

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN  
STRES AKADEMIK SISWA SMA**

**SKRIPSI**

*Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu  
(S1) Bimbingan dan Konseling*



Oleh

**Dea Yendria Permatasari  
NIM/BP. 19006071/2019**

**DEPARTEMEN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

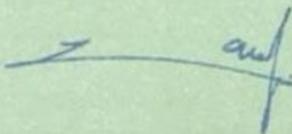
**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN STRES  
AKADEMIK SISWA SMA**

Nama : Dea Yendria Permatasari  
NIM/BP : 19006071/2019  
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 10 November 2023

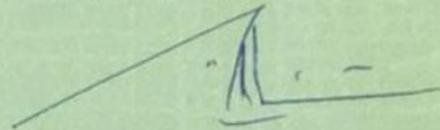
Disetujui oleh:

Kepala Departemen



Dr. Zadrian Ardi, M.Pd., Kons.  
NIP. 19900601 201504 1 002

Pembimbing Akademik



Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons.  
NIP. 19600409 198503 1 005

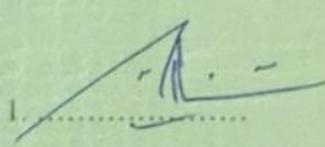
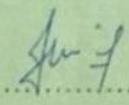
## PENGESAHAN PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji  
Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan *Self Efficacy* dengan Stres Akademik Siswa SMA  
Nama : Dea Yendria Permatasari  
NIM/BP : 19006071/2019  
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 10 November 2023

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons.	1. 
2. Anggota 1	: Prof. Dr. Neviyarni S., M.S., Kons.	2. 
3. Anggota 2	: Indah Sukmawati, S.Pd., M.Pd., Kons.	3. 

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Dea Yendria Permatasari  
NIM/BP : 19006071/2019  
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan  
Judul : Hubungan *Self Efficacy* dengan Stres Akademik siswa SMA

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 10 November 2023

Saya yang menyatakan,



Dea Yendria Permatasari

NIM. 19006071

## ABSTRAK

Dea Yendria Permatasari. 2023. Hubungan *Self Efficacy* dengan Stres Akademik siswa SMAN 6 Padang. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh siswa mengalami keyakinan diri yang rendah dalam menghadapi berbagai tuntutan pembelajaran sehingga berpotensi mengalami stres akademik. Siswa yang tidak memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi situasi dapat mempersepsikan tekanan dalam taraf apapun sebagai hal yang menekan. Salah satu factor yang diduga mempengaruhinya adalah *self efficacy*. Penelitian ini bertujuan untuk (1) mendeskripsikan *self efficacy* siswa di SMAN 6 Padang, (2) mendeskripsikan stres akademik siswa di SMAN 6 Padang, (3) menguji apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan stres akademik siswa di SMAN 6 Padang.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelasional. Populasi penelitian ini sebanyak 672 orang siswa yang terdaftar di kelas XI dan XII SMAN 6 Padang pada tahun ajaran 2023/2024 dengan sampel kelas XI dan XII sebanyak 251 orang siswa yang ditentukan dengan teknik *proportionate stratified random sampling*. Instrumen penelitian ini adalah angket *self efficacy* dan angket stres akademik siswa dengan skala model *likert*. Data diolah menggunakan analisis persentase dan menganalisis hubungan *self efficacy* dengan stres akademik menggunakan rumus *Pearson Product Moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa SMAN 6 Padang memiliki tingkat *self efficacy* secara umum berada pada kategori sedang dengan persentase 60,96%. Sedangkan tingkat stres akademik siswa berada pada kategori sedang dengan persentase 45,82%. Hasil analisis korelasi terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan stres akademik siswa SMAN 6 Padang dengan besar korelasi -0,393 yang berada pada kategori lemah dan taraf signifikan 0,000. Berdasarkan hasil penelitian ini, konselor atau guru BK dapat memberikan bantuan untuk mencegah dan mengatasi terjadinya stres akademik dengan berupa pemberian layanan informasi, layanan konseling individual dan layanan bimbingan kelompok.

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

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji dan syukur kepada Allah SWT, atas segala limpahan karunia, nikmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini dengan judul “Hubungan *Self Efficacy* dengan Stres Akademik”. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada Departemen Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan, serta nasehat dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada.

1. Bapak Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons. Selaku dosen pembimbing yang telah memberikan masukan dan saran kepada peneliti dengan penuh kesabaran serta kesediaan meluangkan waktu di tengah-tengah kesibukan beliau untuk membimbing, mengarahkan dan memberi dukungan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Bapak Dr. Zadrian Ardi, M.Pd., Kons., Selaku Kepala Departemen Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang atas pelayanan yang diberikan.
3. Ibu Prof. Dr. Neviyarni. S. MS., Kons dan ibu Indah Sukmawati, S.Pd. M.Pd., Kons selaku tim penguji yang telah bersedia untuk meluangkan waktu dan memberi arahan.

4. Ibu Nilma Zola, S.Pd., M.Pd, selaku salah satu dosen penimbang instrument penelitian (*judgment*) yang telah meluangkan waktu untuk memberikan masukan dan arahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Bapak/Ibu Dosen Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat kepada peneliti selama masa perkuliahan.
6. Bapak Ramadi selaku staf administrasi Departemen Bimbingan dan Konseling yang telah membantu peneliti dalam proses administrasi selama masa perkuliahan hingga skripsi.
7. Ibu Risdaneti, S.Pd., M.M., selaku kepala sekolah SMAN 6 Padang beserta wakil kepala sekolah, karyawan, majelis guru, terutama guru Bimbingan dan Konseling, dan siswa-siswi SMAN 6 Padang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk memperoleh sejumlah informasi penting dalam penyelesaian skripsi.
8. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta yakni Ibu Yeni Lazuardi dan Bapak On Nasril. Serta Adek tersayang saya Muhammad Haykal Kurnia yang selalu mendoakan peneliti dalam setiap perjalanan hidup peneliti yang selalu memberikan peneliti semangat dan mendoakan peneliti untuk selalu diberi kemudahan oleh Allah SWT.
9. Didun, Nadda, Yunda, Nafiel, Dini, Aza, Dilpi, Agil, dan Reval yang sudah memberikan dukungan, saran dan bantuan dalam penelitian ini.
10. Pihak-pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu demi satu, yang telah memberikan bantuan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini masih jauh dari kata kesempurnaan, atas dasar itu peneliti mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan dimasa yang akan datang.

Padang, 10 November 2023  
Peneliti,

Dea Yendria Permatasari

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	11
C. Pembatasan Masalah.....	11
D. Rumusan Masalah.....	11
E. Asumsi Penelitian.....	12
F. Tujuan Penelitian.....	12
G. Manfaat Penelitian.....	12
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	<b>14</b>
A. Stres Akademik.....	14
1. Pengertian Stres Akademik.....	14
2. Jenis-jenis Stres Akademik.....	16
3. Aspek-aspek Stres Akademik.....	16
4. Respon-respon Stes Akademik.....	19
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	20
6. Upaya Mengurangi Stres Akademik.....	21
B. <i>Self Efficacy</i> .....	23
1. Pengertian <i>Self Efficacy</i> .....	23
2. Sumber-sumber <i>Self Efficacy</i> .....	24
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Efficacy</i> .....	25
4. Aspek-aspek <i>Self Efficacy</i> .....	29
5. Upaya Meningkatkan <i>Self Efficacy</i> .....	30
C. Keterkaitan <i>Self Efficacy</i> dan Stres Akademik Siswa.....	32
D. Implikasi Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling.....	34
E. Penelitian Relevan.....	37

F. Kerangka Konseptual.....	40
G. Hipotesis.....	41
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>42</b>
A. Jenis Penelitian.....	42
B. Populasi dan Sampel.....	47
C. Definisi Operasional.....	48
D. Instrumen dan Pengembangannya.....	48
E. Pengumpulan Data.....	48
F. Teknik Analisis Data.....	53
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>59</b>
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	59
B. Uji Persyaratan Analisis.....	67
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	71
D. Implikasi terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling.....	88
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>94</b>
A. Kesimpulan.....	94
B. Saran.....	95
<b>DAFTAR RUJUKAN.....</b>	<b>97</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>102</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian.....	44
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	46
Tabel 3. Alternatif Jawaban Angket.....	49
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Variabel <i>Self Efficacy</i> .....	50
Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Variabel Stres Akademik.....	51
Tabel 6. Kategori Penskoran <i>Self Efficacy</i> .....	55
Tabel 7. Kategori Penskoran Stres Akademik.....	56
Tabel 8. Pedoman Interpretasi Hubungan Variabel.....	58
Tabel 9. Deskripsi <i>Self Efficacy</i> Keseluruhan.....	59
Tabel 10. Distribusi dan Persentase <i>Self Efficacy</i> Keseluruhan .....	60
Tabel 11. Distribusi dan Persentase <i>Self Efficacy</i> pada Aspek <i>Level</i> .....	61
Tabel 12. Distribusi dan Persentase <i>Self Efficacy</i> pada Aspek <i>Strength</i> .....	62
Tabel 13. Distribusi dan Persentase <i>Self Efficacy</i> pada Aspek <i>Generality</i> .....	63
Tabel 14. Deskripsi Stres Akademik Keseluruhan.....	64
Tabel 15. Distribusi dan Persentase Stres Akademik Keseluruhan.....	64
Tabel 16. Distribusi dan Persentase Stres Akademik pada Aspek Biologis.....	65
Tabel 17. Distribusi dan Persentase Stres Akademik pada Aspek Psikososial.....	66
Tabel 18. Hasil Uji One Sample Kolmogorov Smirnov Test.....	67
Tabel 19. Hasil Uji Linearitas .....	68
Tabel 20. Korelasi <i>Self Efficacy</i> dengan Stres Akademik.....	69
Tabel 21. Rekapitulasi Hasil Penelitian.....	70

**GAMBAR**

Gambar 1. Kerangka Konseptual terkait Hubungan *Self Efficacy* dengan Stres Akademik Siswa .....40

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian Sebelum <i>Judge</i> .....	104
Lampiran 2. Rekapitulasi <i>Judge</i> Instrumen Penelitian.....	120
Lampiran 3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	132
Lampiran 4. Instrumen Penelitian Setelah Uji Validitas dan Reliabilitas.....	141
Lampiran 5. Tabulasi Data Hasil Penelitian <i>Self Efficacy</i> .....	157
Lampiran 6. Tabulasi Masing-masing Sub Variabel <i>Self Efficacy</i> .....	165
Lampiran 7. Tabulasi Data Hasil Penelitian Stres Akademik.....	187
Lampiran 8. Tabulasi Masing-masing Sub Variabel Stres Akademik.....	196
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan.....	209
Lampiran 10. Surat Penelitian.....	211

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

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 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 di dunia. Salah satu cara yang di tempuh untuk memajukan kualitas SDM adalah melalui jalur pendidikan. Jalur pendidikan merupakan wahana yang dilalui peserta didik, dikenal ada jalur formal (sekolah) dan jalur informal (luar sekolah). 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 adalah dalam penguasaan konsep, cara berpikir, performance sebagai bekal ke pendidikan berikutnya. Sekolah Menengah Atas memang di

siapkan untuk meneruskan ke jenjang yang lebih tinggi, yaitu bangku perkuliahan.

Di lingkungan sekolah siswa rentan mengalami perubahan yang sangat signifikan, salah satu perubahan signifikan tersebut adalah mengalami masa transisi dari jenjang Sekolah Menengah Pertama ke Sekolah Menengah Atas. Perubahan tersebut meliputi masa pubertas dan hal-hal 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 Nasution (2007) dalam menghadapi pelajaran yang berat di sekolah akan menimbulkan stres pada siswa, terutama bagi siswa *high school*, karena pada saat ini siswa pada umumnya mengalami tekanan untuk mendapat nilai yang baik dan bisa masuk ke universitas favorit.

Menurut Sarafino (2011) stres adalah suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut. Maksudnya adalah bahwa ketidaksesuaian yang dihadapi oleh siswa itu berada pada tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa. Stres adalah tekanan pada seseorang yang membuatnya merasa tidak berdaya dan dapat menimbulkan akibat negatif seperti pusing, mudah tersinggung, sedih dan sulit berkonsentrasi serta sulit tidur. Menurut Yenti & Sano (2021) Stres yang

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. Oleh karena itu 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 dilingkungan sekolah atau pendidikan disebut dengan stres akademik (Yendi, et al 2021).

Barseli, Ifdil, & Fitria (2020) menjelaskan 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. Sejalan dengan itu, Olejnik dan Holschuh (2007) menggambarkan stres akademik ialah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa. Respon terhadap stresor akademik terdiri dari *cognitive, behavior, physical, affective*. *Cognitive response* yaitu respon yang muncul dari pemikiran, seperti: kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, cemas akan masa depan, melupakan sesuatu, dan berfikir terus menerus mengenai apa yang seharusnya

mereka lakukan. *Behavior response* adalah respon yang muncul dari perilaku, seperti menarik diri, menggunakan obat-obatan dan alkohol, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menangis tanpa alasan. *Physical response* adalah respon yang muncul dari reaksi tubuh, seperti: telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, dan sakit perut. *Affective response* adalah respon yang muncul dari perasaan, seperti: cemas, mudah marah, murung, dan merasa takut.

Hartono dan Soedarmadji (2013) menjelaskan stres merupakan gangguan emosi yang dirasakan seseorang dan tidak dapat diatasi. Menurut Taufik & Ifdil (2013) menjelaskan bahwa stres akademik terjadi ketika harapan guru dan orang tua, dan teman sebaya terhadap keberhasilan akademik meningkat. Harapan tersebut seringkali tidak sesuai dengan kemampuan siswa sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi prestasi akademik di sekolah. Barseli, Ifdil, & Nikmarijal (2017) menjelaskan bahwa konsekuensi stres adalah ketidakmampuan individu untuk menyesuaikan antara harapan dan situasi yang diinginkan.

Albana (2007) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan masalah materi yang dihadapi siswa akibat tuntutan sekolah. Konsekuensinya stres akademik juga merupakan stres yang berasal dari persaingan akademik yang semakin meningkat, dimana tuntutan tersebut membuat mereka semakin terbebani. 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. Sedangkan menurut Dewanti (2016) menjelaskan stres akademik siswa disebabkan oleh faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal (diluar individu) seperti pelajaran yang lebih stabil, tekanan untuk berprestasi lebih baik, dorongan status sosial dan orang tua yang kompetitif. Adapun faktor internal (dari dalam diri) salah satunya yaitu keyakinan diri sendiri atau *self efficacy*. Berdasarkan pengertian stres akademik diatas dapat dipahami bahwa stres akademik merupakan kontradiksi antara tuntutan dan kemampuan siswa dalam mengatasi masalah akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurdini (2009) mengenai tingkat stres akademik pada siswa SMK N 8 Bandung menunjukkan bahwa sebanyak 25,48% siswa mengalami stres akademik pada area fisik 19,78% siswa mengalami stres akademik pada area perilaku, 37,09% siswa mengalami stres akademik pada area pikiran, dan 17,65% siswa mengalami stres akademik pada area emosi. Sejalan dengan penelitian Putri (2016) mengungkapkan stres akademik yang dialami remaja di SMKN 5 Padang masuk kedalam kategori sedang yaitu 53,82%. kemudian temuan penelitian Suseno & Hartati (2013) pada variabel stres akademik sedang yaitu 35,1% (20 dari 57 siswa) berada dalam kategori sedang rentang nilai antara 45, 835 sampai dengan 54, 165.

Bandura (1997) menjelaskan *self efficacy* merupakan kepercayaan bahwa “saya bisa”, ketidak berdayaan adalah kepercayaan bahwa “saya tidak bisa”. Keyakinan siswa terhadap kemampuannya sendiri melakukan kegiatan belajar dapat dikatakan sebagai *self efficacy*. Sejalan dengan pendapat

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. Sesuai dengan pendapat Baron & Byrne (2004) menyatakan bahwa terdapat tiga aspek *self efficacy*, yaitu adalah 1) *self efficacy* akademis berhubungan dengan keyakinan siswa akan kemampuannya melakukan tugas-tugas, mengatur kegiatan belajar mereka sendiri, dan hidup dengan harapan akademik mereka sendiri dan orang lain, 2) *self efficacy* sosial berhubungan dengan keyakinan mereka akan kemampuannya membentuk dan mempertahankan hubungan, asertif dan melakukan kegiatan di waktu senggang 3) *self regulatory & self efficacy* berhubungan dengan kemampuan menolak tekanan teman sebaya dan mencegah kegiatan beresiko tinggi.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas mengenai *self efficacy*, maka dapat dipahami bahwa *self efficacy* merupakan suatu keyakinan yang dimiliki oleh individu mengenai kemampuan dirinya. *Self efficacy* sangat penting dimiliki oleh siswa karena *self efficacy* yang tinggi akan membuat siswa percaya dalam melakukan sesuatu hal dalam mencapai tujuannya sehingga tidak menimbulkan rasa bimbang, takut dan gelisah. Individu yang menganggap dirinya tidak mampu menyelesaikan tugas dan menyerah dalam waktu 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).

Penelitian yang dilakukan oleh Watson (2016) mengenai “*copying self efficacy* dan stres akademik” yang menunjukkan bahwa individu yang yakin terhadap kemampuannya dalam mengatasi tekanan, maka memiliki tingkat stres akademik rendah. Sejalan dengan itu berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Siregar & Putri (2019) mengenai “hubungan *self- efficacy* dan stres akademik mahasiswa” menjelaskan bahwa *self efficacy* berperan dalam diri individu. Stres akademik dapat meningkatkan *self efficacy* mahasiswa sebesar 7,5%, karena tekanan yang dialami oleh mahasiswa dapat membentuk persepsi mahasiswa untuk siap menghadapi tantangan yang lebih besar.

Banyak terdapat fenomena yang terjadi pada siswa yang memiliki stres akademik yaitu sering tidak mengerjakan tugas karena banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, sulit untuk memahami pelajaran yang diajarkan oleh guru, cara mengajar guru yang membosankan, dan bingung menentukan pilihan jurusan. Fenomena stres akademik tidak hanya dikarenakan tuntutan akademik, akan tetapi juga dikarenakan adanya kompetisi yang tinggi dalam proses penilaian (Desmita, 2012).

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan selama PLK pada periode Juli-Desember 2022 di SMAN 6 Padang terlihat banyak siswa yang mengalami stres akademik terutama kelas 10 yang memasuki masa orientasi dari SMP ke SMA. Sejalan dengan fenomena yang terjadi berdasarkan

wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 31 Juli 2023 kepada 10 siswa di SMAN 6 Padang, dari 10 siswa yang diwawancarai, 7 siswa yang mengalami stres. Siswa yang sedang mengalami stres mengatakan ia tidak yakin dengan kemampuan yang dia miliki. Terkait dengan hal itu hasil wawancara yang dilakukan dengan guru mata pelajaran di SMA Negeri 6 Padang pada tanggal 31 Juli 2023 mengatakan banyak siswa yang tidak membuat tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran, siswa yang mencontek PR teman di sekolah, siswa yang tidak yakin dengan jawaban dia ketika diberikan pertanyaan oleh guru, siswa tidak berkonsentrasi dalam belajarnya, siswa yang cemas ketika menghadapi ujian, siswa yang merasa lelah belajar karena banyaknya kegiatan diluar pembelajaran, dan siswa yang menyerah dengan tugas yang diluar kemampuannya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru BK pada tanggal 31 Juli 2023 di SMAN 6 Padang, dapat disimpulkan bahwa terdapat siswa yang mengalami stres akademik. Menurut guru BK, ketika memberikan layanan banyak siswa yang mengalami stres akademik dengan faktor yang mempengaruhinya salah satunya yaitu *self efficacy* atau kurangnya keyakinan dengan kemampuan terhadap diri sendiri. Guru BK juga menyampaikan stres akademik ini cukup menjadi perhatian lebih untuk hasil belajar siswa serta kekhawatiran pendidikan siswa selanjutnya. Jadi dapat disimpulkan bahwa menurut guru BK banyak siswa yang mengalami stres akademik.

Oleh karena itu peran guru BK sangat diperlukan dalam mengurangi stres akademik yang dialami oleh siswa. Bimbingan dan konseling sebagai salah satu komponen penting dalam pendidikan di sekolah yang merupakan upaya pemberian bantuan kepada siswa untuk menciptakan lingkungan perkembangan yang kondusif, dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan, agar siswa dapat bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan tugas-tugas perkembangan (Nuruhsan,2006).

Berdasarkan hal tersebut, untuk mengatasi permasalahan stres akademik di SMA Negeri 6 Padang, maka diperlukan bimbingan dan konseling dari guru BK. Guru BK memiliki peranan khusus di sekolah terhadap siswa asuhnya yaitu: sebagai sahabat, sumber informasi, sumber inspirasi, sumber pembentukan pribadi dan sumber pengentasan masalah (Nandiya, 2013). Bimbingan dan Konseling memiliki 6 bidang layanan dan 10 jenis layanan bimbingan dan konseling. Untuk mengentaskan stres akademik pada siswa SMA Negeri 6 Padang, maka dapat menggunakan bidang pribadi dan sosial dengan jenis layanan informasi, layanan konseling perorangan, dan layanan bimbingan kelompok (Prayitno & Amti, 2004).

Hal tersebut dapat ditempuh melalui layanan-layanan bimbingan dan konseling dalam upaya pengembangan siswa baik dibidang pribadi, sosial, belajar maupun karir. Pemberian layanan akan diberikan oleh guru BK dengan tujuan untuk membantu siswa mengurangi stres akademik. Guru BK juga memiliki peran untuk membantu siswa dalam mengenali dan kelebihan dan kekurangan diri, meningkatkan kepercayaan diri, pengembangan

kelebihan diri, pengentasan kelemahan diri, arti dan tujuan beribadah, nilai-nilai agama sebagai pedoman hidup, mengenal perasaan diri dan cara mengekspresikannya secara efektif, manajemen stres, serta mengenal peran sosial sebagai laki-laki atau perempuan (Nasution, Karima & Siahaan, 2019).

Berdasarkan fenomena dan teori yang telah dipaparkan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan *self efficacy* dengan stres akademik siswa di SMA Negeri 6 Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut.

1. Terdapat siswa yang tidak membuat tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran
2. Terdapat siswa yang tidak yakin dengan jawaban dia ketika diberikan pertanyaan oleh guru
3. Terdapat siswa tidak berkonsentrasi dalam belajarnya
4. Terdapat siswa yang cemas ketika menghadapi ujian
5. Terdapat siswa yang merasa lelah belajar karena banyaknya kegiatan diluar pembelajaran
6. Terdapat siswa yang menyerah dengan tugas yang diluar kemampuannya

## **C. Batasan Masalah**

Agar penelitian ini dapat terfokus dan tidak melebar, maka peneliti membatasi masalah penelitian ini pada “Hubungan *Self Efficacy* dengan Stres Akademik Siswa SMA”.

#### **D. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu.

1. Gambaran stres akademik siswa di SMA Negeri 6 Padang?
2. Gambaran *self efficacy* siswa di SMA Negeri 6 Padang?
3. Hubungan *self efficacy* dengan stres akademik siswa di SMA Negeri 6 Padang?

#### **E. Asumsi Penelitian**

Penelitian ini berangkat dari asumsi sebagai berikut.

1. Siswa memiliki stres akademik
2. Stres akademik akan mengganggu proses belajar siswa
3. Stres akademik dapat menghambat penyelesaian tugas-tugas belajar siswa

#### **F. Tujuan Penelitian**

Adapun yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah.

1. Mendeskripsikan Stres Akademik siswa di SMA Negeri 6 Padang
2. Mendeskripsikan *Self Efficacy* siswa di SMA Negeri 6 Padang
3. Menguji apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *Self Efficacy* dengan stres akademik siswa di SMA Negeri 6 Padang

## G. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

### 1. Teoritis

- a. Memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan *self efficacy*
- b. Bahan kajian dan referensi bagi penelitian sejenis nantinya

### 2. Praktis

#### a. Bagi Siswa

Bagi siswa untuk dapat menjaga dan meningkatkan *self efficacy* yang dimiliki. Hal ini dapat membantu untuk mengurangi stres akademik. Adapun upaya yang dapat dilakukan yaitu memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri untuk mencapai tujuan serta memiliki *self efficacy* yang baik dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi segala kesulitan.

#### b. Bagi Guru BK

Bagi guru BK dapat memberikan pelatihan peningkatan *self efficacy* untuk mengurangi terjadinya stres akademik yang dialami siswa, yaitu melalui bimbingan kelompok dengan tema meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat digunakan sebagai wacana atau menambah wawasan untuk dilakukan penelitian selanjutnya serta lebih menggali alasan-alasan siswa yang mempengaruhi stres akademik selain *self efficacy* karena masih banyak faktor lain yang mempengaruhi terjadinya stres akademik.