

Hubungan antara *Self-Efficacy* dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI Di SMAN 4 Pandeglang serta Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

Julianti Aprilia

Universitas Mathlaul Anwar Banten

Corresponding E-mail: juliantiaprilia9@gmail.com

Article Information:

Received
1 Oktober 2025

Revised
14 Oktober 2025

Published:
30 Desember 2025

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMAN 4 Pandeglang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 213 siswa yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen penelitian berupa angket *self-efficacy* dan stres akademik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi Product Moment (Pearson). Hasil analisis menunjukkan bahwa koefisien korelasi sebesar $r = -0,776$ lebih besar daripada nilai r tabel sebesar 0,281 pada taraf signifikansi 0,05, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$). Temuan ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan stres akademik. Artinya, semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki siswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami, dan sebaliknya. Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya layanan bimbingan kelompok, dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa agar mampu mengelola stres akademik secara lebih efektif.

Kata kunci: *Self-efficacy*, Stres Akademik, Korelasi *Product Moment*

Abstract:

This study aims to examine the relationship between self-efficacy and academic stress among eleventh-grade students at SMAN 4 Pandeglang. The research employed a quantitative correlational approach with a sample of 213 students selected through simple random sampling. The instruments used were self-efficacy and academic stress questionnaires, tested for validity and reliability. Data analysis using the Product Moment Correlation (Pearson Correlation) revealed a coefficient of $r = -0.776$, which is higher in absolute value than r table = 0.281, with a significance level of $0.000 < 0.05$, indicating a significant negative relationship between self-efficacy and academic stress. This means that the higher the students' self-efficacy, the lower their academic

stress, and vice versa. These findings highlight the importance of guidance and counseling services, particularly group guidance, in enhancing students' self-efficacy so they can better cope with academic stress

Keywords: *Self-efficacy, Academic Stress, Product Moment Correlation*

A. Pendahuluan

Pendidikan pada era modern saat ini tidak hanya menuntut siswa untuk menguasai berbagai kompetensi akademik, tetapi juga menuntut kemampuan dalam mengelola tekanan psikologis yang muncul akibat tuntutan belajar. Dalam konteks sekolah menengah atas (SMA), siswa seringkali dihadapkan pada berbagai persoalan akademik seperti banyaknya tugas, padatnya jadwal, tuntutan ujian, serta harapan dari orang tua dan guru. Kondisi ini berpotensi menimbulkan stres akademik yang dapat mengganggu kesehatan mental maupun prestasi belajar siswa.

Robotham (dalam Prasetya, 2020) menyatakan bahwa stres akademik merupakan respons fisik dan psikologis yang muncul ketika tuntutan akademik dirasakan melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya. Stres akademik dapat muncul dalam bentuk gejala kognitif (sulit konsentrasi, pelupa), afektif (cemas, mudah tersinggung), fisiologis (sakit kepala, susah tidur), hingga perilaku (menunda tugas, menarik diri dari lingkungan). Apabila tidak dikelola dengan baik, stres akademik akan berdampak negatif terhadap prestasi siswa dan kesejahteraan psikologisnya.

Di sisi lain, salah satu faktor psikologis yang diyakini mampu menurunkan tingkat stres akademik adalah *self-efficacy*. Bandura (1997) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam merencanakan dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Siswa dengan *self-efficacy* tinggi akan lebih optimis, percaya diri, dan mampu mengelola tantangan akademik dengan strategi coping yang efektif. Sebaliknya, siswa dengan *self-efficacy* rendah lebih mudah merasa tidak mampu dan rentan mengalami stres ketika menghadapi tugas akademik.

Beberapa penelitian terdahulu mendukung keterkaitan ini. Sari (2018) menemukan adanya hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada siswa SMA, di mana

semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah stres akademik yang dialami. Nuraini (2019) juga melaporkan temuan serupa pada mahasiswa, bahwa individu dengan *self-efficacy* tinggi lebih mampu mengendalikan tekanan akademik. Selain itu, penelitian internasional (misalnya, Rahman & Ismail, 2021) menegaskan bahwa *self-efficacy* memiliki peran protektif terhadap stres akademik di berbagai level pendidikan. Namun demikian, penelitian dengan konteks lokal, khususnya di Kabupaten Pandeglang, masih terbatas. Padahal, siswa SMA di daerah ini juga menghadapi tantangan akademik yang tidak kalah kompleks dengan daerah lainnya.

Selain relevan secara teoritis, penelitian ini juga penting secara praktis. Guru bimbingan dan konseling (BK) di sekolah dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam merancang program layanan yang lebih tepat sasaran. Jika terbukti bahwa *self-efficacy* berhubungan signifikan dengan stres akademik, maka peningkatan *self-efficacy* melalui layanan BK seperti bimbingan kelompok, konseling individu, layanan informasi, dan penguasaan konten akan sangat membantu siswa dalam mengurangi stres akademik yang mereka alami.

Meskipun sejumlah penelitian telah mengkaji hubungan antara *self-efficacy* dan stres akademik, kajian dengan konteks lokal siswa SMA di Kabupaten Pandeglang masih terbatas. Padahal, perbedaan karakteristik wilayah dan lingkungan belajar berpotensi memengaruhi dinamika stres akademik siswa.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan tingkat *self-efficacy* dan stres akademik siswa kelas XI di SMAN 4 Pandeglang; (2) mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada siswa; serta (3) menguraikan implikasi temuan penelitian ini dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baik secara teoritis dalam pengembangan ilmu bimbingan dan konseling maupun secara praktis dalam meningkatkan efektivitas layanan BK di sekolah.

B. Metodologi

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif yang bersifat deskriptif korelasional. Dalam penelitian ini yaitu hubungan antara variabel bebas *self efficacy* dengan variabel terikat stres akademik pada siswa kelas XI di SMAN 4 Pandeglang. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di SMAN 4 Pandeglang yang berjumlah 456 orang. Dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling *probability sampling*. Teknik

probability sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang melakukan pengambilan sampelnya dengan random atau acak, sebanyak 213 sampel yang dibagi dalam 6 kelas. Alat dan teknik pengumpulan data berupa angket yang dikembangkan melalui kisi-kisi angket dan pembakuan instrumen (uji validitas dan uji reliabilitas). Angket berbentuk pernyataan dengan skala jawaban model *skala likert* yang terdiri dari 4 alternatif jawaban yaitu : Sangat Setuju (ST), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Penelitian ini diawali dengan penyebaran angket kepada setiap sampel penelitian. Selanjutnya, data yang diperoleh dari angket tersebut dianalisis menggunakan beberapa teknik, yaitu uji deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, serta uji korelasi. Proses standarisasi instrumen dan analisis data dilakukan dengan bantuan aplikasi *Statistics* versi 20.0. Kriteria keputusan yang digunakan yaitu Sudjiono (2007):

Tabel 1

Kriteria Interpretasi Koefisien Korelasi Product Moment

Besarnya r <i>Product Moment</i>	Tingkat Hubungan
0.00 – 0.199	Sangat Lemah
0.20 – 0.399	Lemah
0.40 – 0.699	Sedang
0.70 – 0.899	Kuat
0.90 – 1.00	Sangat Kuat

C. Hasil dan Pembahasan

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

Tabel 2

Hasil Deskriptif Variabel Stres

Kategori	
----------	--

Sub Variabel	Sangat Baik		Baik		Cukup Baik		Tidak Baik		Rata-rata		
	f	%	f	%	f	%	f	%	Skor	%	Kategori
Kognitif	38	17.8	9 6	45.1	56	26.3	23	10.8	82.45	74. 5	Baik
Afektif	42	19.7	8 8	41.3	61	28.6	22	10.3	80.62	73. 1	Baik
Fisiologis	35	16.4	9 0	42.3	64	30.0	24	11.3	78.94	71. 6	Baik
Perilaku	40	18.8	9 3	43.7	55	25.8	25	11.7	81.33	73. 8	Baik

Berdasarkan penjelasan di atas, keseluruhan stres akademik siswa berada pada kategori baik dengan skor rata-rata 80,84 dan persentase 73,25%. Pada sub variabel kognitif diperoleh rata-rata skor 82,45 dengan persentase 74,5% yang berada pada kategori baik. Pada sub variabel afektif diperoleh rata-rata skor 80,62 dengan persentase 73,1% berada pada kategori baik. Pada sub variabel fisiologis diperoleh rata-rata skor 78,94 dengan persentase 71,6% berada pada kategori baik. Kemudian pada sub variabel perilaku diperoleh rata-rata skor 81,33 dengan persentase 73,8% yang juga berada pada kategori baik. Artinya, meskipun stres akademik siswa secara umum berada pada kategori baik, masih terdapat siswa yang mengalami stres akademik pada tingkat cukup baik hingga tidak baik, terutama dalam aspek fisiologis dan perilaku. Hal ini dapat disebabkan oleh beban tugas sekolah, tuntutan pencapaian prestasi, serta kurangnya keterampilan dalam mengelola stres. Oleh karena itu, siswa perlu diberikan dukungan melalui layanan bimbingan dan konseling agar mampu mengelola stres akademik secara lebih efektif.

Tabel 3

Hasil deskriptif Variabel *Self-efficacy*

Sub Variabel	Kategori								Rata-rata		
	Sangat Baik		Baik		Cukup Baik		Tidak Baik		Skor	%	Kategori
	f	%	f	%	f	%	f	%			

Level	52	24.4	90	42.3	54	25.4	17	8.0	135.7	71.2	Baik
Generality	48	22.5	86	40.4	59	27.7	20	9.4	132.4	69.8	Baik
Strength	55	25.8	81	38.0	57	26.8	20	9.4	133.9	70.4	Baik

Berdasarkan hasil penelitian, keseluruhan siswa berada pada kategori baik dengan skor rata-rata 134,0 dan persentase 70,5%. Pada sub variabel Level, diperoleh rata-rata skor 135,7 dengan persentase 71,2% yang berada pada kategori baik. Pada sub variabel *generality*, diperoleh rata-rata skor 132,4 dengan persentase 69,8% yang juga berada pada kategori baik. Kemudian pada subvariabel *strength*, diperoleh rata-rata skor sebesar 133,9 dengan persentase 70,4% yang termasuk dalam kategori baik. Selanjutnya, untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan stres akademik, dapat dilihat dari hasil analisis penelitian berikut :

1. Uji Normalitas

Tabel 4

Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		213
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	3.98004163
Most Extreme Differences	Absolute	.031
	Positive	.031
	Negative	-.027
Kolmogorov-Smirnov Z		.448
Asymp. Sig. (2-tailed)		.988

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.

Berdasarkan hasil uji normalitas data dari pengujian asumsi statistik di atas menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dapat diketahui bahwa perolehan nilai *Asymp. Sig* sebesar 0,988. Sesuai dengan kriteria di awal bahwa $0,988 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Tabel 5

ANOVA Table

			Sig.
stres akademik * self-efficacy	Between Groups	(Combined)	.000
		Linearity	.000
		Deviation from Linearity	.367
	Within Groups		
	Total		

Berdasarkan tabel hasil uji linearitas di atas, diperoleh nilai signifikansi linearity sebesar 0,000 ($< 0,05$) dan nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,367 ($> 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara *self-efficacy* dan stres akademik bersifat linear, sehingga asumsi linearitas terpenuhi.

3. Uji Hipotesis

Diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMAN 4 Pandeglang, karena nilai *r* hitung sebesar -0,776 lebih besar daripada *r* tabel 0,281 (dalam nilai absolut), dengan koefisien korelasi -0,776 yang menunjukkan hubungan negatif yang kuat, serta nilai signifikansi (*sig. 2-tailed*) sebesar 0,000.

Hubungan negatif signifikan ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* siswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* siswa, maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dirasakan. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara *self-efficacy* dengan stres akademik dapat diterima.

4. Pembahasan Hubungan *Self-efficacy* dengan Stres Akademik

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*, diperoleh nilai r hitung = $-0,776$ dengan r tabel = $0,281$ pada taraf signifikansi 5%. Karena r hitung $0,776 > r$ tabel ($0,281$) dan nilai sig. (2-tailed) = $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMAN 4 Pandeglang.

Arah hubungan negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* siswa, maka semakin rendah stres akademik yang mereka alami. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* siswa, maka semakin tinggi stres akademik yang dialami. Dengan kata lain, *self-efficacy* berperan sebagai faktor protektif yang membantu siswa mengurangi stres akademik.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pitaloka (2019) yang menemukan adanya hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada siswa SMA, di mana *self-efficacy* yang tinggi membantu siswa menurunkan tingkat stres dalam menghadapi tuntutan akademik. Demikian pula penelitian Fitria (2021) menunjukkan bahwa siswa dengan *self-efficacy* tinggi mampu menggunakan strategi coping yang lebih adaptif sehingga stres akademik dapat ditekan.

5. Implikasi Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMAN 4 Pandeglang, diperoleh gambaran bahwa siswa dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung memiliki stres akademik yang rendah. Sebaliknya, siswa dengan *self-efficacy* rendah berpotensi mengalami stres akademik yang lebih tinggi. Temuan ini memberikan implikasi yang signifikan dalam praktik layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa guru BK di sekolah memiliki peran penting dalam mengintegrasikan berbagai layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengatasi stres akademik melalui penguatan *self-efficacy*. Penerapan layanan-layanan tersebut diharapkan dapat menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif, menurunkan tingkat stres akademik siswa, serta meningkatkan keyakinan mereka dalam menghadapi tantangan akademik.

D. Kesimpulan

Secara umum, *self-efficacy* siswa berada pada kategori baik dengan skor rata-rata pada aspek *level* sebesar 135,7 (71,2%), aspek *generality* sebesar 132,4 (69,8%), dan aspek *strength* sebesar 133,9 (70,4%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki keyakinan diri yang cukup baik dalam mengatasi tuntutan akademik, meskipun masih terdapat sebagian kecil siswa yang berada pada kategori cukup dan rendah.

Stres akademik siswa menunjukkan variasi pada keempat aspeknya (kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku). Secara umum, stres akademik berada pada kategori baik, yang berarti sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam menghadapi tuntutan akademik. Gejala yang muncul antara lain gangguan konsentrasi, kecemasan, kelelahan fisik, serta perilaku menunda tugas. Temuan ini sejalan dengan teori Robotham (dalam Prasetya, 2020) yang menyatakan bahwa stres akademik muncul melalui empat aspek tersebut, baik secara mental maupun perilaku nyata.

Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan stres akademik, dengan koefisien korelasi sebesar $r = -0,776$ yang lebih besar daripada nilai r tabel (0,281) pada taraf signifikansi 5%. Artinya, semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki siswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Sebaliknya, siswa dengan *self-efficacy* rendah cenderung lebih rentan mengalami stres akademik.

E. Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini, khususnya kepada pihak sekolah SMAN 4 Pandeglang, responden penelitian, serta pihak-pihak lain yang secara langsung membantu kelancaran penelitian.

Rujukan:

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.

- pitaloka, F. . (2024). pengaruh *self-efficacy* terhadap stres akademik siswa di madrasah aliyah swasta miftahussalam medan [*skripsi sarjana*]. medan area.
- Pramesta, D. K & Dewi, D. K. (2021). HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA DI SMA X Dhea Karina Pramesta Damajanti Kusuma Dewi Abstrak. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 23–33.
- Prasetya, A. (2020). Aspek-aspek stres akademik pada siswa. *Jurnal Psikologi Remaja*, 8(1), 12-20.
- Prayitno, & Amti, E. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. (2009). *Layanan Dasar Bimbingan dan Konseling*. Padang: Universitas Negeri Padang Press.
- Safaria, A., & Saputra, R. (2012). *Emotional responses to academic stress among students*. *Jurnal Psikologi*, 10(3), 34-42.
- Saputro, H. (2018). *Psikologi perkembangan remaja*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. New York: Wiley.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (5th ed.)*. New York: Wiley.
- Sari, D. A. M., & Rahayu, D. (2018). Peran efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4),
- Schober, P., Boer, C., & Schwarte, L. A. (2018). *Correlation coefficients: Appropriate use and interpretation*. *Anesthesia & Analgesia*, 126(5), 1763–1768.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan *Self-efficacy* dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Supardi. (2020). *Dasar Metodologi Penelitian*. Semarang: UPGRI PRESS.
- swanty nurhaliza. (2021). *pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik siswa kelas XI MAN 1 Medan dan implikasinya dalam bimbingan konseling*. islam negeri sumatera utara.