

# Jurnal\_Wahyu\_perpus.docx

*by*

---

**Submission date:** 21-Apr-2021 09:51AM (UTC+0700)

**Submission ID:** 1565259857

**File name:** Jurnal\_Wahyu\_perpus.docx (48.9K)

**Word count:** 3866

**Character count:** 23992

# HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK SISWA KELAS IX DI MTS NEGERI 1 PASURUAN

Wahyu Nur Khasana<sup>1)</sup> Dwi Nastiti<sup>2)</sup>

<sup>2)</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo  
Jl. Raya Gelam 250 Candi - Sidoarjo  
<sup>1)</sup> [wahyunk266@gmail.com](mailto:wahyunk266@gmail.com), <sup>2)</sup> [dwinastiti@umsida.ac.id](mailto:dwinastiti@umsida.ac.id)

**Abstract** – This research was conducted because it was motivated by the demands of Islamic-based schools (MTs) for their students. Where students must learn general subjects and subjects regarding religion, so students must understand them at once. This makes the teaching and learning process in schools spend more time than schools in general. This triggers the emergence of academic stress in students. This research was conducted with the aim to determine the relationship between self-efficacy and academic stress of students at MTs Negeri 1 Pasuruan. This type of research is quantitative research using a correlational approach. The variables in this study were the self-efficacy variable as the independent variable while the academic stress variable was the dependent variable. The measuring instrument used is a Likert scale measuring instrument with the population involved in this study, namely students of class IX at MTs Negeri 1 Pasuruan as many as 366 students. Based on the table of Issac and Michael, the total population of 366 with an error rate of 5% is between 380, so the sample used in this study was 182 students. The technique used is simple random sampling technique. Analysis of research data using product moment correlation using the help of the SPSS 16.0 for windows program. The results of the analysis show a value (-0.465) with a significance value of 0.000. So, there is a negative relationship between self-efficacy and academic stress. This means that the hypothesis given by the researcher can be accepted by the acquisition of the value of the effective contribution of self-efficacy with academic stress of 21.6%. Reliability on the self-efficacy scale showed a result of 0.908 while on the academic stress scale showed a result of 0.892.

**Keywords** : Academic Stress, Self Efficacy, and MTs Students.

**Abstrak** – penelitian ini dilakukan karena dilatar belakangi oleh tuntutan sekolah berbasis islam (MTs) yang diberikan untuk siswanya. Dimana siswa harus mempelajari mata pelajaran umum dan mata pelajaran mengenai keagamaan, sehingga siswa harus memahaminya sekaligus. Hal ini membuat waktu proses belajar mengajar disekolah menghabiskan waktu yang lebih banyak dibandingkan sekolah pada umumnya. Hal ini memicu munculnya stres akademik pada siswa. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan stres akademik siswa di MTs Negeri 1 Pasuruan. jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan korelasional. Variabel pada penelitian ini yaitu variabel efikasi diri sebagai variabel bebas sedangkan variabel stres akademik sebagai variabel terikat. Alat ukur yang digunakan yaitu menggunakan alat ukur skala Likert dengan populasi yang dilibatkan dalam penelitian ini yaitu siswa kelas IX di MTs Negeri 1 Pasuruan sebanyak 366 siswa. Berdasar tabel Issac dan Michael jumlah populasi 266 dengan taraf kesalahan 5% berada diantara 380, sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 182 siswa. teknik yang digunakan menggunakan teknik simple random sampling. Analisis data penelitian menggunakan korelasi product moment dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.0 for windows. Hasil analisa menunjukkan nilai (-0,465) dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Jadi, terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik. Hal ini berarti hipotesis yang diberikan oleh peneliti dapat diterima dengan perolehan nilai sumbangan efektif efikasi diri dengan stres akademik sebesar 21,6%. Reliabilitas pada skala efikasi diri menunjukkan hasil 0,908 sedangkan pada skala stres akademik menunjukkan hasil 0,892.

**Kata kunci** : Stres Akademik, Efikasi diri, dan Siswa MTs.

## I. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu kewajiban yang harus dilakukan oleh warga negara mulai dari umur 7 tahun hingga umur 15 tahun untuk mengikuti pendidikan dasar. Setiap warga negara juga memiliki tanggung jawab atas berlangsungnya penyelenggaraan pendidikan, berguna untuk membangun dan mengembangkan potensi yang dimiliki oleh warga negara. Pendidikan memiliki fungsi yang telah dijelaskan dalam UURI Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional pada Bab II Pasal 3 berbunyi :

“pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”[1].

Tercapainya tujuan pendidikan yang terdapat di UURI diatas, terwujud dengan adanya dukungan sarana dan prasarana yang diberikan pada warga negara, salah satunya yaitu pendidikan formal yang terdiri dari pendidikan Sekolah Dasar atau Madrasah Ibtidaiyah, pendidikan Sekolah Menengah Pertama atau Madrasah Tsanawiyah dan pendidikan Sekolah Menengah Atas atau Madrasah Aliyah. Sekolah dapat dikatakan sebagai organisasi sosial yang kompleks, sekolah akan memiliki sejumlah norma, nilai, peraturan dan tuntutan yang harus dipenuhi oleh anggotanya, termasuk siswa[2].

Sekolah umum seperti SD, SMP dan SMA atau MI, MTs dan MA memiliki jenjang pendidikan yang sama. Namun, dalam mata pelajaran yang didapatkan dan dipelajari sedikit berbeda dimana murid SD, SMP dan SMA mendapatkan mata pelajaran umum seperti IPA, IPS, Bahasa, Matematika dan mata pelajaran umum lainnya. Sedangkan MI, MTs dan MA juga mendapatkan mata pelajaran umum namun ditambah dengan mata pelajaran yang mengenai keagamaan atau keislaman seperti SKI, Aqidah, Fiqih dan mata pelajaran keagamaan yang lainnya. Berdasarkan penjelasan diatas, bahwa siswa MI, MTs dan MA memungkinkan siswa memiliki tekanan dan tuntutan yang lebih besar karena lebih banyak mendapatkan mata pelajaran dibandingkan dengan siswa SD, SMP dan SMA. adanya tuntutan sekolah tersebut, siswa akan cenderung memiliki stres akademik. Hal ini diperjelas dengan penjelasan menurut [2] stres yang dialami siswa bersumber dari berbagai tuntutan yang ada disekolah. Penyebab stres bagi siswa dapat diidentifikasi menjadi empat yaitu tuntutan fisik, tugas, tuntutan peran dan tuntutan interpersonal.

Fenomena munculnya stres akademik yang dialami oleh siswa tidak hanya disebabkan oleh adanya tuntutan akademik, tetapi stres akademik muncul akibat adanya kompetisi yang sangat tinggi saat dalam proses penilaian yang dijelaskan oleh Desmita dalam [3]. Dengan adanya penilaian terhadap siswa, sehingga siswa akan berlomba-lomba berkompetisi antara siswa satu dengan yang lainnya untuk mendapatkan penilaian yang terbaik yang berguna bagi dirinya dimasa depan baik untuk masuk ke SMA yang diinginkan, perguruan tinggi serta karir yang akan diinginkannya. Hal ini membuat siswa akan merasa tertekan karena siswa mendapatkan berbagai tuntutan dan proses kompetisi antar siswa. tuntutan akademik lainnya menurut [3], yaitu proses jam belajar mengajar lebih lama, mata pelajaran yang dipelajari siswa jumlahnya lebih banyak, siswa mendapatkan tekanan dari orang tua, keluarga, guru, tetangga, teman serta dari siswa itu sendiri untuk menunjukkan hasil prestasi yang sudah didapatkan.

Stres akademik adalah respon yang diberikan oleh siswa terhadap tuntutan yang diberikan sekolah dan dunia pendidikan yang dinilai menekan, sehingga menyebabkan munculnya ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku, serta dapat mempengaruhi prestasi belajar [3].

Fenomena munculnya stres akademik memberikan dampak, salah satunya yaitu mempengaruhi kemampuan untuk menyelesaikan tugas, mempengaruhi fungsi dari kognitif individu, menyebabkan munculnya rasa jenuh, prestasi belajar yang dicapai oleh peserta didik menurun, serta menyebabkan munculnya gangguan psikologis dan gangguan fisik. Menurut Sianty dalam [2] secara psikodiamik, siswa yang mengalami stres akademik dapat memunculkan masalah lain seperti tawuran antar kelompok-kelompok dari pelajar dan memiliki kemungkinan tinggi melakukan penyalahgunaan narkotika atau zat adaptif yang lainnya bagi peserta didik. Munculnya fenomena stres akademik yang dialami peserta didik, membutuhkan kesadaran untuk pihak sekolah dengan menggunakan konsep belajar mengajar yang menyenangkan, sehingga menambah pengetahuan dan mengantisipasi adanya siswa yang mengalami stres akademik menurut Hindra Liauw [3]. Hal ini mencerminkan bahwa sekolah menjadi salah satu lembaga yang menakutkan bagi siswa.

Kenyataan yang ada dilapangan bahwa ada kecenderungan muncul stres akademik yang dimiliki oleh siswa sekolah berbasis islam, yakni seperti penelitian yang dilakukan oleh [3] pada siswa kelas XI di MAN Yogyakarta, dari 136 siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta terdapat 3 siswa dengan presentase 2,2% memiliki tingkat stres akademik kategori tinggi, 118 siswa dengan presentase 86,80% memiliki tingkat stres akademik kategori sedang dan 15 siswa dengan presentase 11% memiliki tingkat stres akademik kategori rendah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa stres akademik siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta termasuk kedalam kategori sedang dengan presentase 86,80%.

Fenomena stres akademik juga memiliki penyebab yang muncul disekolah lainnya, salah satunya yaitu di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pasuruan. Dalam Keputusan Menteri Republik Indonesia Nomor 369 tahun 1993, mengatakan bahwa Madrasah Tsanawiyah atau MTs adalah sekolah lanjutan pertama yang berciri khas agama islam yang menyelenggarakan program tiga tahun setelah Madrasah Ibtidaiyah atau Sekolah Dasar. Serta tujuan dari MTs yaitu memberikan bekal kemampuan dasar sebagai perluasan dan peningkatan pengetahuan, agama dan keterampilan yang diperoleh di Madrasah Ibtidaiyah atau Sekolah Dasar yang bermanfaat bagi siswa untuk mengembangkan kehidupan sebagai pribadi muslim, anggota masyarakat, warga negara dan sesuai dengan tingkat perkembangan serta mempersiapkan mereka untuk hidup dalam masyarakat [4] .

Peneliti menggunakan wawancara kepada guru BK serta siswa dan melakukan penyebaran angket yang bertujuan untuk menunjukkan lebih spesifik lagi bahwa indikasi yang dialami oleh siswa masuk dalam indikasi stres akademik. Angket diberikan kepada 21 siswa kelas IX MTs Negeri 1 Pasuruan dengan menggunakan angket stres akademik yang menunjukkan bahwa terdapat 15 dari 21 siswa (71,43%) mudah marah, 14 dari 21 siswa (66,67%) panik ketika banyak tugas, 18 dari 21 siswa (85,71%) mengalami sakit kepala, 7 dari 21 siswa (33,33%) mengalami susah tidur, 11 dari 21 siswa (52,38%) mudah lelah, 11 dari 21 siswa (52,38%) mudah berkringat dingin, 13 dari 21 siswa (61,90%) mudah berfikir negatif, 8 dari 21 siswa (38,10%) mudah lupa, 15 dari 21 siswa (71,43%) suka mencontek, 9 dari 21 siswa (42,86%) sulit berkonsentrasi, 12 dari 21 siswa (57,14%) mengalami malas belajar, 12 dari 21 siswa (57,14%) kelelahan, 17 dari 21 siswa (80,95%) mengalami kegelisahan, 17 dari 21 siswa (80,95%) takut menghadapi guru yang galak, dan 7 dari 21 siswa (33,33%) suka berbohong.

Berdasarkan hasil wawancara dan pengumpulan hasil angket pada siswa kelas IX MTs Negeri 1 Pasuruan tersebut, ditemukan indikasi-indikasi stres akademik. Indikasi tersebut sesuai dengan pendapat [3] yang menjelaskan indikator stres akademik adalah reaksi psikologis meliputi mudah marah, mudah sedih dan kecewa, merasa gelisah dan panik, merasa takut. Berdasarkan reaksi fisiologis meliputi sakit kepala, gangguan tidur, gangguan makan, mudah lelah dan lesu, produksi keringat berlebihan, selanjutnya dalam reaksi proses berfikir meliputi sulit berkonsentrasi belajar, mudah lupa dalam mengingat, berfikir negatif dalam kegiatan belajar, dan yang terakhir yakni reaksi perilaku yang meliputi malas belajar, suka berbohong, membolos sekolah, menyontek, dan perilaku menyimpang sebagai wujud pelanggaran peraturan sekolah.

Menurut Goff. A.M dalam [5] stres akademik yang semakin meningkat membuat menurunnya kemampuan akademik yang mempengaruhi indeks prestasi. Stres yang dialami terlalu berat mengganggu memori, menurunkan konsentrasi, menurunkannya kemampuan untuk menyelesaikan suatu masalah, serta kemampuan dalam akademik.

Respon siswa terhadap stres akademik juga memiliki perbedaan dari masing-masing siswa. penjelasan tersebut diperkuat dengan pendapat Potter & Perry dalam [5] respon tersebut tergantung kondisi kesehatan yang dimiliki siswa, kepribadian siswa, pengalaman terdahulu pada stres yang dimiliki siswa, mekanisme coping siswa, jenis kelamin, tingkat usia, rendah atau tingginya stres yang dialami, serta kemampuan yang dimiliki siswa untuk mengelola emosi [4].

Menurut Albana [6] faktor yang mempengaruhi stres akademik terdapat 2 faktor yaitu pertama, faktor internal meliputi pola pikir, kepribadian dan keyakinan. Serta kedua, faktor eksternal meliputi kegiatan belajar yang padat, tekanan dari orang tua, guru maupun teman untuk berprestasi tinggi. Berdasarkan faktor yang mempengaruhi salah satunya yaitu keyakinan atau efikasi diri. dapat disimpulkan bahwa salah satu penyebab stres akademis salah satunya disebabkan oleh efikasi diri yang dimiliki siswa. jika siswa memiliki efikasi diri rendah maka akan menimbulkan stres akademik yang meningkat, begitu dengan sebaliknya.

Hal ini diperkuat oleh Bandura dalam [6] yang menyatakan efikasi diri yang rendah mengindikasikan individu mudah menyerah dan stres ketika mengalami kesulitan dalam hidupnya. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri yang tinggi akan menimbulkan kepercayaan diri untuk bertahan dalam mengatasi kesulitan yang dihadapi. Pendapat lain yang dikemukakan oleh Wulandari & Rachmawati dalam [6] menjelaskan jika siswa memiliki efikasi diri yang tinggi maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh siswa. begitu sebaliknya, jika semakin rendah tingkat efikasi diri yang dimiliki oleh siswa maka semakin tinggi stres akademik yang dialami oleh siswa.

Pengertian efikasi diri sendiri yang sudah dijelaskan oleh Bandura [7] efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.

Berdasarkan penjelasan permasalahan di atas, peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian pada siswa MTs yaitu meneliti hubungan efikasi diri dengan stres akademik siswa kelas IX di MTs Negeri 1 Pasuruan.

## II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kelas IX siswa-siswi MTs Negeri 1 Pasuruan yang berjumlah 366 siswa. penentuan jumlah sampel yang akan dipilih pada penelitian ini berdasarkan tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan sebesar 5% dengan jumlah populasi 366. Tabel Isaac dan Michael populasi 366 berada diantara angka 380, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 182 siswa. teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik *simple random sampling*.

Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan skala psikologi yaitu skala efikasi diri dan skala stres akademik. Pembuatan alat ukur yang akan digunakan yaitu menggunakan skala *Likert*. Skala efikasi diri yang merupakan skala adaptasi yang dikembangkan oleh [8] berdasarkan aspek yang dikemukakan Bandura [7] yaitu dimensi tingkat (*level*), dimensi kekuatan (*strenght*) dan dimensi generalisasi (*generality*). Skala stres akademik yang digunakan merupakan skala adaptasi yang dikembangkan oleh [3] yaitu meliputi reaksi psikologis, reaksi fisiologis, reaksi proses berfikir (*kognitif*) dan reaksi perilaku.

Pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik statistik korelasi product moment yang memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri sebagai variabel bebas (X) dengan stres akademik yang merupakan variabel terikat (Y) dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.0 *for windows*.

## III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		EfikasiDiri	StresAkademik
N		182	182
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	61.71	72.87
	Std. Deviation	7.135	8.008
Most Extreme Differences	Absolute	.093	.072
	Positive	.093	.041
	Negative	-.075	-.072
Kolmogorov-Smirnov Z		1.255	.974
Asymp. Sig. (2-tailed)		<b>.086</b>	<b>.298</b>

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan keterangan yang terdapat pada tabel 1, dapat disimpulkan bahwa hasil uji normalitas kedua variabel yaitu efikasi diri yang berdasar pada uji *kolmogorov-smrnov*, memiliki nilai pada signifikansi sebesar 0,086. hal ini dapat dikatakan variabel efikasi diri memiliki distribusi normal dikarenakan nilai signifikansi diatas 0,05. Hasil uji variabel stres akademik juga mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0,298, hal ini dapat dikatakan bahwa variabel stres akademik memiliki distribusi normal dikarenakan nilai signifikansinya diatas 0,05.

**Tabel 2.** Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
StresAkademik * EfikasiDiri	Between Groups	4232.149	33	128.247	2.573	.000
	Linearity	2509.187	1	2509.187	<b>50.347</b>	<b>.000</b>
	Deviation from Linearity	1722.962	32	53.843	1.080	.367
	Within Groups	7375.945	148	49.837		
	Total	11608.093	181			

Berdasarkan hasil tabel 2, menunjukkan bahwa nilai pada kolom *linearity*, F mendapatkan hasil sebesar 50,347 dan hasil pada kolom signifikansi sebesar 0,000. Hasil kolerasi antar variabel efikasi diri dan stres akademik dapat dikatakan linier karena nilai pada signifikansi <0,05.

**Tabel 3.** Hasil Uji Hipotesis

		EfikasiDiri	StresAkademik
EfikasiDiri	Pearson Correlation	1	<b>-.465**</b>
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	182	182
StresAkademik	Pearson Correlation	<b>-.465**</b>	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	182	182

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Berdasarkan keterangan pada tabel 3, didapatkan hasil pada kedua variabel koefisien korelasi  $r_{xy}$  sebesar -0,465 dengan signifikansi sebesar 0,000. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima, yaitu ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik. Hubungan kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang negatif, berarti semakin tinggi efikasi diri membuat stres akademik menjadi rendah. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri maka semakin stres akademik menjadi tinggi.

**Tabel 4.** Sumbangan Efektif

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.465 <sup>a</sup>	.216	.212	7.110
a. Predictors: (Constant), EfikasiDiri				

Berdasarkan pada tabel 4, diketahui nilai pada kolom R Square  $0,216 \times 100\% = 21,6\%$ . Hal ini dapat disimpulkan bahwa pengaruh pada variabel (X) yaitu efikasi diri terhadap variabel (Y) yaitu stres akademik sebesar 21,6%.

**Tabel 5.** Kategori Skor Subjek

Kategori	Skor Subjek			
	Efikasi Diri		Stres Akademik	
	$\Sigma$ siswa	%	$\Sigma$ siswa	%
Sangat Rendah	11	6%	9	5%
Rendah	52	29%	44	24%
Sedang	75	41%	71	39%
Tinggi	27	15%	47	26%
Sangat Tinggi	17	9%	11	6%
Jumlah	182	100%	182	100%

Berdasarkan pada tabel 5, kategori skor subjek dalam skala efikasi diri, dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki penilaian sangat rendah pada efikasi diri sejumlah 11 siswa (6%), siswa dengan penilaian rendah pada efikasi diri sejumlah 52 siswa (29%), siswa dengan penilaian sedang pada efikasi diri sejumlah 75 siswa (41%), siswa dengan penilaian sangat tinggi pada efikasi diri sejumlah 17 siswa (9%).

Kategori skor subjek dalam skala stres akademik, dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki penilaian stres akademik sangat rendah terdapat 9 siswa (5%), siswa yang memiliki penilaian stres akademik rendah terdapat 44 siswa (24%), siswa yang memiliki penilaian stres akademik sedang terdapat 71 siswa (39%), siswa yang memiliki stres akademik yang tinggi terdapat 47 siswa (26%) dan terdapat 11 siswa (6%) yang mendapatkan penilaian stres akademik yang sangat tinggi.

## B. Pembahasan

Berdasarkan pada hasil pembahasan analisis data di atas, dalam penelitian ini menunjukkan hasil koefisien korelasi sebesar  $-0,645$  dengan taraf pada signifikansi sebesar  $0,000$  yang dapat dikatakan  $<0,05$ . Hubungan efikasi diri dengan stres akademik menunjukkan adanya hubungan negatif dilihat berdasarkan hasil koefisien korelasi dengan nilai yang negatif. Hubungan yang dikatakan negatif apabila efikasi diri yang dimiliki siswa semakin tinggi, maka stres akademik yang dimiliki siswa semakin rendah. Begitu sebaliknya, apabila efikasi diri yang dimiliki siswa semakin rendah maka stres akademik yang dimiliki oleh siswa semakin tinggi.

Hasil penelitian yang didapatkan ini memiliki kesesuaian dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh [3] yang memiliki judul "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI Di MAN 3 Yogyakarta" dengan memiliki hubungan negatif antara efikasi diri dan stres akademik dengan perolehan nilai korelasi sebanyak  $-0,495$  dan mendapatkan nilai pada signifikansi sebesar  $0,000$ .

Hasil penelitian terdahulu lainnya juga dilakukan oleh [6] dengan judul "Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Stres Akademik Pada Remaja SMA Di Yogyakarta" memiliki hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik yakni perolehan nilai korelasi sebesar  $-0,142$  dan nilai pada signifikansi sebesar  $0,020$ .

Hasil data yang ditunjukkan pada penelitian ini, siswa kelas IX di MTs Negeri 1 Pasuruan memiliki efikasi diri dalam kategori sedang dimana diperoleh nilai sebanyak 41% sedangkan pada stres akademik juga masuk dalam kategori sedang dimana perolehan nilai sebanyak 39%. Meskipun hasil data yang diperoleh dari skala efikasi diri dan stres akademik masuk dalam kategori sedang, beberapa siswa diantaranya juga memiliki tingkat efikasi diri dan stres akademik yang sangat rendah, rendah ataupun tinggi dan sangat tinggi.

Faktor yang dapat mempengaruhi munculnya stres akademik terdapat 2 faktor yaitu faktor internal meliputi pola pikir, kepribadian dan keyakinan. Sedangkan faktor eksternal meliputi kegiatan belajar yang padat, tekanan dari orangtua, guru maupun teman untuk berprestasi tinggi menurut [6]. Maka terdapat salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu keyakinan atau efikasi diri, hal ini sejalan dengan penjelasan menurut Alvin dalam [9] faktor yang mempengaruhi stres akademik terdapat dua faktor yaitu faktor internal meliputi pola pikir, kepribadian dan keyakinan. Sedangkan pada faktor eksternal meliputi pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi, dorongan status sosial dan orang tua saling berlomba. Dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu efikasi diri atau keyakinan.

Efikasi diri memiliki 3 dimensi yang telah dijelaskan oleh Bandura [7] , yang pertama yaitu dimensi tingkat (*level*), dimensi kedua yaitu kekuatan (*strength*), dimensi ketiga yaitu dimensi generalisasi (*generality*). Variabel efikasi diri pada penelitian ini mendapatkan nilai pengaruh sebesar 21,6% pada stres akademik, sedangkan terdapat 78,4% pengaruh yang diperoleh dari faktor lain selain efikasi diri yang dapat mempengaruhi stres akademik. Limitasi dari penelitian ini yaitu variabel (X) yang digunakan dalam penelitian ini hanya menggunakan satu variabel saja, sehingga penjabaran faktor-faktor yang mempengaruhi hanya tentang efikasi diri.

5

#### IV. SIMPULAN DAN SARAN

##### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, hasil analisisnya menunjukkan nilai korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar -0,465 dengan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  yang artinya bahwa hipotesis yang diberikan oleh peneliti dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas IX di MTs Negeri 1 Pasuruan. Semakin rendah efikasi diri maka akan mempengaruhi stres akademik yang semakin tinggi. Sebaliknya, semakin tinggi efikasi diri maka akan mempengaruhi stres akademik yang semakin rendah. Besarnya pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik sebesar 21,6%, hal ini menunjukkan terdapat pengaruh dari faktor lainnya sebesar 78,4%. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri dalam kategori sedang, dimana memperoleh nilai sebesar 41% sedangkan pada tingkat stres akademik dalam kategori sedang, dengan perolehan nilai sebesar 39%.

##### B. Saran

###### 1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat meningkatkan efikasi diri yang dimilikinya sehingga dapat menekan munculnya stres akademik, apabila mengalami stres akademik tinggi sebaiknya meningkatkan efikasi diri dengan meningkatkan keyakinan atas kemampuan yang dimilikinya meskipun dihadapkan dengan hambatan sulit dan mampu menentukan tingkah laku yang akan dilakukan untuk menyelesaikan hambatan yang dimiliki, tetap berusaha bertahan untuk memenuhi harapan ataupun menyelesaikan rintangan yang dimiliki, dan yakin bahwa dirinya mampu menguasai beberapa bidang sekaligus atau mampu menyelesaikan banyak tugas dalam waktu bersamaan.

###### 2. Bagi Sekolah

Kepada pihak sekolah dan guru diharapkan dapat mengedukasi siswa dengan meningkatkan keyakinan diri siswa atas kemampuan yang dimilikinya, sehingga siswa akan yakin kemampuannya dalam menyelesaikan proses belajar mengajar dengan baik dan tepat. Cara mengedukasi disela-sela proses belajar mengajar salah satunya seperti memberikan motivasi dan gambaran bahwa dengan keyakinan yang dimiliki dan usaha yang dilakukan siswa dapat menyelesaikan suatu hal yang menurutnya ringan hingga sulit.

###### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya, agar apabila melakukan penelitian yang sejalan dengan penelitian ini dapat menggunakan faktor lain yang dapat mempengaruhi stres akademik selain efikasi diri, dimana terdapat 78,4% faktor lain yang dapat mempengaruhi stres akademik. Peneliti selanjutnya juga bisa dengan menambah atau menggabungkan variabel yang sudah ada dalam penelitian dengan faktor lainnya yang dapat mempengaruhi stres akademik. Hal ini akan memberikan penjelasan yang lebih berkembang dan memiliki manfaat yang lebih luas. Peneliti selanjutnya diharapkan juga dalam pemilihan subjek tidak hanya menggunakan siswa kelas IX atau ditaraf SMP tetapi menggunakan subjek yang lebih luas seperti penggunaan subjek pada taraf SMA.

5

#### V. UCAPAN TERIMAKASIH

Pada penelitian ini penulis mendapatkan begitu banyak bimbingan serta dukungan berbagai pihak dalam proses penyusunan penelitian ini. Pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala sekolah MTs Negeri 1 Pasuruan, guru BK dan siswa siswi kelas IX MTs Negeri 1 Pasuruan. Kepada Dra. Dwi Nastiti, M.Si selaku sebagai dosen pembimbing serta kepada Widyastuti, M.Psi., Psikolog selaku sebagai Dosen Wali. Serta tidak lupa juga kepada para dosen Prodi Psikologi.



## REFERENSI

- [5] P. R. Indonesia, "UU RI Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 3," 2003.
- [2] Desmita, *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009.
- [3] S. D. Utami, "Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta," Universitas Negeri Yogyakarta, 2015.
- [4] K. A. RI, "Keputusan menteri agama Republik Indonesia No 369 Tahun 1993," 1993.
- [5] S. Purwati, "Tingkat stres akademik pada mahasiswa reguler angkatan 2010 fakultas ilmu keperawatan Universitas Indonesia," Universitas Indonesia, 2012.
- [6] R. Namira, "Hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik pada remaja sma di yogyakarta," Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, 2018.
- [7] N. G. & R. Risnawati, *Teori-teori Psikologi*, Cetakan ke. Depok, Sleman, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2017.
- [8] anggun fitria Dewi, "Hubungan antara efikasi diri dengan self regulated learning pada siswa kelas XII SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong," Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, 2019.
- [9] L. N. Azizah, "Hubungan dukungan sosial dan efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Malang angkatan 2015," Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2016.

## ORIGINALITY REPORT

16%

SIMILARITY INDEX

11%

INTERNET SOURCES

3%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	core.ac.uk Internet Source	6%
2	Submitted to Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Student Paper	5%
3	id.scribd.com Internet Source	2%
4	text-id.123dok.com Internet Source	2%
5	snpm.unipasby.ac.id Internet Source	2%

Exclude quotes  On

Exclude matches  < 2%

Exclude bibliography  On