	2	4	1	1	3	2	3	3	2	3	3	4	1	1	1	1	2	3	3	3
3	2	4	2	2	2	1	3	3	2	1	4	1	2	1	3	2	3	3	2	3	4	1	1	1	1	2	3	3
2	3	3	2	1	2	3	3	3	2	4	1	1	3	2	3	3	2	3	3	4	1	1	1	1	2	3	3	3
4	1	4	2	2	2	1	3	3	2	1	4	1	2	1	3	2	3	3	2	3	4	1	1	1	1	2	3	3
3	3	3	2	1	2	3	3	3	2	4	1	1	3	2	3	3	2	3	3	4	1	1	1	1	2	3	3	3
2	2	3	2	1	2	3	3	3	2	4	1	1	3	2	3	3	2	3	3	4	1	1	1	1	2	3	3	3
3	2	4	2	2	2	1	3	3	2	1	4	1	2	1	3	2	3	3	2	3	4	1	1	1	1	2	3	3
2	3	3	2	1	2	3	3	3	2	4	1	1	3	2	3	3	2	3	3	4	1	1	1	1	2	3	3	3
4	1	4	2	2	2	1	3	3	2	1	4	1	2	1	3	2	3	3	2	3	4	1	1	1	1	2	3	3
3	3	3	2	1	2	3	3	3	2	4	1	1	3	2	3	3	2	3	3	4	1	1	1	1	2	3	3	3
2	2	3	2	1	2	3	3	3	2	4	1	1	3	2	3	3	2	3	3	4	1	1	1	1	2	3	3	3
3	2	4	2	2	2	1	3	3	2	1	4	1	2	1	3	2	3	3	2	3	4	1	1	1	1	2	3	3
2	3	3	2	1	2	3	3	3	2	4	1	1	3	2	3	3	2	3	3	4	1	1	1	1	2	3	3	3
4	1	4	2	2	2	1	3	3	2	1	4	1	2	1	3	2	3	3	2	3	4	1	1	1	1	2	3	3
3	3	3	2	1	2	3	3	3	2	4	1	1	3	2	3	3	2	3	3	4	1	1	1	1	2	3	3	3
2	2	3	2	1	2	3	3	3	2	4	1	1	3	2	3	3	2	3	3	4	1	1	1	1	2	3	3	3
3	2	4	2	2	2	1	3	3	2	1	4	1	2	1	3	2	3	3	2	3	4	1	1	1	1	2	3	3
2	3	3	2	1	2	3	3	3	2	4	1	1	3	2	3	3	2	3	3	4	1	1	1	1	2	3	3	3
4	1	4	2	2	2	1	3	3	2	1	4	1	2	1	3	2	3	3	2	3	4	1	1	1	1	2	3	3
3	3	3	2	1	2	3	3	3	2	4	1	1	3	2	3	3	2	3	3	4	1	1	1	1	2	3	3	3
2	2	3	2	1	2	3	3	3	2	4	1	1	3	2	3	3	2	3	3	4	1	1	1	1	2	3	3	3
3	2	4	2	2	2	1	3	3	2	1	4	1	2	1	3	2	3	3	2	3	4	1	1	1	1	2	3	3
2	3	3	2	1	2	3	3	3	2	4	1	1	3	2	3	3	2	3	3	4	1	1	1	1	2	3	3	3
4	1	4	2	2	2	1	3	3	2	1	4	1	2	1	3	2	3	3	2	3	4	1	1	1	1	2	3	3
3	3	3	2	1	2	3	3	3	2	4	1	1	3	2	3	3	2	3	3	4	1	1	1	1	2	3	3	3
2	2	3	2	1	2	3	3	3	2	4	1	1	3	2	3	3	2	3	3	4	1	1	1	1	2	3	3	3
3	2	4	2	2	2</																							



Reliability

Scale: SELF EFFICACY

Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	120	100.0
Excluded ^a	1	.8
Total	120	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.798	28

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
SE1	2.93	.673	120
SE2	2.85	.799	120
SE3	3.13	.712	120
SE4	2.66	.762	120
SE5	2.80	.839	120
SE6	2.34	.764	120
SE7	2.95	.746	120
SE8	2.81	.728	120
SE9	2.70	.787	120
SE10	2.45	.831	120
SE11	3.19	.667	120
SE12	2.31	.909	120
SE13	2.24	.927	120
SE14	2.78	.761	120

SE15	2.34	.807	120
SE16	2.86	.795	120
SE17	3.13	.696	120
SE18	2.49	.812	120
SE19	2.86	.773	120
SE20	3.12	.691	120
SE21	2.42	.952	120
SE22	2.46	.909	120
SE23	2.45	.821	120
SE24	2.34	.915	120
SE25	2.60	.933	120
SE26	3.13	.724	120
SE27	2.80	.732	120
SE28	2.84	.873	120

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SE1	73.05	40.777	.359	.791
SE2	73.13	41.083	.385	.799
SE3	72.85	40.468	.378	.789
SE4	73.32	39.846	.325	.784
SE5	73.18	39.406	.335	.782
SE6	73.64	39.741	.335	.783
SE7	73.03	41.795	.325	.705
SE8	73.18	41.248	.387	.798
SE9	73.29	40.189	.379	.789
SE10	73.54	38.708	.309	.774
SE11	72.79	42.422	-.032	.708
SE12	73.67	37.375	.395	.761
SE13	73.75	39.648	.379	.789
SE14	73.20	42.467	-.046	.712
SE15	73.64	38.470	.347	.780

SE16	73.13	40.620	.332	.794
SE17	72.86	42.327	-.024	.788
SE18	73.50	41.083	.382	.780
SE19	73.13	41.416	.358	.782
SE20	72.87	40.880	.340	.793
SE21	73.56	36.977	.407	.758
SE22	73.52	36.896	.441	.755
SE23	73.53	40.590	.327	.795
SE24	73.64	37.894	.343	.768
SE25	73.39	38.866	.346	.780
SE26	72.85	41.468	.364	.791
SE27	73.18	42.372	-.033	.790
SE28	73.14	40.395	.329	.795

$$28 - 4 = 24 \times 4 + 24 \times 1 / 2 = 60$$

Reliability

Scale: STRES AKADEMIK

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	120	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	120	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.829	38

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
SK1	2.97	.621	120
SK2	2.99	.739	120
SK3	2.36	.719	120
SK4	3.37	.647	120
SK5	3.12	.740	120
SK6	2.73	.923	120
SK7	1.62	.724	120
SK8	1.76	.710	120
SK9	2.61	.873	120
SK10	2.31	.838	120
SK11	2.70	.866	120
SK12	3.28	.780	120
SK13	2.66	.783	120
SK14	2.91	.722	120
SK15	2.55	.868	120
SK16	2.54	.859	120
SK17	1.83	.748	120
SK18	2.61	.792	120
SK19	2.28	.943	120
SK20	2.72	.871	120
SK21	2.62	.891	120
SK22	2.58	.922	120
SK23	2.86	.843	120
SK24	2.98	.874	120
SK25	3.14	.737	120
SK26	2.46	.755	120
SK27	2.25	.822	120
SK28	2.47	.849	120
SK29	3.48	.608	120
SK30	2.94	.919	120
SK31	3.18	.806	120
SK32	2.58	.913	120
SK33	2.38	.871	120

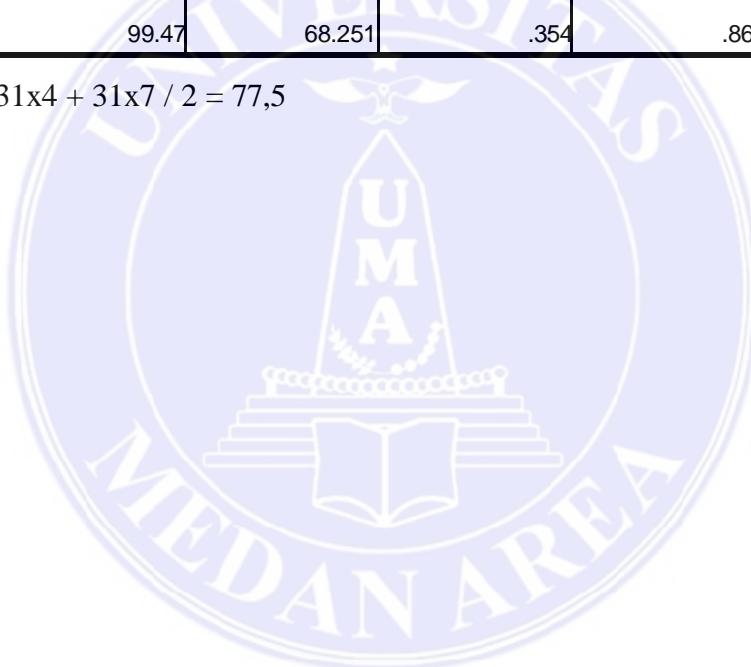
SK34	2.93	.796	120
SK35	3.03	.777	120
SK36	2.55	.878	120
SK37	3.12	.762	120
SK38	3.13	2.875	120

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SK1	99.63	81.360	.385	.822
SK2	99.61	80.896	.379	.822
SK3	100.24	81.361	.350	.823
SK4	99.23	81.962	.323	.825
SK5	99.48	81.646	.322	.825
SK6	99.87	81.982	.359	.831
SK7	100.98	78.302	.390	.808
SK8	100.84	84.050	-.056	.836
SK9	99.99	81.454	.302	.827
SK10	100.29	82.376	.049	.831
SK11	99.90	80.175	.387	.820
SK12	99.32	81.512	.321	.825
SK13	99.94	79.198	.388	.814
SK14	99.69	82.820	.037	.831
SK15	100.05	82.552	.333	.832
SK16	100.06	79.148	.358	.815
SK17	100.77	82.080	.387	.828
SK18	99.99	80.412	.396	.820
SK19	100.32	78.389	.372	.813
SK20	99.88	80.138	.387	.820
SK21	99.98	78.369	.396	.812
SK22	100.02	77.059	.365	.805
SK23	99.74	79.353	.350	.816
SK24	99.63	82.337	.045	.831
SK25	99.46	81.343	.346	.824

SK26	100.14	79.181	.303	.813
SK27	100.35	80.767	.361	.823
SK28	100.13	76.285	.459	.899
SK29	99.12	82.642	.073	.828
SK30	99.66	79.773	.395	.820
SK31	99.43	82.851	.022	.832
SK32	100.02	77.496	.342	.807
SK33	100.22	77.969	.331	.809
SK34	99.67	81.804	.396	.827
SK35	99.57	82.147	.376	.828
SK36	100.05	78.266	.308	.811
SK37	99.48	82.403	.061	.829
SK38	99.47	68.251	.354	.863

$$38 - 7 = 31 \times 4 + 31 \times 7 / 2 = 77,5$$





Lampiran 6

Uji Asumsi

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		self efikasi	stress akademik
N		120	120
Normal Parameters ^a	Mean	53.40	87.44
	Std. Deviation	5.944	8.150
Most Extreme Differences	Absolute	.115	.127
	Positive	.115	.127
	Negative	-.065	-.065
Kolmogorov-Smirnov Z		1.258	1.389
Asymp. Sig. (2-tailed)		.185	.242
a. Test distribution is Normal.			

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
stress akademik * self efikasi	120	100.0%	0	.0%	120	100.0%

Report

stress akademik

self efikasi	Mean	N	Std. Deviation
52	84.00	1	
54	77.00	1	
55	78.00	2	4.243
56	82.00	1	
57	87.75	4	10.563

58	80.50	8	7.407
59	80.00	3	7.000
60	85.09	11	8.105
61	78.82	11	4.750
62	85.29	7	5.024
63	88.62	8	15.118
64	83.92	13	8.509
65	79.86	7	8.092
66	87.12	8	5.718
67	82.86	7	5.581
68	82.00	2	1.414
69	82.50	4	4.726
70	82.20	5	12.357
71	84.33	3	2.517
72	84.67	3	13.279
73	91.50	2	12.021
74	86.00	1	
76	86.00	2	12.728
78	73.00	1	
79	88.00	1	
82	90.00	1	
84	80.50	2	4.950
Total	87.44	120	8.150

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
stress akademik * self efikasi	Between Groups	(Combined)	1351.486	26	51.980	.733	.015
		Linearity	39.660	1	39.660	.559	.000
		Deviation from Linearity	1311.827	25	52.473	.740	.302
	Within Groups		6522.245	92	70.894		
		Total	7873.731	118			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
stress akademik * self efikasi	.771	.594	.414	.172

Correlations

Correlations

		self efikasi	stress akademik
self efikasi	Pearson Correlation	1	.771**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	120	120
stress akademik	Pearson Correlation	.771**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	120	120

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





UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate • (061) 7360168, Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Sempu Nomor 70 A • (061) 42402994, Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 4156/FPSI/01.10/XII/2024

26 Desember 2024

Lampiran :

Hal : Penelitian

Yth. Bapak/Ibu Kepala Sekolah
SMP Muhammadiyah 01 Medan
di -
Tempat

Dengan hormat,

Bersama ini kami berharap Bapak/Ibu berkenan memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkungan **SMP Muhammadiyah 01 Medan** sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir. Adapun data diri mahasiswa yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Nama : Tio Rezeki Paulina Marpaung

Nomor Pokok Mahasiswa : 218600214

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Mahasiswa tersebut akan melaksanakan penelitian dengan judul **Hubungan Antara Self Efficacy dengan Stres Akademik pada Siswa Sekolah Mengengah Pertama Kelas IX 01 Muhammadiyah Medan**. Kegiatan pengumpulan data akan berlangsung di **SMP Muhammadiyah 01 Medan**. Penelitian ini bersifat akademik dan ditujukan untuk penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan program Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area. Penelitian mahasiswa tersebut dibimbing oleh Ibu Eva Yulina, S.Psi, M.Psi.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami sangat mengharapkan dukungan Bapak/Ibu dalam memfasilitasi proses pengambilan data yang diperlukan. Selain itu, apabila proses penelitian telah selesai, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menerbitkan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bersangkutan telah menyelesaikan kegiatan pengumpulan data di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

A.n Dekan,
Ketua Program Studi Psikologi

Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tembusan
- Mahasiswa Ybs
- Arsip



