NASKAH PUBLIKASI

HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN STRES AKADEMIK PADA REMAJA SMA DI YOGYAKARTA

Oleh:

RAISYA NAMIRA

NUR WIDIASMARA

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
YOGYAKARTA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

YOGYAKARTA

2018

1

NASKAH PUBLIKASI

HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN STRES AKADEMIK PADA REMAJA SMA DI YOGYAKARTA

Telah Disetujui Pada Tanggal

16 APR 2018

Dosen Pembimbing Utama

(Nur Widiasmara, S.Psi., M.Psi)

HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN STRES AKADEMIK PADA REMAJA SMA DI YOGYAKARTA

Raisya Namira

Nur Widiasmara

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada remaja SMA di Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini adalah 209 siswa negeri dan swasta, dengan rentan usia 15-18 tahun. Skala stres akademik yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala yang dikembangkan oleh Wulandari (2014) dengan teori Sarafino and Smith (2012). Sedangkan skala *self-efficacy* juga menggunakan skala yang dikembangkan oleh Wulandari (2014) dengan teori Bandura (1997). Data dianalisis menggunakan SPSS 22.0 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara self-efficacy dengan stres akademik pada remaja SMA di Yogyakarta ($r = -0,142$ dan $p = 0,020 < 0,05$).

Kata kunci: *stres akademik, self-efficacy, remaja SMA*

PENGANTAR

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, perubahan psikologis dan perubahan sosial (Notoatmodjo, 2007). Masa ini dimulai sekitar usia 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 21 tahun (King, 2014). Desmita (2006) membedakan batasan usia remaja menjadi tiga, yaitu 12 – 15 tahun disebut dengan masa remaja awal, 15 – 18 tahun merupakan masa remaja pertengahan, dan 18 – 21 tahun merupakan masa remaja akhir. Pada usia 15 – 18 tahun, remaja sedang memasuki tingkat pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA).

Masa remaja sering disebut dengan masa *storm and stress.* Stanley (Santrock, 2011) menjelaskan bahwa masa *storm and stress* merupakan masa remaja yang diwarnai dengan konflik dan perubahan suasana hati. Salah satu bentuk konflik yang sering dialami oleh remaja SMA pada masa remaja yaitu konflik yang disebabkan oleh masalah akademik. Sebagaimana Elias, Ping dan Abdullah (2011) mengatakan sumber stres remaja berasal dari masalah akademik, masalah keuangan, kehilangan keluarga atau teman dekat.

Adanya tekanan dan masalah yang dihadapi remaja di lingkungan sekolah dapat menjadi *stressor* akademik bagi remaja. Govarest dan Gregoire (Karuniawan & Cahyanti, 2013) mengartikan stres akademik sebagai kondisi individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian siswa tentang stresor akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan. Menurut Baumel (2000) stres akademik dapat terjadi karena harapan untuk pencapaian prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya.

Fenomena terkait stres akademik terjadi dalam kehidupan sehari-hari pada masa remaja. Seorang remaja putri nekat bunuh diri dengan meloncat dari ketinggian di Plaza Medan Fair. Penyebabnya, stres karena tidak naik kelas (Okezone.news). Peristiwa serupa juga terjadi pada remaja putri siswi kelas 3 SMP di Depok, ia bunuh diri karena takut tidak lulus ujian nasional (Kompas.com).

Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala sekolah SMA Negeri 1 Playen pada tanggal 20 Maret 2018, remaja mengalami stres karena padatnya kegiatan belajar mengajar disekolah. Selain itu tuntutan dari orang tua untuk mendapatkan nilai bagus, jumlah mata pelajaran yang banyak serta kurikulum yang berlaku membuat remaja memiliki tekanan. Seorang guru mengatakan pada tahun ajaran 2013/2014 mengalami perubahan kurikulum KTSP 2006 menjadi kurikulum 2013 sehingga mengalami perubahan pada proses belajar mengajar. Terdapat beberapa perbedaan antara KTSP 2006 dan kurikulum 2013 yaitu KTSP 2006 lebih menekankan pada aspek pengetahuan, sedangkan kurikulum 2013 menuntut remaja untuk lebih aktif, kreatif dan mandiri dalam proses belajar mengajar. Selain itu, jumlah jam pelajaran perminggu meningkat dibanding KTSP 2006, tetapi jumlah mata pelajaran menjadi lebih sedikit. Hal ini dapat memberatkan remaja karena jumlah jam pelajaran yang banyak membuat remaja memiliki tuntutan sehingga menjadi tidak fokus belajar. Akibatnya remaja mengalami stres dan prestasi akademik menurun.

Taufik dan Ifdil (2013) menggambarkan stres akademik yang dialami remaja tingkat SMA di kota Padang sebagai berikut: 15% siswa memiliki tingkat stres akademik yang rendah, 71,8% berada pada tingkat sedang dan 13,2% berada pada

tingkat stres akademik tinggi. Tinjauan berdasarkan jenis kelamin, tingkat stres akademik siswa perempuan dan laki-laki berada dalam kategori sedang. Hasil penelitian Kinantie, Hernawaty dan Hidayati (2014) di SMA 3 Bandung tentang stres siswa menjelang ujian nasional menggambarkan tingkat stress akademik 49,74% siswa dikelompokan pada tingkat stres sedang dan 30,05% dikelompokkan dalam tingkat stres berat. Persentase ini dapat meningkat setiap tahun dan berdampak negatif jika tidak diatasi dengan cara yang tepat.

Sarafino dan Smith (2011) mengatakan bahwa remaja SMA yang mengalami stres akademik menimbulkan reaksi fisiologis sakit kepala, detak jantung meningkat dan kaki gemetaran. Dampak dari segi psikososialnya remaja mengalami kesulitan memelihara perhatian, konsentrasi, ingatan yang lemah dan memiliki tingkat pemecahan masalah yang rendah (Sarafino & Smith, 2011). Dari segi emosi, Lazarus (Sarafino & Smith, 2011) mengungkapkan gejala remaja yang mengalami stres akademik seperti ketakutan dan ketidaknyamanan baik secara psikologis maupun fisik dan dapat menimbulkan perasaan sedih atau depresi. Dari perilaku sosial, Helmi (Safaria & Saputra, 2012) mengatakan stres akademik dapat menimbulkan gejala perilaku seperti remaja sering membolos, suka berbohong, malas belajar, dan menarik diri dari lingkungan.

Banyak faktor yang mempengaruhi stres akademik pada remaja. Menurut Alvin (Dewanti, 2016) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres yaitu faktor yang bersumber dari faktor internal dan faktor eksternal individu. Terdapat beberapa faktor internal yang dapat mempengaruhi stres pada remaja, salah satunya adalah keyakinan atau *self-efficacy*. Menurut Bandura (1997) s*elf-efficacy*

merupakan keyakinan individu mengenai kemampuannya untuk mengatur dan melakukan suatu tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaiannya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dan Rachmawati (2014) mengenai hubungan efikasi diri dan stres akademik pada siswa akselerasi, menjelaskan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stres akademik. Artinya individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan mampu secara mandiri untuk menghadapi permasalahan yang ada. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Watson dan Watson (2016) mengenai *coping self-efficacy* dan stres akademik menunjukkan bahwa individu dengan keyakinan yang besar terhadap kemampuannya dalam mengatasi tekanan yang dihadapi akan memiliki tingkat stres akademik yang rendah.

Berdasarkan penjelasan di atas, menunjukkan adanya hubungan antara *self-efficacy* dengan stres akademik. Remaja dengan *self-efficacy* yang tinggi akan mampu mengatasi stres akademik. Maka penelitian ini menyangkut hubungan antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada remaja SMA di Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

1. Subjek Penelitian

   Subjek dalam penelitian ini berjumlah 209 subjek dengan kriteria remaja SMA negeri dan swasta di Yogyakarta, kelas 10-12 IPA dan IPS, usia antara 15-18 tahun, jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

2. Alat Ukur Penelitian

   Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri

dari dua macam skala, yaitu skala stres akademik dan skala *self-efficacy* yang dikembangkan oleh peneliti sebelumnya yaitu Wulandari (2014).

Skala stres akademik dikembangkan oleh Wulandari (2014) dengan menggunakan teori Sarafino dan Smith (2012). Alat ukur stres akademik yang dibuat mengacu pada aspek biologis dan psikososial (*cognition, emotion,* dan *social behavior*). Aitem dalam skala stres akademik ini terdiri dari 40 aitem. Alat ukur tersebut memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,933 dan indeks daya beda aitem bergerak antara 0,311 hingga 0,732. Pada skala stres akademik ini terdapat empat alternatif pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Pemberian skor bergerak dari rentang nilai empat (SS) sampai dengan nilai satu (STS) pada aitem-aitem *favorable* yang digunakan. Skor maksimal dari skala ini sebesar 160 dan skor minimal sebesar 40.

Alat ukur yang digunakan adalah alat ukur *self-efficacy* yang dikembangkan oleh Wulandari (2014). Skala ini disusun dengan menggunakan teori Bandura (1997) berdasarkan aspek *magnitude, generality,* dan *strength*. Skala *self-efficacy* ini terdiri dari 30 aitem. Skala tersebut memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,920 dan indeks daya beda aitem bergerak antara 0,303 hingga 0,874. Pada skala *self-efficacy* ini terdapat empat alternatif pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Pemberian skor bergerak dari rentang nilai empat (SS) sampai dengan nilai satu (STS) pada aitem *favorable* yang digunakan. Skor maksimal dari skala ini sebesar 120 dan skor minimal

sebesar 30.

3. Analisis Data Penelitian

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan perhitungan statistik dengan bantuan *software* SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) *for Windows* 22.0. Dengan menggunakan *software* SPSS tersebut, peneliti melakukan sejumlah uji statistik, antara lain yaitu uji reliabilitas skala, uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis. Uji hipotesis dilakukan menggunakan metode analisis korelasi *Spearman's rho.*

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil uji asumsi maka diperoleh hasil sebaran data pada penelitian ini tidak normal dan linear, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan teknik *Spearman's rho*. Hasil uji hipotesis yang dilakukan menunjukkan hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada remaja SMA di Yogyakarta. Hal ini dilihat dari hasil p = 0,020 sehingga p ≤ 0,05 menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan **diterima.** Hal ini menunjukkan semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki oleh remaja SMA maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh remaja tersebut. Begitu juga sebaliknya. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel berikut:

Uji Hipotesis Korelasi

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Signifikansi (p)
Stres akademik *Self-efficacy*	-0,142	0,020

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada remaja SMA di Yogyakarta. Subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Playen dan SMA Muhammadiyah Pakem yang berada di Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada remaja SMA di Yogyakarta. Semakin tinggi *self-efficacy* remaja SMA maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami remaja SMA. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* remaja SMA maka akan semakin tinggi stres akademik yang dialami remaja SMA. Hubungan tersebut dapat dilihat dari koefisien korelasi (r) sebesar -0,142 dan nilai signifikansi p=0,020.

Pada penelitian ini subjek terbagi menjadi beberapa karakteristik diantaranya berdasarkan jurusan, usia, dan jenis kelamin. Berdasarkan jurusan, persentase tertinggi berada pada jurusan IPA (50,2%). Berdasarkan usia, persentase tertinggi berada pada rentang usia 15-18 tahun (96,65%). Berdasarkan jenis kelamin, persentase tertinggi adalah jenis kelamin perempuan (66,03%). Deskripsi data penelitian menunjukkan bahwa stres akademik remaja SMA dengan persentase paling tinggi berada pada kategori sedang (67,46%). Untuk *self-efficacy* remaja SMA persentase paling tinggi berada pada kategori sedang (54%).

Adanya hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada remaja SMA di Yogyakarta dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh terhadap stres akademik yang dialami oleh remaja SMA. Hal tersebut

sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dan Rachmawati (2014) bahwa sebesar 59% efikasi diri berpengaruh terhadap stres akademik pada siswa SMA yang mengikuti program akselerasi. Sehingga hipotesis pada penelitian ini dapat diterima bahwa semakin tinggi *self-efficacy* maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami remaja SMA.

Hasil analisis berdasarkan jurusan menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara remaja jurusan IPA dan jurusan IPS. Selain itu, tidak ada perbedaan antara aspek biologis dan aspek psikososial dari stres akademik pada kedua sekolah. Kemudian hasil analisis subjek stres akademik berdasarkan sekolah menunjukkan tidak ada perbedaan stres akademik antara sekolah negeri dan sekolah swasta. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Taufik dan Ifdil (2013), siswa SMA negeri memiliki tingkat stres akademik sedang. Kemudian didukung oleh penelitian Utami (2015) bahwa siswa SMA swasta juga memiliki tingkat stres akademik sedang.

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa *self-efficacy* hanya memiliki sumbangan efektif sebesar 4,1% terhadap stres akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh McKay, Dempster dan Bryne (2014) bahwa akademik *self-efficacy* berpengaruh terhadap stres pada performa siswa disekolah. Pada *self-efficacy* hanya aspek *generality* yang memiliki korelasi dengan stres akademik dengan kontribusi positif sebesar 4,4%. Sedangkan sisanya dipengaruhi oleh aspek lain.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada remaja SMA di Yogyakarta. Artinya, semakin tinggi *self-efficacy* remaja SMA maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami remaja SMA. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* remaja SMA maka akan semakin tinggi stres akademik yang dialami remaja SMA.

SARAN

1. Saran kepada Remaja

Bagi remaja SMA di Yogyakarta untuk dapat menjaga dan meningkat *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.

2. Saran kepada Sekolah

Bagi pihak sekolah disarankan menyediakan fasilitas konseling untuk meningkatkan *self-efficacy* remaja. Upaya yang dapat dilakukan adalah memberikan motivasi dan tugas-tugas sesuai dengan kemampuan remaja. Hal ini bertujuan agar remaja mampu menyelesaikan tugas dan menghadapi segala kesulitan serta mengurangi stres akademik.

3. Saran kepada Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti lebih dalam mengenai stres akademik dan *self-efficacy,* untuk menggali informasi lebih dalam terkait dengan faktor lain yang mempengaruhi stres akademik sehingga dapat

menambahkan variabel prediktor lain yang diprediksi dapat mengurangi stres akademik. Selain itu, menyeimbangkan jumlah subjek antara laki-laki dan perempuan sehingga data yang didapat lebih representatif.

DAFTAR PUSTAKA

Alvin, N. O. (2007). *Handling study stress: Panduan agar anda bisa belajar bersama anak-anak anda*. Jakarta: Elex Media Komputindo.

Alwisol. (2006). *Psikologi kepribadian edisi revisi.* Malang: UMM Press.

Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.

Bandura, A. (1997). *Self efficacy: the exercise of a control.* New York: W. H Freeman and Company.

Baron, R. A., & Byrne, D. (2004). *Psikologi sosial.* Jakarta: Penerbit Erlangga.

Baumel. (2000). *Stres belajar akademik.* Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.

Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik.* Bandung: Remaja Rosdakarya.

Desmita. (2006). *Psikologi perkembangan.* Bandung: Remaja Rosdakarya.

Dewanti, D. E. (2016). Tingkat stres akademik pada mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi fip UNY. *E-journal Bimbingan dan Konseling, 12*(5), 580-589.

Elias, H., Ping, W. S., & Abdullah, M. C. (2011). Stress academic achievement among undergraduate students in Universiti Putra Malaya. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29, 646-655.

Feist, J., & Feist, G. J. (2010). *Teori kepribadian.* Jakarta: Salemba Humanika

Karuniawan, A., Cahyanti, I. Y. (2013). Hubungan antara academic stress dengan smartphone addiction pada mahasiswa pengguna smartphone. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, 2*(1), 16-21.

Kinantie, O. A., Hernawaty, T., & Hidayati, N. O. (2012). Gambaran tingkat stres siswa SMAN 3 Bandung kelas XII menjelang ujian nasional 20012. *Jurnal Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjajaran, 1*(1), 1-12.

King, L. A. (2014). *Psikologi umum: sebuah pandangan apresiatif (terjemahan)* Jakarta: Salemba Humanika.

Kompas.com. (2013). Takut tak lulus un, seorang siswi gantung diri. https://www.google.com/amp/megapolitan.kompas.com/amp/read/2013/05/19/10053313/takut.tak.lulus.un.seorang.siswa.gantung.diri diakses pada tanggal 21 Maret 2017 pukul 00.22 wib.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stres, appraisal and coping.* New York: Springer Publishing Company.

Li, L. K. Y. (2012). A study of the attitude, self-efficacy, effort and academic achievement of city students towards research methods and statistics. *Discovery-SS Student E-Journal 1*, 154-183.

McKay, M. T., 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.

Mulyadi, S., Rahardjo, W., & Basuki, A. W. (2016). The role of parent-child relationship, self-esteem, academic self-efficacy to academic stress. *Procedia - Social and Behavioral Sciences 217*, 603-608.

Notoatmodjo, S. (2007). *Kesehatan masyarakat: ilmu dan seni.* Jakarta: Rineka Cipta.

Okezone.news. (2010). Bunuh diri di plaza medan, pelaku pernah di rawat di rsj. http://news.okezone.com/read/2010/04/26/340/326557/bunuh-diri-di-plaza-medan-pelaku-pernah-dirawat-di-rsj diakses pada 20 Maret 2017 pukul 23.44 wib.

Ormrod, J. E. (2009). *Psikologi pendidikan membantu siswa tumbuh dan berkembang (Jilid Satu Edisi Keenam).* Jakarta: Erlangga

Rahadianto, A. I., Yoenanto, N. H. (2014). Hubungan antara self-efficacy dan motivasi berprestasi dengan kecemasan akademik pada siswa program sekolah RSBI di Surabaya. *Jurnal Psikologi dan Organisasi (3)*3, 123-128.

Safaria, T., & Saputra, N. E. (2012). *Manajemen emosi: sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda.* Jakarta: Bumi Aksara.

Santrock, J. W. (2011). *Life span development 13th edition.* Jakarta: Penerbit Erlangga.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: biopsychosocial interaction, 7th edition.* USA: John Wiley & Sons, Inc.

Tangkeallo, G. A., Purbojo, R., & Sitorus, K. S. (2014). Hubungan antara self-efficacy dengan orientasi masa depan mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi, 10*(1).

Taufik., & Ifdil. (2013). Kondisi stres akademik siswa SMA Negeri di Kota Padang. Jurnal *Konseling dan Pendidikan, 1*(2), 143-150.

Utami., S. D. (2015). Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI di Man 3 Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling, 6*(4).

Watson, J. C., & Watson, A. A. (2016). Coping self-efficacy and academic stress among hispanic first-year vollege students: the moderating role of emotional intelligence. *Journal Of College Counseling*, 19, 218-230.

Wulandari, S. (2014). Efikasi diri dan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas program akselerasi. *Skripsi (tidak diterbitkan).* Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.

Wulandari, S., Rachmawati, M. A. (2014). Efikasi diri dan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas program akselerasi. *Psikologika 19*(2), 146-155.

http://blog.sma1playen.sch.id/p/statistik-siswa.html diakses pada 5 Februari 2018 pukul 20.30 wib.

http://sekolah.data.kemdikbud.go.id/index.php/chome/profil/6162E7F5-18FD-4394-8E10-0FE712FE5057 diakses pada 5 Februari 2018 pukul 21.10 wib.

IDENTITAS PENELITI

Nama : Raisya Namira

Alamat : Kost Putri Dahlia RT 01 RW 05
Sleman, Yogyakarta

No Hp : 0821-36500805

Email : raisyanamira@ymail.com