

## Hubungan Antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Pada Siswa

**Abdus Salam**

[Abdussalam1579@gmail.com](mailto:Abdussalam1579@gmail.com)

SMAN 1 Galis Pamekasan

**Suharnan**

[prof\\_suharnan@yahoo.com](mailto:prof_suharnan@yahoo.com)

Fakultas Psikologi Universitas Darul Ulum Jombang

**Andik Matulesy**

[andik.matulesy@untag-sby.ac.id](mailto:andik.matulesy@untag-sby.ac.id)

Fakultas Psikologi

### Abstract

Research for studies both simultaneous or partial correlation of self efficacy and social support with academic stress. This study used quantitative methods, with data collection through a questionnaire that take 100 student entrants away in the State High School 1 Pamekasan purposively. Results of regressions analysis showed the value of  $F = 28,453$  and  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Means self efficacy and social support with support with academic stress has a highly significant correlation. The results of partial correlation between test self efficacy with academic stress to get the value  $t = -0,145$  and  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), which means that between self efficacy with academic stress has a significant negative correlation. The results of correlation between social support to stress obtained value  $t = -0,561$  with  $p = 0,081$  ( $p > 0,05$ ), meaning that the social support with academic stress has a significant negative correlation.

### Abstrak

Penelitian ini mengkaji hubungan simultan dan parsial efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan pengumpulan data melalui angket yang 100 siswa urban di SMA Negeri 1 Pamekasan secara purposive. Hasil analisis uji regresi menunjukkan nilai  $F = 28,453$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Berarti efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik memiliki korelasi yang sangat signifikan. Hasil uji korelasi parsial antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik memperoleh nilai  $t = -0,145$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti bahwa antara efikasi diri dengan stres akademik memiliki korelasi negatif yang sangat signifikan. Hasil uji korelasi antara dukungan sosial dengan stres diperoleh nilai  $t = -0,561$  dengan  $p = 0,081$  ( $p > 0,05$ ), yang artinya antara dukungan sosial dengan stress akademik memiliki korelasi negatif yang sangat signifikan.

**Keywords :** *academic stress, self efficacy, social support*

## **A. PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan aset yang tidak ternilai bagi suatu bangsa, terutama bagi individu dan masyarakat sebagai penggerak dan tonggak keberhasilan bangsa. Pendidikan merupakan proses yang esensial untuk mencapai tujuan dan cita-cita pribadi individu. Pendidikan pada dasarnya yaitu usaha sadar yang terencana dalam mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif dalam mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (UU Sisdiknas No 20 tahun 2003). Hal ini memberikan gambaran bahwa keberhasilan dari pendidikan tidak hanya berpusat pada kemampuan kognitif, akan tetapi pengembangan sisi afektif, mental dan emosi peserta didik.

Menurut UU No 20 tahun 2003 fungsi pendidikan nasional yaitu untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Dengan demikian pendidikan merupakan upaya untuk mengembangkan sumber daya manusia yang berkualitas, sehingga pendidikan dilakukan dalam seting formal sebagai wujud nyata untuk menghasilkan kualitas sumber daya manusia yang berkualitas baik.

Secara kronologis, peserta didik pada jenjang SMA berada pada rentang usia 15-18 tahun atau berada dalam tahap perkembangan remaja. Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa terunik yang akan dilewati setiap individu dalam fase kehidupannya. Menurut Rita Eka Izzaty dkk (2008: 135) Pada masa remaja disebut masa badai & topan (*storm and stress*) yaitu masa yang menggambarkan ketegangan emosi, keadaan emosi remaja yang tidak menentu, tidak stabil dan meledak-ledak. Meningkatnya emosi remaja disebabkan salah satunya oleh masalah-masalah sekolah seperti masalah penyesuaian diri, emosi, sosial dan pertentangan dengan aturan sekolah.

Menurut Hurlock (dalam Rita Eka Izzaty dkk, 2008: 135) terdapat lima perubahan pada setiap remaja yaitu meningkatnya emosi, perubahan tubuh, minat dan peran, perubahan pola perilaku, perubahan nilai-nilai serta sikap ambivalen terhadap setiap perubahan yang ditandai adanya tuntutan akan kebebasan tetapi takut untuk bertanggung jawab. Dengan demikian, seiring dengan perubahan yang terjadi, remaja sangat rentan dengan permasalahan dan stres. Remaja memiliki masa perkembangan diantaranya perkembangan fisik, kognitif, emosi, sosial, dan moral. Perkembangan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan individu yaitu faktor eksternal yang berupa lingkungan, lingkungan tersebut khususnya pendidikan (Rita Eka Izzaty dkk, 2008:14). Pendidikan dapat diperoleh melalui lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Namun, dalam penelitian ini pendidikan yang akan dibahas lebih lanjut yaitu pendidikan yang diperoleh melalui lingkungan sekolah.

Menurut Schneiders (1964) kemampuan menyesuaikan diri berkaitan dengan proses pembentukan keyakinan. Schneiders menyebutkan bahwa kondisi psikologis merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri. Kondisi psikologis meliputi keadaan mental individu yang sehat, individu yang memiliki mental yang sehat mampu melakukan pengaturan terhadap dirinya sendiri dalam perilakunya secara efektif. Menurut Bandura (dalam Smet, 1994) untuk mengatur perilaku akan dibentuk atau tidak, individu tidak hanya mempertimbangkan informasi dan keyakinan tentang keuntungan dan kerugian, tetapi juga mempertimbangkan sampai sejauh mana individu mampu mengatur perilaku tersebut, kemampuan ini disebut dengan efikasi diri. Menurut Bandura (1997), efikasi diri adalah keyakinan akan kemampuan diri seseorang dalam mengorganisasikan dan melakukan serangkaian tindakan yang sesuai untuk mencapai suatu hasil yang diharapkan. Keyakinan tersebut merupakan rasa percaya terhadap kemampuan diri sehingga mampu mendorong seseorang untuk meraih segala sesuatu yang diinginkannya. Aspek efikasi diri menurut Bandura (1997) terdiri dari a) level, b) generality, dan c) strength. Siswa yang memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan yang dimiliki akan lebih gigih

berusaha dan tidak mudah menyerah meskipun menghadapi berbagai kesulitan dan rintangan.

Berdasarkan penelitian Uly Gusniati (dalam Desmita, 2009: 280) di SMU Plus Jakarta menemukan adanya fenomena stres akademik yang dialami siswa di sekolah, disebabkan oleh siswa merasa terbebani dengan keharusan mempertahankan peringkat sekolah, kecemasan dalam menghadapi ujian semester, ketakutan mendapatkan nilai ulangan yang jelek, bingung menyelesaikan PR yang terlalu banyak, lelah dan bosan mengikuti perpanjangan waktu belajar di sekolah.

Fenomena stres akademik yang dialami siswa tidak hanya disebabkan oleh tuntutan akademik, tetapi juga adanya kompetisi yang tinggi dalam proses penilaian, (Desmita, 2009: 290). Dengan adanya penilaian tersebut, peserta didik berlomba-lomba untuk berkompetisi mendapatkan hasil penilaian yang terbaik untuk kepentingan masa depannya baik memasuki perguruan tinggi maupun untuk penentuan karir. Selain itu, tuntutan akademik lainnya meliputi adanya jam belajar yang lebih lama, jumlah mata pelajaran yang banyak, tekanan untuk menunjukkan berprestasi dari orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, siswa itu sendiri. Menurut Albana (2007: 6) peningkatan status sosial dapat membuat stres, karena pendidikan selalu menjadi sebuah simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi pendidikan tinggi dihargai oleh masyarakat, sebaliknya orang-orang yang tidak berpendidikan tampak tertinggal. Anak yang berhasil dalam akademiknya diterima dengan baik, dikenal, dan dihargai oleh masyarakat umum, hal itu membuat kebanggaan bagi orangtua. Oleh karena itu bisa dipahami mengapa banyak orangtua yang menginginkan anaknya berpendidikan dan berprestasi, karena hal tersebut menunjukkan pada masyarakat bahwa orang tua yang berhasil yaitu orangtua yang mampu member status terhadap anaknya. Namun anak yang tampak malas, lambat dan sulit di sekolah cenderung ditolak oleh guru-gurunya, dicela orangtua mereka, dan diejek atau diabaikan oleh teman sebaya. Kondisi atau tekanan sosial seperti itulah yang menyebabkan anak menjadi stres karena bagi anak-anak akan berusaha memenuhi syarat sosial untuk

mendapatkan penghargaan di lingkungan masyarakat, tetapi jika anak tidak mampu memenuhi syarat sosial tersebut maka semakin mudah mengalami stres.

## **B. PEMBAHASAN**

### **1. Efikasi Diri**

Individu yang yakin bahwa dirinya mampu dalam menghadapi lingkungannya, maka ketika situasi dalam lingkungan yang sedang dihadapi menekan, individu tetap akan merasa tenang dan mampu untuk dapat berpikir secara jernih. Efikasi diri berperan sebagai sebuah mekanisme kognitif yang mengendalikan individu untuk menghadapi tekanan. Apabila siswa merasa tidak dapat mengendalikan situasi dan lingkungan yang sedang dihadapinya (stresor akademiik dan dirasa mengancam, maka siswa akan merasa gelisah dan stres. Sebaliknya, apabila siswa tersebut tidak akan mengalami stres yang berlebihan. Bandura (Nurlaila, 2011) yang menjelaskan bahwa efikasi diri akan meningkatkan kekebalan terhadap cemas, stres, depresi, serta mengaktifkan perubahan-perubahan biokimia yang dapat memengaruhi berbagai ancaman.

Pernyataan diatas didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya. Suhada (2012) menemukan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi stres akademik pada siswa adalah efeikasi diri. Hasil penelitian tersebut sependapat dengan hasil penelitian Wisantyo (Suhada, 2012) yang membuktikan adanya hubungan negatif antara efikasi diri akademik dengan stres akademik pada siswa SMAN 3 Semarang. Hubungan yang negatif antara efikasi diri akademik dengan stres menunjukkan bahwa keyakinan siswa terhadap kemampuan akademiknya dapat mengurangi stres pada siswa SMAN 3 Semarang. Hasil penelitian tersebut didukung oleh Jex, Bliesses, Buzzell, dan Primeau (Nurhasanah, 2007), bahwa individu dengan efikasi diri yang tinggi mempunyai tingkat ketegangan yang rendah, dibandingkan dengan individu yang mempunyai efikasi diri rendah. Ketegangan yang dimaksud adalah ketegangan yang diakibatkan oleh rasa sakit ataupun stresor.

## 2. Dukungan Sosial

Rook (dalam Smet, 1994) mendefinisikan dukungan sosial sebagai salah satu fungsi pertalian sosial yang menggambarkan tingkat dan kualitas umum dari hubungan interpersonal yang akan melindungi individu dari konsekuensi stres. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, timbul rasa percaya diri dan kompeten. Menurut Pierce (dalam Kail and Cavanaugh, 2000) dukungan sosial sebagai sumber emosional, informasional atau pendampingan yang diberikan oleh orang-orang di sekitar individu untuk menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi sehari-hari dalam kehidupan. Menurut Sarafino (2006) bahwa dukungan sosial mengacu pada memberikan kenyamanan pada orang lain, merawatnya atau menghargainya. Pendapat senada juga diungkapkan oleh Saroson (dalam Smet, 1994) yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah adanya transaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan pada individu lain, dimana bantuan itu umumnya diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan.

Keluarga (terutama ayah dan ibu) merupakan lingkungan pertama dan utama yang memberikan banyak pengaruh terhadap berbagai aspek perkembangan sosial anak, terutama dalam kaitannya dengan proses pembelajaran. Sikap orang tua yang terlalu mengekang dan membatasi pergaulan anak didik akan berpengaruh terhadap perkembangan dan proses pembelajaran anak. Sebaliknya sikap orang tua yang terlalu bebas terhadap anaknya akan menyebabkan anak tidak terkendali. Hal ini dikuatkan pendapat Piaget (dalam Fatimah, 2010) bahwa *interaksi sosial*/hubungan sosial anak pada tahun pertama sangat terbatas, terutama hanya dengan ibu dan ayahnya. Pendapat tersebut menguatkan bahwa kepuasan psikis yang di peroleh anak dalam keluarga akan sangat ditentukan oleh faktor keluarga terutama ayah dan ibu yang sekaligus menentukan bagaimana anak akan bereaksi terhadap lingkungannya terutama lingkungan belajarnya.

House (dalam Smet, 1994) membedakan empat jenis atau dimensi dukungan sosial, antara lain :

- a. *Emotional Support*: individu membutuhkan simpati, cinta, kepercayaan serta kebutuhan didengarkan. Individu dapat merasakan bahwa orang di sekitarnya memberikan perhatian pada dirinya, mendengarkan, simpati terhadap masalah pribadi maupun pekerjaan.
- b. *Appraisal Support*: penilaian terhadap individu dengan cara memberi penghargaan atau memberi penilaian yang mendukung pekerjaan, prestasi, dan perilaku seseorang dalam peranan sosial dan memberikan *feedback* yang saling tergantung.
- c. *Informational Support*: menyediakan informasi yang berguna bagi seseorang untuk mengatasi persoalan pribadi maupun pekerjaan. Informasi ini dapat berupa nasehat, pengarahan, dan informasi lain yang sesuai dengan kebutuhan.
- d. *Instrumental Support*: dukungan instrument juga disebut dukungan nyata atau dukungan secara materi, seperti bantuan pinjaman uang, transportasi, membantu pekerjaan tugas, meluangkan waktu dan lain-lain.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang yang memiliki hubungan sosial akrab dengan individu yang menerima bantuan berupa informasi, tingkah laku tertentu, ataupun materi yang dapat menjadikan individu yang menerima bantuan merasa disayangi, diperhatikan dan bernilai.

### **3. Stres Akademik**

Menurut Boutler (2008), kemampuan penyesuaian akademik merupakan salah satu faktor yang sangat penting terkait dengan kesehatan mental selama siswa menempuh proses studi. Seorang siswa yang mampu menyesuaikan dirinya dengan lingkungan dan tuntutan akademik akan

mampu mengatasi berbagai kondisi yang menekan (stres). Demikian pula Cheng (2011) juga mengatakan bahwa stres akademik jarang terjadi pada siswa urban yang memiliki kemampuan penyesuaian yang baik dalam bidang akademik, meskipun siswa harus menempuh kegiatan belajar di lingkungan baru dalam budaya yang berbeda.

Desmita (2011) menjelaskan bahwa siswa stres belajar (stres akademik) pada siswa dapat dikurangi dengan pemberian dukungan sosial, dalam hal ini dukungan keluarga menjadi faktor yang paling penting. Feldman, *et.al.*, (2008) juga memberikan keterangan yang sama bahwa dukungan sosial memiliki peranan yang penting untuk mengurangi beban stres pada pelajar selain kemampuan pelajar itu sendiri untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan akademiknya. Menurut Lazarus dalam Sarafino (2002) stres adalah kondisi individu dengan tuntutan fisik atau psikologi dari situasi tertentu dengan sumber daya biologi, psikologis dan sosial. Stres melibatkan stresor dan respon individu terhadap stressor (strain). Stres adalah respon non spesifik dari tubuh terhadap tuntutan apapun dalam diri individu. Setiap dari tuntutan tersebut akan memberikan reaksi tertentu (Seyle dalam Kalat, 2005). Teori yang diungkap Seyle mencakup semua proses yang berdampak pada perubahan dalam hidup individu.

Seyle (1983) membagi stres menjadi dua tipe area yaitu eutres dan distres. Eutres adalah pengalaman stres yang membahagiakan. Biasanya muncul saat mendapat kemenangan dan kesuksesan. Sedangkan Distres merupakan pengalaman stres yang menyakitkan dan tidak menyenangkan yang artinya mengancam dan biasanya ada saat individu mendapat kesuksesan dan kemenangan. Menurut American Accreditation Health Care Commisison (2005) mengartikan stres sebagai respon terhadap kondisi atau factor yang menimbulkan motivasi bagi individu yang bersangkutan. Namun, bila stres sudah melewati batas akan bisa mengganggu aktivitas lingkungannya yang mengarahkan individu mempersepsikan adanya kesenjangan antara kehidupan dan kesehatan individu. Lebih lanjut, dijelaskan bahwa anak belajar untuk merespon stres dari pengalaman pribadi dan observasi terhadap

lingkungan mereka. Kebanyakan stres yang dialami anak-anak dianggap tidak penting oleh orang dewasa. Tetapi karena anak-anak hanya memiliki sedikit pengalaman untuk belajar, maka bahkan situasi yang menyebabkan perubahan kecil juga sudah menimbulkan efek terhadap perasaan anak.

Baumel (2000) stres di ranah akademik pada anak muncul saat harapan untuk pencapaian prestasi terhadap akademik meningkat. Baik dari guru, orang tua maupun teman sebaya. Stres ini diduga muncul setiap tahunnya seiring dengan tuntutan zaman terhadap anak-anak berprestasi. Berdasarkan uraian, disimpulkan bahwa stres akademik merupakan suatu keadaan dimana ketegangan yang dialami siswa karena adanya tuntutan dengan kemampuan mereka untuk mencapainya, sehingga situasi yang demikian memberikan dampak respon dalam diri siswa baik secara biologis maupun psikologi.

### **C. HIPOTESIS**

Hipotesa penelitian yang ditarik pada penelitian ini, adalah: 1) Ada hubungan antara efikasi diri, dukungan sosial dan stres akademik pada siswa. 2) Ada hubungan negative antara efiaksi diri dengan stres akademik. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stres akademik. Sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi stress akademik. 3) Ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres akademik. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi stres akademik.

### **D. METODE**

#### **Subjek Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Pamekasan. Jumlah populasi sebanyak 100 siswa. Jumlah subyek diambil karena 100 siswa merupakan 16% dari total jumlah populasi, yakni 270 siswa sehingga 100 siswa

dirasa sudah cukup mampu untuk merepresentasikan populasi. Seperti yang dikatakan

Arikuntoro (2006) bahwa jika responden lebih dari seratus maka dapat diambil 10% - 15%.

Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah teknik Analisis Regresi (ANAREG) dengan menggunakan bantuan *Statistic Product and Service Solution (SPSS) for windows* versi 20.0, yaitu Analisis Regresi, ditambah dengan teknik Korelasi Parsial untuk menguji korelasi variabel efikasi diri dengan variabel stres akademik dan korelasi variabel dukungan sosial dengan variabel stress akademik secara terpisah.

Untuk mengetahui normalitas sebaran, analisis yang digunakan adalah dengan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil analisis uji normalitas menunjukkan normal. Menurut Priyatno (dalam Sujono, 2012), Linier dan tidaknya korelasi disimpulkan jika signifikansi pada *Linierity*  $> 0.05$  maka hubungan kedua variabel tidak linier, dan jika signifikansi pada *Linierity*  $< 0,05$  maka hubungan kedua variabel dinyatakan linier. Uji linieritas hubungan dalam penelitian ini menggunakan bantuan *Software SPSS (Statistic Package and Social Science) 20.0 for Windows*. Kesimpulan hasil komputasi menunjukkan hubungan kedua variabel (X1 dan Y) serta (X2 dan Y) adalah korelasi linier. Untuk mengetahui ada tidaknya multikolinieritas, jika  $r^2 < R^2$  maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinieritas atau jika toleransi lebih dari 0,1 dan VIF kurang dari 10 maka tidak terjadi multikolinieritas (Priyatno, 2010). Hasil analisis komputasi menunjukkan tidak terjadi multikolinieritas.

## **1. Alat Ukur**

Skala stres akademik disusun sendiri oleh peneliti. Stres akademik adalah kondisi ketegangan yang dialami siswa karena adanya kesenjangan antara tuntutan lingkungan terhadap prestasi akademik dengan kemampuan untuk mencapainya. Situasi tersebut akan berakibat perubahan respon dalam diri siswa baik secara biologis maupun psikososial. Stres akademik dalam

penelitian ini memakai skala stres akademik dengan aspek yang didasarkan pada definsi operasional yaitu: Aspek biologis dengan sub aspek: kegelisahan, pertahanan, dan kelelahan. Aspek psikososial dengan sub aspek: kognisi, emosi, dan tingkah laku.

Untuk memperoleh data tentang stres akademik digunakan skala yang berisi 50 aitem pernyataan dan disusun peneliti sendiri menggunakan model skala *Likert* dengan jawaban favorabel (mendukung) dan Unfavorabel penelitian. Pilihan jawaban untuk masing-masing aitem pernyataan yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), cukup setuju (CS), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Pengujian indeks diskriminasi aitem terhadap 50 aitem pernyataan pada skala stres akademik menghasilkan 39 aitem pernyataan yang shahih dan 11 aitem yang gugur. Dengan angka cronbach's alpha sebesar 0,940 dan batasan indeks diskriminasi butir yang dipakai sebagai acuan adalah 0,3.

## **2. Hubungan Antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial**

Korelasi negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik dengan hasil korelasi ( $r$ ) sebesar -0,263 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini berarti semakin tinggi efikasi diri siswa maka semakin rendah stres akademik, dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri siswa maka semakin tinggi stres akademik siswa.

Keyakinan diri yang dimaksud yaitu keyakinan terhadap dirinya sendiri atas kemampuan yang dimiliki untuk bisa menyelesaikan tugas-tugas dari sekolah. Keyakinan diri tersebut dapat juga disebut dengan efikasi diri yang dibatasi sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam menghadapi masalah dan arah berpikir individu dalam memandang masalah, secara optimis atau pesimis, karena nantinya menentukan cara menghadapi hambatan akademik yang akan dihadapi. Siswa yang mengalami stres akademik akan memunculkan emosi yang negatif seperti cemas, takut, sedih, marah dan bingung dalam menghadapi tuntutan akademik diantaranya banyaknya pekerjaan rumah, batas penyelesaian tugas dan ujian, jam belajar yang lebih lama, dan tingginya standar batas ketuntasan minimal pada setiap mata pelajaran. Oleh karena itu efikasi diri

sangat berperan penting bagi siswa dalam mengurangi tingkat stres akademik. Hal itu diperkuat oleh teori Bandura (dalam Feist dan Feist, 2010: 213) yang menyatakan efikasi diri yang rendah mengindikasikan mudah menyerah saat menghadapi kesulitan-kesulitan akademik dan mudah stres jika menemukan kesulitan-kesulitan dalam hidupnya, sedangkan efikasi diri yang tinggi akan menimbulkan percaya diri untuk mampu mengerjakan tugas sesuai dengan tuntutan, bekerja keras, bertahan mengerjakan tugas sampai selesai.

Siswa yang mempunyai keyakinan yang tinggi bahwa dirinya mampu mengerjakan tugas akademik, akan menerima tugas yang dibebankan kepadanya dan berusaha mengerjakan tugas tersebut dengan baik dan dengan suasana hati yang baik. Ketika menemui hambatan, siswa dengan keyakinan diri yang tinggi akan berusaha lebih tekun dan gigih. Apabila mengalami kegagalan, siswa dengan keyakinan diri akademik yang tinggi akan mengatribusikan kegagalan yang dialaminya pada kurangnya usaha, sehingga siswa tersebut semakin terpacu untuk meningkatkan usahanya. Usaha dan ketekunan yang dimiliki tersebut didasari adanya kepercayaan bahwa apa yang dikerjakan akan memberikan hasil seperti yang diharapkannya. Sementara itu, siswa yang tidak yakin akan kemampuannya dalam mengerjakan tugas akademik cenderung menghindari tugas-tugas akademik yang dirasanya berat dan di luar batas kemampuannya. Siswa dengan keyakinan diri yang rendah tersebut cenderung mengurangi usaha dan mudah menyerah ketika menemui rintangan. Kegagalan yang dialami siswa diatribusikan pada kurangnya kemampuan yang dimilikinya, sehingga pasrah pada keterbatasan yang dirasakannya.

Adanya tuntutan sekolah, di satu sisi merupakan aktivitas sekolah yang sangat bermanfaat bagi perkembangan dan kemajuan siswa, namun di sisi lain tidak jarang tuntutan tugas menimbulkan perasaan tertekan dan kecemasan. Menurut Desmita (2009: 292-296) adanya fenomena stres yang dirasakan oleh siswa remaja akibat tuntutan tugas, akan menimbulkan beberapa reaksi seperti perasaan cemas dan stres di kalangan remaja. Remaja

umumnya lebih tertarik melakukan aktivitas lain daripada mengerjakan PR. Selain itu, remaja yang menghabiskan banyak waktunya untuk mengerjakan PR, mengalami perasaan-perasaan negatif, seperti merasa sedih, marah, dan bosan. Namun efikasi diri memiliki peran yang penting dalam mengurangi stres, hal itu juga diperkuat oleh Durand & David (2006:345) bahwa efikasi diri dianggap sebagai salah satu kemampuan yang dapat mengurangi stres. Berdasarkan uraian di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa efikasi diri memiliki hubungan terhadap stres akademik, semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi tingkat stres akademik, dan sebaliknya semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi tingkat stres akademik.

Siswa atau remaja membutuhkan dukungan dari orang lain saat dia memasuki masa krisis yaitu pada usia 15 – 17 tahun. Menurut Remplein (dalam Mönks, dkk, 1998) masa krisis adalah suatu masa dengan gejala-gejala krisis yang menunjukkan adanya pembelokan dalam perkembangan. Krisis yang dialami oleh remaja terutama berkaitan dengan prestasi akademik atau prestasi di sekolah. Untuk dapat mengatasi masa krisis ini remaja membutuhkan pengertian dan bantuan dari orang-orang disekitarnya baik secara langsung maupun tidak langsung. Dukungan yang paling diharapkan oleh remaja dalam menghadapi krisis di bidang akademik ini adalah dukungan dari keluarganya, terutama dari orangtua dan saudara (Hurlock, 1980).

Menurut Purnamaningsih (1993) adanya komunikasi dan hubungan yang hangat antara orangtua dengan anak akan membantu anak dalam memecahkan masalahnya. Namun pada kenyataannya dukungan sosial keluarga terutama orangtua dan saudara dalam membantu anak menyelesaikan tugas-tugasnya tidak selamanya berlangsung dengan lancar. Kondisi yang ada sekarang dimana kedua orangtua sama-sama disibukkan oleh pekerjaan-pekerjaan di luar rumah menyebabkan interaksi antara orangtua dengan remaja terbatas. Orangtua juga sering memiliki cita-cita yang tidak realistis menghilangkan minat remaja pada pendidikan sehingga remaja kemudian bekerja di bawah kemampuannya. Remaja yang demikian mempunyai prestasi yang lebih rendah di bawah kemampuan yang sebenarnya (Hurlock, 1980). Selain itu hubungan dengan saudara yang tidak harmonis

akan membuat remaja merasa tidak mendapatkan penerimaan di dalam keluarga. Kegagalan remaja dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya akan mempengaruhi keyakinan remaja mengenai kemampuan dirinya yang akan mempengaruhi keberhasilan remaja tidak hanya dalam dunia pendidikan, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari. Ketika remaja memandang bahwa dirinya mempunyai kemampuan maka remaja tersebut mempunyai dorongan yang kuat untuk mencapai sukses, sebaliknya ketika remaja tidak yakin dengan kemampuannya maka remaja tersebut tidak mempunyai dorongan untuk mencapai sukses.

Stres akademik merupakan tekanan yang dialami siswa saat berada di sekolah. Berdasarkan tekanan tersebut, siswa dirasa belum mampu menghadapi situasi dan kondisi yang memaksa mereka untuk menekan emosinya. Siswa memang belum stabil dikala mereka belum memahami hakikat dari penyelesaian masalah menghadapi konflik.

Dijelaskan pula dalam Rumiani oleh Moore menyatakan stres yang dialami siswa mempunyai penyebab atau stressor yang berbagaimacam. Stressor siswa berupa kegiatan akademik yang berupa beban tugas dan masalah interaksi dengan temannya. kemunculan dari stressor tersebut disebabkan stimulus eksternal (lingkungan) dan berupa stimulus internal (psikis) yang diterima dan dialami individu sebagai hal yang tidak menyenangkan atau menyebabkan serta menuntut penyesuaian dan atau menghasilkan efek, baik somatic maupun behavioral. Salah satu efek behavioral dari stres adalah berupa kemunculan agresi.

Dalam pembahasan ini, penulis menyadari dalam penelitian yang telah dijalankan mempunyai banyak keterbatasan dan kekurangan. Keadaan di lapangan, studi kepustakaan dengan biaya maupun waktu merupakan salah faktor kendala dalam penelitian ini. Keterbatasan juga dirasakan peneliti saat pengembangan alat ukur psikologis yang bersifat laten (tidak terlihat). Sehingga subyek bisa jadi menjawab dengan tidak pada porsinya. Diharapkan pada peneliti selanjutnya memperhatikan faktor lain untuk mencapai kesempurnaan dalam penelitian.

## **E. PENUTUP**

Korelasi efikasi diri dan stres akademik adalah sebesar 0,004 ( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri memiliki keeratan korelasi secara signifikan terhadap stress akademik. Koefisien korelasi untuk efikasi diri dan stres akademik adalah -0,263, artinya terdapat korelasi yang signifikan dengan taraf keeratan sangat lemah. Korelasi dukungan sosial dan stres akademik adalah sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), artinya terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik. Dengan demikian maka hipotesis diterima. Koefisien antara dukungan sosial dengan stres akademik adalah 0,608 dengan koefisien R square sebesar 0,370 yang artinya adalah dukungan sosial memiliki sumbangan efektif terhadap stres akademik sebesar 37,0%.

Hasil output analisis koefisien regresi menunjukkan harga  $F = 28,453$  bahwa dukungan sosial memiliki keeratan yang signifikan dengan stres akademik, yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Sedangkan variabel efikasi diri memiliki keeratan yang lebih rendah dengan taraf signifikansi 0,081 ( $p > 0,05$ ). Hal ini stres akademik berhubungan dengan efikasi diri dan dukungan sosial. Hasil analisis regresi linear berganda ketahu bahwa nilai R (koefisien korelasi) adalah 0,608 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa.

Adapun hasil uji korelasi parsial antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stress akademik memperoleh nilai  $t = -0,145$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti bahwa antara efikasi diri dengan stres akademik memiliki korelasi negatif yang sangat signifikan. Hasil uji korelasi antara dukungan sosial dengan stres diperoleh nilai  $t = -0,561$  dengan  $p = 0,081$  ( $p > 0,05$ ), yang artinya antara dukungan sosial dengan stres akademik memiliki korelasi negatif yang sangat signifikan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adeyemo, D.A. (2007). *Moderating Influence of Emotional Intelligence on the Link Between Academic Self-efficacy and Achievmen of Univesity Students*. *Psychology*
- Developing Societies*. 19. 199. diakses melalui <http://www.sagepublications.com>.
- Alvin. (2007). *Stres Akademik*. Jakarta: PT Raja.
- Alwisol. (2014). *Psikologi Kperibadian Edisi Revisi*. Malang: UMM Press.
- Arikuntoro, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmarasari, N. (2010). *Hubungan Dukungan Sosial dan Adversity Quotient dengan Stres Menghadapi SNMPTN pada Lulusan SMU di Kabupaten Ciamis* (Tesis yang tidak dipublikasikan). Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, Indonesia.
- Asrori, M. & Ali, M. (2006). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Azwar, S. (2004). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2005). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustka Pelajar.
- Bandura, A. (1995). *Exercise of Personal and Collective Efficary Inchaning Societies*". England: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy, the exercise of control*. New York: Freeman and Company.
- Baron, R.A & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial, Jilid 2. Edisi Kesepuluh*. Jakarta: Erlangga.
- Collins, S. 2007. *Staturory Social Workers : Stres, Job Staisfaction, Coping, Social Support and Individual Difference*. *British Journal of Social Work*. Vol. 3. No. 8.
- Desmita.(2009). *Perkembangan Peserta didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dimatteo, MR. (1991). *Psychology of Health, Illness & Medical Care*. California: Books/Cole Publishing Company.
- Faridah Nurmaliyah,. (2014). *Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-instruction*. SMA Laboratorium UM Malang. *Jurnal Pendidikan Humaniora* Vol. 2 No. 3

- Feist, J. & Feist, G.J. (2013). *Teor Kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Haditono, S.R. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Kaul & Cavanaugh. (2000). *Human Development: a life span view. USA*: Wadsworth.
- Moh. Hadi Mahmudi, Suroso (2014). Efikasi Diri, Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri dalam Belajar. *Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol.3 No.02, Hal 183-194
- Niken Widanarti, Aisah Indati (2002). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Self Efficacy Pada Remaja Di SMU Negeri 9 Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*. No. 2 Hal 112-123
- Perdana, N. A. R. (2014). *Hubungan Dukungan Sosial dan Self efikasit Terhadap Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kraksaan Probolinggo*.(Tesis yang tidak dipublikasikan). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia.
- Rahma, A. N. (2011). *Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan*. *Psikoislamika*, 8 (2), 231-246.
- Reber, A.S. & Reber, E.S. (2010). *The Penguin Dictionary of Psychology*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rita Eka Izzaty, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press
- Saifuddin Azwar. (2013). *Realibitas & Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Saini, Sangeeta, dkk. (2013). Academic stress in relation to self-efficacy and mindfulness among senior secondary school students. *Indian Journal of Health and Wellbeing*. 4(1), 194-196
- Santrock, J.W.(2003). *Adolescence, Perkembangan Remaja*. Penerjemah: Shinto B. Adelar & Sherly Saragih. Jakarta: Erlangga
- Santrock, J.W. (2012). *Life Span Development*. Jakarta: Erlangga
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo
- Suhada, R C. (2012). Hubungan antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Orang Tua dengan Tsres Akademik Pada Siswa RSBI di Kotamadya Semarang. Tesis (Tidak Diterbitkan). Semarang: Magister Sains Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
- Taufik & Ifdil,. (2013) Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. Vol. 1 No. 2. 143-150.

Taylor, S.E., Peplau, L.A, Sears, D.O. (2012). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana.

UU Sikdisnas No 20 Tahun 2003

Veronica Kurnia Nesti Noviari. (2013). Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik pada Siswa Kelas VII di SMPN 8 Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 8(2), 1-10

Wijaya, I. P. (2012). Efikasi Diri Akademik, Dukungan Sosial Orangtua dan Penyesuaian diri Mahasiswa dalam Perkuliahan. *Jurnal Psikologi Persona*. Volume 01, Nomor 01, Juni 2012.

Wijaya, N. (2007). Hubungan Antara Keyakinan Diri Akademik dengan Penyesuaian Diri Siswa Tahun Pertama Sekolah Asrama SMA Pangudi Luhur Van Lith Muntilan. *Skripsi*. Semarang : Universitas Diponegoro.

Yulia Ayriza. (2011). Efikasi diri ditinjau dari Gender dan Kelas, serta Hubungan dengan Prestasi Akademik. *Penelitian Mandiri*, tidak dipublikasikan. Universitas Negeri Yogyakarta