

Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan Stres Akademik dan Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

Julianti Aprilia, Vasco Delano, Devi Nurul Fikriyani

Universitas Mathla'ul Anwar Banten

Abstrak

Stres yang berkaitan dengan pendidikan merupakan masalah umum yang dialami peserta didik, terutama di jenjang menengah, saat mereka menghadapi tuntutan belajar yang tinggi. Salah satu elemen kunci yang dapat membantu meredakan stres akademik adalah efikasi diri, di mana individu percaya pada kemampuan mereka untuk menangani tugas dan mengatasi tantangan dalam pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara efikasi diri dan tingkat stres akademik di kalangan peserta didik kelas 11 di SMAN 4 Pandeglang, serta untuk mengidentifikasi dampaknya terhadap layanan konseling dan dukungan yang diberikan. Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan cara korelasional. Populasi yang diteliti meliputi 456 peserta didik kelas 11 di SMAN 4 Pandeglang, dengan pengambilan sampel sebanyak 213 peserta didik menggunakan teknik pengambilan sampel acak sederhana. Alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner yang membahas tentang efikasi diri dan akademik. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan stres akademik ($r = -0,776$; $p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi *self-efficacy* peserta didik, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Implikasi hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya layanan bimbingan dan konseling, terutama melalui bimbingan kelompok, untuk membantu peserta didik meningkatkan *self-efficacy* agar mampu mengelola tekanan akademik secara efektif.

Kata kunci: *Self-efficacy*, Stres Akademik, Bimbingan dan Konseling

Abstract

Education-related stress is a common problem experienced by students, especially at the secondary level, as they face high academic demands. One key element that can help alleviate academic stress is self-efficacy, where individuals believe in their ability to manage tasks and overcome challenges in education. This study aims to investigate the relationship between self-efficacy and the level of academic stress among 11th-grade students at SMAN 4 Pandeglang, as well as to identify its impact on the counseling services and support provided. The method applied in this study is a quantitative approach using a correlational design. The population studied includes 456 11th-grade students at SMAN 4 Pandeglang, with a sample of 213 students selected using a simple random sampling technique. The instrument used in this study consists of a questionnaire addressing self-efficacy and academic matters. The research results indicate a significant negative relationship between self-efficacy and academic stress ($r = -0.776$; $p < 0.05$). This means that the higher a student's self-efficacy, the lower the level of academic stress experienced. The implications of these findings highlight the importance of guidance and counseling services, particularly through group guidance, to help students enhance their self-efficacy in order to effectively manage academic pressure.

Keywords: Self-efficacy, Academic Stress, Guidance and Counseling

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Dalam proses pendidikan, peserta didik tidak hanya dituntut untuk memperoleh prestasi akademik yang baik, tetapi juga harus mampu menghadapi berbagai tantangan dan tekanan yang muncul selama kegiatan belajar. Salah satu tekanan yang sering dialami peserta didik adalah stres akademik, yaitu kondisi psikologis ketika individu merasa tertekan akibat tuntutan akademik yang berlebihan.

Stres akademik dapat timbul dari berbagai sumber, seperti beban tugas yang banyak, tuntutan nilai tinggi, persaingan antar peserta didik, ekspektasi guru dan orang tua, serta keterbatasan waktu untuk belajar. Apabila stres akademik tidak dikelola dengan baik, maka dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun psikologis peserta didik, seperti kelelahan, kecemasan, menurunnya motivasi belajar, dan bahkan prestasi akademik yang rendah (Misra & Castillo, 2024).

Salah satu elemen yang berperan dalam kemampuan peserta didik untuk mengatasi tekanan di dunia akademis adalah efikasi diri, yang merupakan keyakinan individu terhadap kapabilitas mereka dalam menyelesaikan tugas tertentu. Bandura mengemukakan bahwa efikasi diri adalah kepercayaan orang tersebut terhadap kemampuan mereka untuk mengontrol dan melaksanakan langkah-langkah yang diperlukan demi mencapai hasil yang diinginkan. Peserta didik yang memiliki efikasi diri tinggi biasanya percaya bahwa mereka mampu mengatur tugas dengan baik dan menghadapi tantangan akademis, sehingga hal ini membantu mereka dalam mengelola tingkat stres dengan lebih baik.

Sebaliknya, pelajar yang memiliki percaya diri rendah lebih rentan terhadap stres karena mereka merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi akademik penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menguatkan hal ini dengan mengungkapkan adanya keterkaitan negatif antara kepercayaan diri dan tekanan emosional dalam lingkungan akademik, yang mengindikasikan bahwa peningkatan kepercayaan diri bisa menurunkan tingkat stres di antara para pelajar. (Rahman dan Ismail, 2021; Sari, 2018; Nuraini, 2019).

Fenomena stres akademik juga terlihat di lingkungan sekolah menengah atas. Berdasarkan observasi awal di SMAN 4 Pandeglang, diketahui bahwa sebagian peserta didik kelas XI menunjukkan gejala stres akademik seperti sulit berkonsentrasi, merasa cemas menjelang ujian, serta kurang percaya diri dalam menghadapi tugas-tugas sekolah. Selain itu, terdapat perbedaan tingkat keyakinan diri antar peserta didik dalam menyelesaikan tugas akademik. Kondisi ini mengindikasikan bahwa keyakinan diri memiliki pengaruh besar terhadap tingkat stres yang dialami peserta didik dalam lingkungan akademik.

Oleh sebab itu, studi ini dilakukan untuk meneliti seberapa besar hubungan antara kepercayaan diri dan tekanan akademik di antara peserta didik kelas 11 di SMAN 4 Pandeglang. Diharapkan temuan dari penelitian ini dapat berkontribusi dalam pengembangan program bimbingan dan dukungan, terutama untuk membantu peserta didik meningkatkan kepercayaan diri mereka lewat diskusi kelompok agar mereka dapat mengatasi tekanan akademik dengan baik.

METODE

Penelitian ini mengadopsi pendekatan angka dengan metode yang menghubungkan, bertujuan untuk meneliti keterkaitan antara percaya diri dan tekanan belajar pada murid kelas 11 di SMAN 4 Pandeglang. Total jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 456 peserta didik, dari jumlah tersebut 213 peserta didik dipilih sebagai sampel menggunakan metode pengambilan sampel acak sederhana. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kedua variabel, yakni efikasi diri dan stres akademik, adalah kuesioner dengan format *Likert*. Skala efikasi diri dirancang berdasarkan teori Bandura dan mencakup aspek ukuran, generalisasi, serta kekuatan. Skala stres akademik disusun berdasarkan aspek tekanan akademik, beban kerja, manajemen waktu, dan kecemasan terhadap hasil belajar (Misra dan Castillo, 2024). Instrumen dievaluasi untuk validitas dan reliabilitasnya dengan menggunakan metode *korelasi product-moment* serta koefisien *alpha Cronbach*. Temuan menunjukkan bahwa setiap item dianggap valid dan dapat diandalkan. Data dianalisis melalui korelasi *Product Moment Pearson* dengan bantuan SPSS Versi 20. 0. Sebelum dilakukan analisis, data diperiksa normalitas dan linieritasnya untuk memastikan bahwa asumsi statistik terpenuhi.

HASIL

Lingkungan pendidikan yang penuh tuntutan, stres akademik menjadi tantangan nyata bagi peserta didik dalam menjalani proses belajar. tingginya beban tugas, tekanan pencapaian prestasi, dan persaingan akademik sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang beragam. di sisi lain, *self-efficacy* atau keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya memegang peran penting dalam menentukan bagaimana seseorang menghadapi dan mengelola stres tersebut. peserta didik dengan *self-efficacy* tinggi cenderung mampu menyesuaikan diri, mengatasi hambatan, serta mempertahankan motivasi belajar meskipun berada dalam situasi sulit peserta didik kelas 11 di SMAN 4 Pandeglang.

Tabel 1.2 Hasil deskriptif Variabel *Self-efficacy*

Sub Variabel	Kategori								Rata-rata		Kategori
	Sangat Baik		Baik		Cukup Baik		Tidak Baik		Skor	%	
	f	%	f	%	f	%	F	%			
<i>Level</i>	52	24.4	90	42.3	54	25.4	17	8.0	135.7	71.2	Baik
<i>Generality</i>	48	22.5	86	40.4	59	27.7	20	9.4	132.4	69.8	Baik
<i>Strength</i>	55	25.8	81	38.0	57	26.8	20	9.4	133.9	70.4	Baik

Berdasarkan hasil penelitian, keseluruhan *self-efficacy* peserta didik berada dalam klasifikasi baik dengan skor rata-rata 134,0 dan persentase 70,5%. Untuk sub variabel Tingkat, diperoleh nilai rata-rata 135,7 dengan persentase 71,2%, yang juga termasuk dalam klasifikasi baik. Sedangkan untuk subvariabel Generalitas, nilai rata-ratanya adalah 132,4 dengan persentase 69,8%, yang tak kalah berada dalam klasifikasi baik. Terakhir, pada sub variabel Kekuatan, nilai rata-rata mencapai 133,9 dengan persentase 70,4%, yang tetap berada pada klasifikasi baik.

Berdasarkan pengelolaan data stres akademik data dikumpulkan melalui penggunaan instrumen skala stres akademik yang diberikan kepada 213 peserta didik kelas XI di SMAN 4 Pandeglang Kabupaten Pandeglang.

Tabel 1.1 Hasil Deskriptif Variabel Stres Akademik

Sub Variabel	Kategori								Rata-rata		Kategori
	Sangat Baik		Baik		Cukup Baik		Tidak Baik		Skor	%	
	f	%	f	%	f	%	F	%			
Kognitif	38	17.8	96	45.1	56	26.3	23	10.8	82.45	74.5	Baik
Afektif	42	19.7	88	41.3	61	28.6	22	10.3	80.62	73.1	Baik
Fisiologis	35	16.4	90	42.3	64	30.0	24	11.3	78.94	71.6	Baik
Perilaku	40	18.8	93	43.7	55	25.8	25	11.7	81.33	73.8	Baik

Berdasarkan penjelasan diatas, Stres yang dialami mahapeserta didik secara keseluruhan tergolong dalam kategori 'baik' dengan rata-rata skor sebesar 80,84 dan persentase mencapai 73,25%. Untuk sub

variabel kognitif, didapatkan nilai rata-rata 82,45 dengan persentase 74,5%, yang juga tergolong dalam kategori 'baik'. Untuk subvariabel afektif, diperoleh nilai rata-rata 80,62 dengan persentase 73,1%, yang kembali termasuk dalam kategori 'baik'. Untuk sub variabel fisiologis, nilai rata-rata yang diperoleh adalah 78,94 dengan persentase 71,6%, yang juga masuk dalam kategori 'baik'. Selanjutnya, untuk subvariabel perilaku, nilai rata-rata yang didapat adalah 81,33 dengan persentase 73,8%, yang juga tergolong dalam kategori 'baik'. Artinya, meskipun stres akademik peserta didik secara umum berada pada kategori baik, masih terdapat peserta didik yang mengalami stres akademik pada tingkat cukup baik hingga tidak baik, terutama dalam aspek fisiologis dan perilaku.

No	Nama	Hasil
1.	Uji normalitas	Berdasarkan pengujian normalitas data dari asumsi statistik yang telah dijelaskan sebelumnya dengan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov satu sampel, nilai Asymp. Sig yang diperoleh adalah 0,988. Sesuai dengan kriteria yang dijelaskan sebelumnya, karena nilai 0,988 lebih tinggi dari 0,05, kita dapat menyimpulkan bahwa residu berdistribusi normal.
2.	Uji linearitas	Berdasarkan tabel pengujian linearitas yang ditampilkan, disimpulkan bahwa nilai signifikansi untuk linearitas adalah 0,000.
3.	Uji Hipotesis	Diketahui bahwa ada hubungan invers yang penting antara efikasi diri dan stres akademik di kalangan peserta didik kelas 11 di SMAN 4 Pandeglang, karena nilai r-hitung yakni -0,776 lebih tinggi dibandingkan dengan nilai r-tabel yang sebesar 0,281 (dalam nilai absolut), dengan koefisien korelasi -0,776 yang menggambarkan hubungan negatif yang kuat, serta nilai signifikansi (dua arah) sebesar 0,000. Hubungan negatif yang signifikan ini dapat diartikan sebagai berikut: Semakin besar rasa percaya diri peserta didik, semakin sedikit stres akademik yang mereka hadapi. Di sisi lain, semakin kecil kepercayaan diri peserta didik, semakin banyak stres akademik yang mereka alami. Oleh karena itu, hipotesis penelitian yang menunjukkan adanya keterkaitan antara kepercayaan diri dan stres akademik dapat diterima.
4.	Pembahasan Hubungan <i>Self-efficacy</i> dengan Stres Akademik	Berdasarkan analisis hipotesis yang dilakukan dengan metode korelasi product-moment Pearson, diperoleh nilai r yang dihitung sebesar -0,776, sementara nilai r tabel adalah 0,281 pada tingkat signifikansi 5%. Hal ini menunjukkan bahwa nilai r yang dihitung secara absolut (0,776) lebih besar dari nilai r tabel (0,281) dan nilai signifikansi (dua arah) = 0,000.
5.	implikasi	Hasil dari studi ini menunjukkan bahwa konselor di sekolah memiliki peran krusial dalam menyatukan berbagai layanan bimbingan dan dukungan guna membantu peserta didik menghadapi tekanan akademis dengan meningkatkan kepercayaan diri mereka. Implementasi layanan ini bertujuan untuk membangun suasana pembelajaran yang lebih bersahabat, menurunkan tingkat tekanan akademis peserta didik, serta memperkuat keyakinan mereka dalam menghadapi berbagai tantangan di bidang akademik.

PEMBAHASAN

Hasil studi menunjukkan adanya kaitan negatif yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri dan stres akademik di kalangan peserta didik kelas 11 di SMAN 4 Pandeglang. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kepercayaan diri peserta didik, semakin sedikit stres akademik yang mereka hadapi. Temuan ini sejalan dengan teori Bandura (1997), yang menjelaskan bahwa kepercayaan diri memengaruhi cara individu

berpikir, merasakan, termotivasi, dan bertindak saat dihadapkan pada situasi yang menantang. Peserta didik yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas akademik dan mengelola waktu mereka dengan baik. dan menggunakan cara yang sesuai untuk mengatasi stres yang muncul dari belajar. Di sisi lain, pelajar yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah lebih rentan merasakan kecemasan, putus asa, dan depresi saat menghadapi tekanan akademis yang besar.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Sari (2018), Nuraini (2019), dan Rahman dan Ismail (2021), yang mengindikasikan adanya hubungan yang berlawanan antara kemampuan diri dan stres akademik. Ini berarti bahwa peningkatan efikasi diri dapat secara signifikan mengurangi tingkat stres pada pelajar. Dalam lingkup konseling dan bimbingan, temuan ini memiliki makna yang penting. Konselor sekolah dapat mendukung peserta didik untuk meningkatkan efikasi diri mereka melalui program konseling kelompok yang bertujuan untuk membangun rasa percaya diri, mengelola waktu belajar dengan lebih baik, dan menghadapi tantangan akademik dengan cara yang positif. Aktivitas seperti refleksi diri, berbagi pengalaman, dan latihan pemecahan masalah dirancang untuk membantu peserta didik menumbuhkan kepercayaan pada kemampuan diri mereka, sehingga dapat mengurangi stres akademis.

SIMPULAN

Hasil dari metode korelasi product-moment mengindikasikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan tekanan akademik, dengan nilai koefisien korelasi $r = -0,776$, yang lebih tinggi dari nilai kritis $r(0,281)$ pada tingkat signifikansi 5%. Ini menunjukkan bahwa peningkatan kepercayaan diri seorang peserta didik biasanya berkaitan dengan pengurangan tekanan akademik, sedangkan kepercayaan diri yang rendah berhubungan dengan tingkat tekanan akademik yang lebih tinggi. Temuan ini menegaskan pentingnya layanan konseling dan dukungan di lingkungan sekolah, khususnya program yang berfokus pada peningkatan *self-efficacy* peserta didik. Layanan seperti bimbingan kelompok, konseling individu, maupun pelatihan keterampilan belajar dapat membantu peserta didik mengembangkan keyakinan diri, strategi penyelesaian masalah, serta kemampuan mengelola stres akademik. Dengan demikian, peserta didik dapat lebih percaya diri, mampu menghadapi tekanan akademik secara positif, dan meningkatkan prestasi belajar sekaligus kesejahteraan psikologis mereka.

Disarankan bagi riset di masa mendatang untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang berdampak pada stres dalam pendidikan, seperti semangat belajar, dukungan dari orang tua, atau situasi di sekolah. Selain itu, studi juga dapat dilakukan di berbagai jenjang kelas atau institusi untuk mendapatkan hasil yang lebih umum. Metode yang lebih beragam dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang keterkaitan antara kepercayaan diri dan stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Fitriani, N., & Kurniawan, D. (2020). Hubungan antara self-efficacy dan stres akademik pada peserta didik SMA ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 12–19.
- Hidayat, A., & Syamsu, R. (2021). Implementasi layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi stres akademik peserta didik. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 11(2), 155–163.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2024). Stres Akademik pada Mahapeserta didik: Perbandingan antara Mahapeserta didik Amerika dan Internasional. *Jurnal Internasional Manajemen Stres*, 11(2), 132–148.
- Nuraini, S. (2019). Hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik pada peserta didik SMA Negeri 1 Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan*, 7(1), 45–52.
- Prayitno, & Amti, E. (2017). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahman, A., & Ismail, N. (2021). The relationship between self-efficacy and academic stress among high school students. *Journal of Educational Psychology and Counseling*, 8(2), 77–84.

- Sari, D. P. (2018). Pengaruh self-efficacy terhadap stres akademik peserta didik kelas XI SMA Negeri 5 Bandung. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(3), 210–217.
- Sukardi, D. K. (2019). Peran guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan self-efficacy peserta didik. *Jurnal Konseling Indonesia*, 5(2), 98–106.
- Susanti, L., & Dewi, M. (2020). Hubungan antara stres akademik dan motivasi belajar pada peserta didik SMA. *Jurnal Psikologi dan Konseling Indonesia*, 9(1), 23–31.
- Utami, P. R., & Fadillah, S. (2022). Strategi guru BK dalam mengatasi stres akademik peserta didik di masa pandemi. *Jurnal Konseling Nusantara*, 7(1), 101–109.
- Wibowo, A., & Puspitasari, D. (2020). Analisis hubungan self-efficacy dan prestasi akademik peserta didik SMA. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 20(2), 134–142.
- Winkel, W. S., & Hastuti, S. (2018). Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan. Yogyakarta: Media Abadi.
- Yuliani, R., & Prasetyo, D. (2021). Pengaruh self-efficacy terhadap stres akademik peserta didik SMA Negeri 3 Surabaya. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 11(3), 233–240.
- Zahra, F. M., & Putri, A. N. (2022). Efektivitas layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan self-efficacy akademik peserta didik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 8(2), 87–95.