

Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Lasem Ketika Mengikuti Pembelajaran Melalui Daring

¹Jihan Savia Syahroni*, ²Rohmatun

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

*Corresponding Author:

jihansavia@std.unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Lasem ketika mengikuti pembelajaran melalui daring. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang dilakukan pada 358 siswa SMA Negeri 1 Lasem sebagai subjek penelitian. Metode pengambilan sampel menggunakan accidental sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian terdiri dari skala self-efficacy yang terdiri dari 30 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,913 dan skala stres akademik terdiri dari 28 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,872. Hasil analisis hipotesis yang dilakukan memperoleh r_{xy} sebesar -0,245 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Sumbangan efektif variabel self-efficacy pada stres akademik sebesar 6,002%. Kesimpulan dari penelitian ini adalah 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.

Kata kunci: Stres akademik, Self-efficacy, Siswa SMA

Abstract

This study aimed to determine the relationship between self-efficacy and academic stress on students of SMA Negeri 1 Lasem during online learning. This study used quantitative method conducted on 358 students of SMA Negeri 1 Lasem as the research subjects. The sampling method used accidental sampling. The measuring instrument used in this study consisted of self-efficacy scale that consisted of 30 items with a reliability coefficient of 0.913 and academic stress scale that consisted of 28 items with a reliability coefficient of 0.872. The results of the hypothesis analysis carried out obtained r_{xy} of -0.245 with $p = 0.000$ ($p < 0.01$). The effective contribution of the self-efficacy variable to academic stress is 6.002%. In conclusion, there was a significant negative relationship between the self-efficacy and academic stress, which means that the higher the self-efficacy, the lower the academic stress in dealing with online learning.

Keywords: Academic stress, Self-efficacy, High school student

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode peralihan ke tahap dewasa dari kanak-kanak yang ditandai dengan berubahnya aspek sosial, psikologis dan biologis (Notoatmodjo S, 2011). Masa remaja dibagi kepada tiga kategori yaitu remaja awal (12-15 tahun), remaja pertengahan (15-18 tahun) dan remaja akhir (18-21 tahun). Sedangkan remaja memasuki tingkat pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) pada umur 15-18 tahun. Siswa SMA yang tergolong dalam usia remaja banyak yang mengalami masa *storm and stress*. Masa *storm and stress* adalah masa remaja yang ditandai dengan adanya perubahan suasana hati serta mengalami berbagai konflik (Santrock JW, 2011). Salah satu dari sekian konflik yang sering dialami siswa SMA disebabkan oleh masalah akademik. Stres remaja berasal dari masalah akademik, masalah keluarga, kehilangan keuangan atau teman dekat (Elias H, Ping WS, 2011). Salah satu dari sekian faktor yang menyebabkan stres pada remaja saat ini adalah adanya kesulitan ketika harus belajar di rumah akibat adanya pandemi. Mereka berasumsi bahwa dengan sistem pembelajaran secara daring ini menjadikan pembelajaran kurang efektif untuk dilaksanakan.

Stres yang pada umumnya terjadi dalam lingkungan pendidikan seperti sekolah dinamakan sebagai stres akademik. Stres akademik adalah suatu kondisi ketika siswa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan dimana penyebabnya dikatakan sebagai *academic stressor* atau stresor akademik (Desmita, 2010). Stresor akademik merupakan stres yang berpunca 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 (Rahmawati, 2012).

Faktor yang dapat menyebabkan stres akademik salah satunya adalah *self-efficacy* (Oon, 2007). *Self-efficacy* mempunyai hubungan dengan stres akademik. (Pajares & Schunk, 2002) mengatakan bahwa *self-efficacy* akademik yang tinggi membuat seseorang menggunakan kemampuannya dengan optimal dan dapat mengurangi stres. Penyebab stres akademik yaitu kurangnya keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam memenuhi tuntutan dan tugas akademik, yang diantaranya adalah keraguan dan ketidakpercayaan dalam memenuhi tuntutan akademik (Olejnik & Holschuh, 2007). Beberapa faktor yang berpengaruh terhadap stres akademik pada siswa antara lain adalah faktor eksternal dan internal individu (Dewanti, 2016).

Self-efficacy adalah keyakinan individu tentang seberapa jauh seseorang mampu mengestimasi kemampuan diri dalam melakukan suatu tindakan maupun tugas yang dibutuhkan agar hasil yang diinginkan dapat dicapai (Bandura, 1997). Penelitian yang telah dilakukan oleh (Sagita et al., 2017) mengungkapkan ada hubungan signifikan antara *self-efficacy*, prokstinasi akademik, serta motivasi berprestasi terhadap stres akademik. Hasil penelitian (Utami, 2015) menemukan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self-efficacy* dengan stres akademik. Hasil penelitian (Utami, 2015) menemukan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self-efficacy* dengan stres akademik. *Self-efficacy* adalah aspek psikologis yang dapat mempengaruhi keberhasilan siswa dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas dan pertanyaan yang dapat memecahkan masalah dengan baik.

Survei yang dilakukan oleh KPAI, 79,9% anak mengatakan bahwa interaksi menjadi berkurang dan bapak/ibu guru hanya memberikan tugas berat dengan penjelasan yang minim sehingga anak mengalami peningkatan stres dan yang beranggapan bahwa adanya interaksi dalam proses pembelajaran sebanyak 20.1% (liputan6.com). Keadaan ini memberikan dampak tersendiri pada kualitas pembelajaran karena siswa tidak dapat berinteraksi langsung dengan guru seperti sebelumnya dan hanya dapat melakukan interaksi secara virtual yang dapat dikatakan sangat terbatas. Guru diharuskan untuk menyampaikan materi pembelajaran dengan baik serta memastikan suasana kelas kondusif seperti menggunakan media pembelajaran yang inovatif dan kreatif supaya pembelajaran menjadi menarik sehingga mampu meningkatkan pemahaman siswa serta tujuan dari pembelajaran dapat dicapai.

Pada saat ini, ini kualitas pendidikan sedang menghadapi tantangan sebagaimana adanya akibat dari pandemi Covid-19. Sistem pembelajaran di sekolah juga terkena dampak dari adanya virus Covid-19, yaitu diharuskan untuk melakukan *social distancing*. Berdasarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam masa darurat penyebaran virus, seluruh lembaga pendidikan dihimbau untuk tidak melaksanakan proses pembelajaran secara tatap muka atau langsung sehingga waktu yang belum ditetapkan. Oleh karena itu, seluruh lembaga pendidikan mengubah metode pembelajaran menjadi pembelajaran jarak jauh secara daring atau virtual.

Studi pendahuluan berupa wawancara menghasilkan kesimpulan bahwa kebanyakan siswa memiliki kendala pada sinyal karena tidak semua wilayah mempunyai akses internet yang lancar dan ada juga yang memiliki kendala dalam proses belajar mengajar oleh guru karena pembelajaran secara daring tidak sejelas ketika mengikuti pembelajaran secara tatap muka. Siswa merasa bosan ketika belajar *online* karena kurangnya interaksi dengan teman sebaya dan bapak atau ibu guru. Namun, terdapat siswa yang merasa senang dengan adanya pembelajaran *online* karena waktu pembelajaran biasanya lebih singkat dari pembelajaran *offline*, dan memang setiap siswa memberikan reaksi yang berbeda-beda dalam menghadapi keadaan atau situasi baru. Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan di latar belakang, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berkaitan dengan *self-efficacy* dengan stres akademik pada siswa SMA ketika mengikuti pembelajaran melalui daring.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang dilakukan pada 358 siswa SMA Negeri 1 Lasem sebagai subjek penelitian. Metode pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *likert* yang terdiri dari skala *self-efficacy* dan skala stress akademik. Skala *self-efficacy* terdiri dari 30 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,913. Skala stress akademik terdiri dari 28 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,872. Perhitungan analisis data menggunakan bantuan dari program SPSS versi 20.0 *for windows*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melaksanakan analisis data, uji asumsi harus dilakukan di mana data yang sudah terkumpul akan diuji asumsi meliputi uji normalitas serta linieritas yang dibantu dengan *software* SPSS versi 20.0.

Uji normalitas dilakukan untuk membuktikan bahwa data penelitian bersifat normal atau tidak. *One Sample Kolmogorov Smirnov Z* merupakan teknik yang digunakan. Data terdistribusi normal jika lebih besar 5% atau $p > 0,05$. Hasil uji normalitas dipaparkan sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Analisis Uji Normalitas

Variabel	Mean	Std. Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
<i>Self-Efficacy</i>	81,39	10,554	0,046	0,063	$p > 0,05$	Normal
Stres Akademik	80,22	10,432	0,041	0,200	$p > 0,05$	Normal

Sesuai hasil tersebut, variabel *self-efficacy* KS-Z menghasilkan nilai sebesar 0,046 serta $p = 0,063$ ($p > 0,05$) yang artinya distribusi data normal. Pada variabel stres akademik KS-Z sebesar 0,041 serta $p = 0,200$ ($p > 0,05$) yang artinya distribusi data normal.

Hasil uji linieritas antara *self-efficacy* dengan stres akademik memperoleh $F_{in} = 22,655$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Kondisi ini membuktikan bahwa terdapat hubungan linier antara variabel *self-efficacy* dan stres akademik.

Uji korelasi antara *self-efficacy* dengan stres akademik ketika mengikuti pembelajaran melalui daring pada saat masa pandemic Covid-19. Uji hipotesis memakai analisis *Pearson Correlation*. Uji korelasi menghasilkan $r_{xy} = -0,245$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini menghasilkan 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, dan berlaku juga sebaliknya yakni semakin rendah *self-efficacy* maka semakin tinggi stres akademik dalam menghadapi pembelajaran melalui daring. Dari hasil tersebut, kesimpulannya adalah terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dan stres akademik dalam menghadapi pembelajaran melalui daring pada pandemi Covid-19, artinya hipotesis penelitian ini diterima.

Presentase self efficacy dengan stress akademik dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Kategorisasi Skor Skala Self-Efficacy

Norma	Kategorisasi	Jumlah Subjek	Presentase
$102 < X \leq 120$	Sangat Tinggi	9	33%
$84 < X \leq 102$	Tinggi	130	36%
$66 < X \leq 84$	Sedang	195	54%
$48 < X \leq 66$	Rendah	23	6%
$30 < X, \leq 48$	Sangat Rendah	1	0%
		358	100%

Tabel 3. Kategorisasi Skor Skala Stres Akademik

Norma	Kategorisasi	Jumlah Subjek	Presentase
$95,2 < X \leq 112$	Sangat Tinggi	28	8%
$78,4 < X \leq 95,2$	Tinggi	174	49%
$61,6 < X \leq 78,4$	Sedang	143	40%
$44,8 < X \leq 61,6$	Rendah	13	4%
$28 < X \leq 44,8$	Sangat Rendah	0	0%
		358	100%

Secara keseluruhan, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri

1 Lasem ketika mengikuti pembelajaran melalui daring, serta untuk mengetahui sumbangan efektif *self-efficacy* terhadap stres akademik ketika mengikuti pembelajaran melalui daring.

Pada hasil uji hipotesis memperoleh skor $-0,245$ dengan $p=0,000$ ($p<0,01$). Hal ini menghasilkan 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, dan berlaku juga sebaliknya yakni semakin rendah *self-efficacy* maka semakin tinggi stres akademik dalam menghadapi pembelajaran melalui daring. Berdasarkan hasil tersebut diperoleh hipotesis adanya hubungan negatif antara *self-efficacy* dan stres akademik dalam menghadapi pembelajaran melalui daring. Hal ini sejalan dengan penelitian (Namira, 2018) diperoleh hasil terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada remaja SMA di Yogyakarta dengan koefisien korelasi $-0,142$ dan signifikansi $p=0,020$. Penelitian (Safiany & SM, 2018) juga memperoleh koefisien korelasi (r) antara *self-efficacy* dengan stres akademik sebesar $-0,479$ dengan $p=0,000<0,05$, menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada siswa-siswi kelas 11 di SMAN 4 Jakarta Pusat.

Sumbangan efektif memperoleh hasil, yakni variabel *self-efficacy* pada stres akademik ketika mengikuti pembelajaran secara daring sebesar $6,002\%$ dan 94% stres akademik ketika mengikuti pembelajaran secara daring dipengaruhi oleh faktor di luar penelitian. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (McKay et al., 2014) menghasilkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh terhadap stres pada performa siswa di sekolah, pada *self-efficacy* memiliki korelasi dengan stres akademik dengan kontribusi positif sejumlah $4,4\%$. Sedangkan sisanya dipengaruhi oleh aspek lain.

Penelitian ini menghasilkan variabel *self-efficacy* dengan *mean* empirik sebesar $81,39$ dan standart deviasi empirik sebesar $10,554$. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa *self-efficacy* pada siswa SMA Negeri 1 Lasem ketika mengikuti pembelajaran melalui daring tergolong pada kategori sedang dengan analisis deskriptifnya menunjukkan hasil 195 subjek (54%), kategori tinggi dengan 130 subjek (36%), kategori rendah dengan 23 subjek (6%), dan kategori sangat tinggi dengan subjek 9 (3%), serta kategorisangat rendah dengan subjek 1 (0%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Safiany & SM, 2018) menghasilkan *mean* temuan pada *self-efficacy* sebesar $66,42$ yang termasuk dalam kategori yang berada pada taraf sedang.

Pada variabel stres akademik mempunyai *mean* empirik sejumlah 80,22 dan standart deviasi empirik sejumlah 10,432. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Lasem ketika mengikuti pembelajaran melalui daring tergolong pada kategori tinggi dengan analisis deskriptifnya menunjukkan hasil 174 subjek (49%), kategori sedang dengan subjek 143 (40%), kategori sangat tinggi dengan subjek 28 (8%), serta kategori rendah dengan subjek 13 (4%).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan dengan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, yakni ada hubungan antara *self-efficacy* dengan stress akademik pada siswa SMA Negeri 1 Lasem ketika mengikuti pembelajaran melalui daring dimana semakin tinggi *self-efficacy* maka akan semakin rendah stres akademik dalam pembelajaran melalui daring, dan berlaku juga sebaliknya yakni semakin rendah *self-efficacy* maka semakin tinggi stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Lasem dalam pembelajaran melalui daring.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura. (1997). *Self efficacy the exercise of control*. New York: WH Freeman and Company.
- Desmita. (2010). Psikologi perkembangan. Bandung: PT Remaja Rosda Karya
- Dewanti, D. (2016). Tingkat stres akademik pada mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi fip UNY. (Skripsi tidak diterbitkan) Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta
- Elias H, Ping WS, A. M. (2011). Stress and academic achievement among undergraduate students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 29, 646-645
- McKay, M., Dempster, M., & Byrne, D. (2014). An examination of the relationship between self-efficacy and stress in adolescents: the role of gender and self-esteem. *Journal of Youth Studies*, 17(9), 1131–1151.
- Namira, R. (2018). *Hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik pada remaja sma di yogyakarta*. (Skripsi tidak diterbitkan) Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Notoatmodjo S. (2011). Kesehatan masyarakat ilmu dan seni. *Jakarta: PT Rineka Cipta*
- Olejnik, S., & Holschuh, J. (2007). College rules! how to study, survive, and succeed in college. *New York: Ten Speed Press*.
- Oon, A. (2007). Handling study stress: mengatasi stres belajar. Jakarta: *Elex Media Komputindo*.
- Pajares, F., & Schunk, D. (2002). Self and self-belief in psychology and education: A historical perspective *improving academic achievement*. Journal of Educational Psychology. America: Academic Press.
- Rahmawati. (2012). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal.Konselingindonesia.Com*.
- Safiany, A., & SM, A. (2018). Hubungan self efficacy dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada siswa-siswi kelas xi di sma negeri 4 jakarta pusat. *Jurnal Sosial dan Humaniora*, 2(3)

- 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.
- Santrock JW. (2011). Life span development. *Edisi 13 Jilid 1*. Penerjemah: Widyasinta B. Jakarta: Erlangga
- Utami, S. (2015). Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas xi di man 3 yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*. 4 (6)