

## Hubungan *Self Efficacy* dengan Stres Akademik Siswa SMA

Dea Yendria Permatasari<sup>1</sup>, Afrizal Sano<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Padang, Indoensia

\*Corresponding author, e-mail: [afrizal.sano@fip.unp.ac.id](mailto:afrizal.sano@fip.unp.ac.id)

### Abstract

This research is motivated by students experiencing low self-confidence in facing various learning demands so that they have the potential to experience academic stress. Students who do not have confidence in their abilities to face situations can perceive pressure at any level as something stressful. One of the factors that is thought to influence it is self-efficacy. This study aims to (1) describe the self-efficacy of students at SMAN 6 Padang, (2) describe the academic stress of students at SMAN 6 Padang, (3) test whether there is a significant relationship between self-efficacy and academic stress of students at SMAN 6 Padang. The results of this study revealed that (1) students' self-efficacy is in the moderate category, (2) students' academic stress is in the moderate category, (3) there is a negative relationship between self-efficacy and students' academic stress with a correlation index of -0.393 at a weak relationship level.

**Keywords:** Self Efficacy, Academic Stress, Students

### Introduction

Masalah dari stres terus berkembang setiap tahunnya, di Indonesia terdapat banyak sekali kasus yang terjadi di akibatkan dari ketidakmampuan peserta didik dalam mengelola stres tuntutan dari pendidikan yang mereka rasakan hingga berbuntut pada hal-hal tragis, seperti putus sekolah dan tindakan bunuh diri misalnya, seorang siswa *shock* lalu bunuh diri karena tidak lulus UN (Sahnaz, 2013). Pendidikan memiliki peranan yang sangat penting dengan tujuan untuk menyediakan lingkungan yang memungkinkan peserta didik untuk mengembangkan bakat dan kemampuannya secara optimal sehingga dapat mewujudkan dirinya dan berfungsi sepenuhnya, sesuai dengan kebutuhan pribadinya dan kebutuhan masyarakat (Maryati, 2008).

Peningkatan mutu pendidikan akan meningkatkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas dan akan sangat dibutuhkan agar mampu bersaing didunia. Jenjang pendidikan formal terbagi atas pendidikan dasar, menengah, dan tinggi. Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah jenjang pendidikan menengah pada pendidikan formal di Indonesia setelah lulus Sekolah Menengah Pertama (SMP). Menurut Bangun (2011) keunggulan SMA khususnya dalam penguasaan konsep, cara berfikir, performance sebagai bekal ke pendidikan

---

\*Corresponding author, e-mail: [afrizal.sano@fip.unp.ac.id](mailto:afrizal.sano@fip.unp.ac.id)



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2021 by Author

---

berikutnya. Sekolah Menengah Pertama (SMP) ke Sekolah Menengah Atas mengalami masa transisi. Perubahan tersebut meliputi masa pubertas dan hal lain yang berkaitan dengan citra tubuh, meningkatnya tanggung jawab dan kemandirian, peningkatan jumlah guru dan teman, serta meningkatnya fokus pada prestasi dan menghadapi ekspektasi-ekspektasi akademik yang lebih tinggi (Santrock, 2007). hal tersebut merupakan salah satu bentuk masalah emosional dan perilaku di lingkungan sekolah yang dapat memicu terjadinya stres pada siswa.

Menurut Sarafino (2011) stres adalah suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut. Frischa, et al (2021) menjelaskan berbagai tugas dan peran serta tanggung jawab yang harus diemban sebagai siswa memerlukan waktu dalam penyesuaian dari kebiasaan pada bangku pendidikan sebelumnya. Namun banyak diantara siswa yang kurang memahami tanggung jawab dan kewajiban yang harus diemban dalam menjalankan perannya. Begitu banyak siswa yang mengalami stres. Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan disebut dengan stres akademik. Barseli, Ifdil, & Fitria (2020) Stres akademik adalah respons yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa/mahasiswa. Kondisi stres disebabkan adanya tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Stres akademik yang dialami siswa merupakan hasil persepsi yang subyektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa.

Stres akademik terjadi ketika harapan guru dan orang tua, teman sebaya terhadap keberhasilan akademik meningkat. Harapan tersebut seringkali tidak sesuai dengan kemampuan siswa sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi prestasi akademik di sekolah (Taufik & ifdil, 2013). Menurut Yenti & Sano (2021) stres jika tidak mampu dikendalikan dan diatasi akan muncul dampak negatif, secara kognitif berupa kesulitan konsentrasi belajar, sulit mengingat pelajaran. Dampak secara emosional seperti sulit memotivasi diri, adanya perasaan cemas, sedih, dan marah. Dampak fisiologis seperti daya tahan tubuh yang menurun, sering pusing, badan lesu dan lemah. Barseli, et al (2017) menjelaskan beberapa faktor penyebab stres akademik pada siswa yaitu banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, hasil belajar yang kurang baik, persyaratan akademik yang terlalu menuntut dan lingkungan sosial.

Salah satu faktor yang menyebabkan seseorang mengalami stres akademik yaitu *self efficacy*, dimana siswa tidak yakin dengan kemampuan dirinya dalam melakukan kegiatan belajar. Bandura (1997) menjelaskan *self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan mereka yang mempengaruhi cara individu dalam bereaksi terhadap situasi dan kondisi tertentu. Sejalan dengan itu Gusriko, Erlamsyah & Nurfarhanah (2014) menjelaskan *self efficacy* dapat diartikan sebagai suatu keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki oleh siswa untuk sanggup melakukan dan menyelesaikan tugas-tugas sekolah dan mengatur kegiatan belajar sendiri dengan waktu yang telah ditargetkannya, dengan harapan mencapai hasil belajar yang optimal. Individu yang menganggap dirinya tidak mampu menyelesaikan tugas dan menyerah dalam waktu yang singkat karena dia tidak memiliki keterampilan yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas, selain itu dengan *self efficacy* tinggi individu akan menganggap bahwa ia telah mampu melakukan tugasnya dan ia telah merasakan

---

kemampuan yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas (Pratiwi, C., Neviyarni, Soelfema 2018).

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti di SMAN 6 Padang terlihat di kelas diketahui gejala yang timbul dari stres akademik yaitu banyaknya tugas dari guru sehingga kurang teliti dalam mengerjakan tugas, siswa letih dengan banyaknya tugas dari sekolah, siswa cemas ketika melaksanakan ulangan harian dan ujian, siswa sulit berkonsentrasi dalam belajar, siswa merasa tertekan dengan banyaknya tugas sekolah. Sedangkan gejala yang timbul dari *self efficacy* yang rendah yaitu siswa yang menyerah pada tugas yang melebihi kemampuannya, siswa kurang aktif di dalam kelas, siswa tidak yakin mendapat nilai bagus, dan siswa tidak yakin menjawab soal-soal ulangan dan ujian walaupun seberapa mudah soal tersebut. Serta berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK pada tanggal 31 Juli 2023, menggambarkan permasalahan banyaknya tugas dari guru mata pelajaran sehingga kurang teliti dalam mengerjakan tugas, banyak siswa yang tidak mengerjakan pekerjaan rumah (PR) karena banyaknya kegiatan lain diluar sekolah.

Jadi, dapat disimpulkan *self efficacy* merupakan salah satu faktor terjadinya stres akademik terhadap siswa. Jika *self efficacy* nya rendah maka tinggi stres akademik siswa, begitupun sebaliknya.

## Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif korelasional. Penelitian ini bertujuan (1) untuk mendeskripsikan *self efficacy* siswa di SMAN 6 Padang, (2) untuk mendeskripsikan stres akademik siswa di SMAN 6 Padang, (3) menguji apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan stres akademik siswa. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas XI dan XII di SMAN 6 Padang yang berjumlah 700 orang siswa dengan menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Teknik pengambilan data menggunakan kuesioner atau angket dengan skala *likert*.

## Hasil dan Pembahasan

Hasil temuan hasil dari pengolahan data tentang hubungan *self efficacy* dengan stres akademik siswa, maka diperoleh hasil sebagai berikut ini.

### 1. *Self Efficacy*

Hasil temuan peneliti terkait *self efficacy* di SMAN 6 Padang, dijelaskan sebagai berikut.

Tabel 1. *Self Efficacy* (n=251)

Variabel/ Sub Variabel	Kategori/ Persentase					Keterangan
	ST	T	S	R	SR	
<i>Sel Efficacy</i>	<b>0,80</b>	<b>35,86</b>	<b>60,96</b>	<b>2,39</b>	<b>0,00</b>	S
1) Tingkat (level)	4,78	34,26	52,99	7,97	0,00	S
2) Kekuatan (strength)	0,00	12,75	72	16	0,00	S
3) Generalisasi (generalitaty)	1,99	39,04	54,58	4,38	0,00	S
<b>Rata- Rata</b>	<b>6,77</b>	<b>86,05</b>	<b>179,57</b>	<b>28,35</b>	<b>0,00</b>	S

Berdasarkan tabel diatas dilihat bahwa sebanyak 2 orang siswa (0,80%) berada pada kategori sangat tinggi, 90 orang siswa (35,86%) berada pada kategori tinggi, 153 orang siswa (60,96%) berada pada kategori sedang, 6 orang siswa (2,39%) berada pada kategori rendah. Temuan ini mengungkapkan bahwa *self efficacy* di SMAN 6 Padang pada umumnya berada pada kategori **sedang**.

## 2. Stres Akademik

Hasil temuan peneliti terkait stres akademik di SMAN 6 Padang dijelaskan sebagai berikut.

Tabel 2. Stres Akademik Siswa (n=251)

Variabel/Sub Variabel	Kategori/Persentase					Keterangan
	ST	T	S	R	SR	
<b>Stres Akademik</b>	<b>6,37</b>	<b>27,89</b>	<b>45,82</b>	<b>18,52</b>	<b>0,40</b>	S
1) Biologis	2,39	29,88	45,02	21,51	1,20	S
2) Psikososial	2,9	19,50	43,43	33,07	1,20	S
<b>Rata- Rata</b>	<b>5,29</b>	<b>49,38</b>	<b>88,45</b>	<b>54,58</b>	<b>2,4</b>	S

Berdasarkan tabel diatas dilihat bahwa sebanyak 16 orang siswa (6,37%) berada pada kategori sangat tinggi, 70 orang siswa (27,89%) berada pada kategori tinggi, 115 orang siswa (45,82%) berada pada kategori sedang, 49 orang siswa (19,52%) berada pada kategori rendah, 1 orang siswa (0,40%) berada pada kategori sangat rendah. Temuan ini mengungkapkan bahwa stress akademik di SMAN 6 Padang pada umumnya berada pada kategori **sedang**.

## 3. Hubungan Self Efficacy dengan Stres Akademik Siswa

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan SPSS 26 dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang negatif signifikan antara self efficacy dengan stres akademik di SMAN 6 Padang yaitu sebagai berikut.

Tabel 3. Korelasi Self Efficacy dengan Stres Akademik Siswa SMA

		<i>self efficacy</i>	stres akademik
<i>self efficacy</i>	Pearson Correlation	1	-.393**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	251	251
<i>stres akademik</i>	Pearson Correlation	-.393**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	251	251

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

Hasil dari pengujian hipotesis didapatkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan stres akademik siswa. Hal ini terbukti dengan didapatkan hasil indeks korelasi sebesar -0393 dan taraf signifikan yaitu 0,000 dengan jumlah responden sebanyak 251. Artinya terdapat hubungan yang negatif signifikan antara *self efficacy* dengan stres akademik siswa dengan tingkat hubungan yang lemah. Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa semakin rendah *self efficacy* siswa maka makin tinggi stres akademik siswa.

Berdasarkan hasil temuan hubungan *self efficacy* dengan stres akademik dikategorikan dalam hubungan negatif yang lemah karena memperoleh indeks korelasi sebesar -0393. Artinya, *self efficacy* yang dimiliki siswa tidak menjadi salah satu faktor yang paling kuat terjadinya stres akademik. Yusuf, Yusuf (2020) berpendapat bahwa *self efficacy* bukanlah satu-satunya faktor yang mempengaruhi stres akademik, tetapi ada faktor lain yang mempengaruhi yaitu *hardines*, optimisme, motivasi berprestasi, dan proktasinasi. Tetapi yang menjadi fokus dalam penelitian ini ialah *self efficacy* yang dimiliki oleh siswa.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan *self efficacy* dengan stres akademik siswa di SMAN 6 Padang dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. *Self efficacy* siswa di SMAN 6 Padang secara keseluruhan pada umumnya berada pada kategori sedang dengan persentase 60,96%. Hal ini menggambarkan bahwa *self efficacy* siswa di SMAN 6 Padang cukup baik
2. Stres akademik siswa di SMAN 6 Padang secara keseluruhan pada umumnya berada pada kategori sedang dengan persentase 45,82%. Hal ini menggambarkan bahwa stres akademik di SMAN 6 Padang cukup baik.
3. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan stres akademik siswa di SMAN 6 Padang dengan koefisien korelasi sebesar -0,393 dengan nilai signifikan 0,000. Artinya semakin tinggi *self efficacy* siswa maka semakin rendah pula stres akademik siswa.

---

## Referensi

- Bandura, Albert. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H Freeman and Company.
- Bangun, G. E. S. (2011). Perbedaan Self Directed Learning Siswa Sekolah Menengah Atas dan Sekolah Menengah Kejuruan di Yayasan Dharma Bakti Medan. Skripsi. Medan: Fakultas Psikologi Universitas Sumatra Utara
- Barseli, M, Ifdil, Nikmarijal. 2017. Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 5(3) : 143-148.
- Fitria, L., Ifdil, I., & Barseli, M. (2020). Stres Akademik Akibat Covid-19. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*. 5(2): 95-99.
- John W, Santrock. (2007). *Perkembangan Anak. Jilid 1 Edisi Kesebelas*. Jakarta: PT. Erlangga
- Maryati, I. (2008). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dan Keyakinan Diri (*SelfEfficacy*) dengan Kreativitas pada Siswa Akselerasi. *Skripsi*. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nurfarhanah, Erlamsyah, & Hardianto, G (2014). Hubungan Antara Self-efficacy Akademik Dengan Hasil Belajar Siswa. *Konselor*. 3(1):22-27.
- Pratiwi, C., Neviyarni, & Solfema. (2018). Contribution Self Efficacy and Independen Learning Math Toward Students' Mathematics Learning Outcomes. In International Conference on Educational. *Social Sciences and Technology*, 674-678.
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43-52.
- Taufik, T., Ifdil. I., & Ardi. Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143-150.
- Sarafino, E.P., & Smith, T. W. 2011. *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction, 7<sup>th</sup> edition*. USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Sukmawati, I., Ifdil., Antoni, F., Tririzky, R., Yendi. 2021. An Alternative Effective Tool for Reduction of Academic Stress?. *Psychology and Education*. 58(1): 4133-4139.
- Yenti, F., & Sano, A. (2021). Akademis Stress Coping of Padang City State Madrasah Aliyah Students. *Jurnal Neo Konseling*. 3(1): 68-72.
- Yusuf, M. N., Yusuf, J. M. 2020. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal* 13(2), 235-239.