

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN KEPRIBADIAN TANGGUH DENGAN STRES AKADEMIK SISWA KELAS XI DI SMA TAMAN HARAPAN 1 KOTA BEKASI

Farah Deviana, Febi Herdajani, S.Psi.,M.Si, Psi

^{1,2} Universitas Persada Indonesia Y.A.I

Jl. Pangeran Diponegoro No. 74, RT.2/RW.6, Kenari, Kec. Senen, Kota Jakarta Pusat, DKI Jakarta, 10430

E-mail : farahdeviana1@gmail.com¹, febi.herdajani@upi-yai.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dan kepribadian tangguh dengan stres akademik siswa kelas XI di SMA Taman Harapan 1 Kota Bekasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Sampel penelitian ini merupakan 127 siswa kelas XI SMA Taman Harapan yang berusia 16-18 tahun. Metode analisis data menggunakan Bivariate Correlation dengan program SPSS 25.0 for windows. Analisis data pada metode *Bivariate Correlation* antara efikasi diri dengan stres akademik memiliki hasil dengan nilai $r = -0.638$ $p = 0.000$ dan hubungan antara kepribadian tangguh dengan stres akademik dengan nilai $r = -0.617$ $p = 0.000$. Hal ini berarti dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan kepribadian tangguh dengan stres akademik. Selanjutnya, hasil uji analisis data dengan *Multivariate Correlation* untuk mengukur hubungan antara efikasi diri dan kepribadian tangguh dengan stres akademik memperoleh nilai $R = 0,678$ dan $p = 0.000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan antara efikasi diri dan kepribadian tangguh dengan stres akademik siswa kelas XI di SMA Taman Harapan 1 Kota Bekasi. Sumbangan efikasi diri dan kepribadian tangguh dengan stres akademik sebesar 46% sedangkan sisanya 54% merupakan sumbangan variabel lain yang tidak diteliti.

Kata kunci : Stres Akademik, Efikasi Diri, Kepribadian Tangguh

ABSTRACT

This research is a quantitative study that aims to determine the relationship between self-efficacy and hardiness personality with stress in class XI academic students at Taman Harapan 1 Senior High School, Bekasi City. The sampling technique used simple random sampling technique. The sample of this research was 127 grade XI SMA Taman Harapan students aged 16-18 years. The data analysis method uses Bivariate Correlation with the SPSS 25.0 program for windows. Data analysis using the Bivariate Correlation method between self-efficacy and academic stress resulted in a value of $r = -0.638$ $p = 0.000$ and a relationship between hardiness personality and academic stress with a value of $r = -0.617$ $p = 0.000$. This means that it can be said that there is a significant negative relationship between self-efficacy and tough personality with academic stress. Furthermore, the results of the data analysis test using Multivariate Correlation to measure the relationship between self-efficacy and hardiness personality with academic stress obtained value $R = 0.678$ and $p = 0.000$ ($p < 0.05$). This shows that there is a relationship between self-efficacy and hardiness personality with the stress of class XI academic students at Taman Harapan 1 Senior High School, Bekasi City. The contribution of self-efficacy and tough personality with academic stress is 46% while the remaining 54% is the contribution of other variables not examined.

Keyword : Academic Stress, Self-Efficacy, Hardiness Personality

1. PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan dan perkembangan siswa. Melalui pendidikan, diharapkan siswa dapat meraih kualitas kehidupan yang baik dimasa yang akan datang. Pendidikan formal di Indonesia memiliki beberapa jenjang pendidikan, salah satunya adalah Sekolah Menengah Atas atau biasa disebut SMA. Menurut Papalia (dalam Nurmaliyah, 2014) siswa SMA memiliki tugas yang cukup berat karena dihadapkan oleh berbagai tuntutan dan tugas yang berasal dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial, sementara siswa juga memiliki harapan dan keinginan pribadi. Hal ini yang kemudian menciptakan pertentangan pada diri siswa yang mampu menimbulkan tekanan dan hambatan siswa dalam menjalankan pendidikannya. Misra dan McKean (dalam Nurmaliyah, 2014) menyatakan bahwa tekanan dan hambatan yang dialami oleh siswa dipengaruhi oleh ketidaksesuaian antara harapan pribadi dengan kondisi lingkungan belajar, seperti kurikulum yang padat, kelanjutan studi, penentuan jurusan, karakter guru dan teman sebaya, ekspektasi tinggi yang dituntut oleh orang tua terhadap prestasi, dan lain-lain. Semua hal dan kondisi yang dialami siswa dalam prosesnya menjalani pendidikan ini dapat menyebabkan beberapa masalah bagi siswa salah satunya adalah tekanan psikologis berupa stres. Stres yang dialami siswa dalam konteks akademik disebut dengan stres akademik.

Menurut Qian dan Fuqian (2018), stres akademik adalah tekanan secara psikologis yang timbul akibat adanya beban dan ketegangan yang dirasakan oleh individu dalam proses belajar. Sejalan dengan Desmita (dalam Barseli, dkk 2017) yang mendefinisikan stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh faktor-faktor terkait dengan proses belajar, seperti tekanan untuk naik kelas, lamanya waktu belajar, banyaknya tugas, hasil nilai ujian, pengambilan keputusan terkait jurusan atau karir, serta kekhawatiran terkait ujian dan manajemen stres. Sedangkan menurut Sun, Dunne, Hou (2011) stres akademik merupakan tekanan secara psikologis yang dialami oleh individu, dimana tekanan yang dialami berasal lebih besar dari permasalahan

akademik daripada peristiwa kehidupan. Oleh karena itu, stres akademik dapat dikatakan berasal dari proses kognitif yang dilakukan oleh siswa terhadap situasi di lingkungan pendidikan yang kemudian memengaruhi dirinya.

Berdasarkan yang disampaikan Kurniawan, dalam merdeka.com (2021), ditemukan bahwa sebagian besar siswa mengalami tingkat stres yang tinggi. Hasil studi yang dilakukan oleh *American Psychological Association* (APA) menyatakan bahwa remaja menghadapi tingkat stres yang setara dengan orang dewasa. Sekitar 30% dari siswa melaporkan merasa kewalahan, depresi, atau sedih berasal dari tekanan yang datang dari sekolah dan aktivitas di dalamnya. Sumber umum stres pada siswa meliputi pekerjaan rumah, kegiatan ekstrakurikuler, tantangan sosial, transisi seperti lulus, naik kelas, dan hubungan sosial. Banyak siswa merasa perlu untuk menghilangkan stres yang dirasakan, akan tetapi karena jadwal yang padat dan tanggung jawab yang harus dipenuhi, siswa merasa sulit menemukan waktu untuk meredakan stres.

Berdasarkan hasil wawancara secara langsung yang dilaksanakan pada tanggal 1 April 2023 terhadap delapan siswa, penulis mendapat informasi bahwa lima dari delapan siswa mengaku merasa terbebani dengan banyaknya tugas yang harus dikumpulkan di waktu yang berdekatan pada beberapa mata pelajaran. Hal ini mengakibatkan siswa seringkali mengerjakan tugas hingga larut malam dan bangun pagi kembali untuk bersekolah. Kondisi ini membuat siswa merasa kelelahan dan mengantuk saat jam pelajaran di kelas. Tuntutan nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang harus dicapai juga membuat siswa merasa cemas setiap akan mengerjakan soal ujian dan timbul rasa takut jika nilai-nilainya menurun. Adanya mata pelajaran tambahan seperti bahasa Arab, ibadah syariah, serta pelajaran tahfidz yang mewajibkan siswa untuk menghafal surat-surat dalam al-Qur'an juga menambah beban akademik siswa. Siswa juga merasa lelah dan bosan dengan jam pelajaran yang cukup lama. Kebosanan dalam belajar ini mengakibatkan kurangnya konsentrasi siswa dalam belajar di kelas.

Tingkat stres akademik yang tinggi dapat menyebabkan gangguan proses berpikir, persepsi, kemampuan dalam memecahkan masalah, gangguan pola tidur dan berkurangnya kemampuan dalam pengambilan keputusan (Shadi, Peyman, Taghipour & Tehrani, 2018). Stres akademik pada dasarnya merupakan suatu hal yang umum dihadapi oleh siswa sebagai bagian dari tuntutan belajar. Oleh karena itu, perlu bagi siswa untuk menanamkan suatu keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu mengatasi tuntutan-tuntutan tersebut. Keyakinan bahwa diri bisa dan mampu menyelesaikan tuntutan-tuntutan yang ada, disebut dengan efikasi diri (Utami, Rufaidah & Nisa, 2020).

Bandura (1997) mendefinisikan efikasi diri mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk mengorganisasikan dan melaksanakan serangkaian tindakan yang harus dilakukan untuk menghasilkan tujuan yang telah ditetapkan. Sejalan dengan Alwisol (dalam Pane, Ali, dkk., 2023), efikasi diri didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mencapai dan menyelesaikan tugas sesuai dengan hasil dan waktu yang telah ditetapkan sebelumnya. Efikasi diri dapat membantu individu dalam menghadapi kesulitan dan situasi yang menekan, serta mendorong individu untuk dapat beradaptasi dengan baik terhadap situasi tersebut. Siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah pada umumnya kurang memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam menghadapi stresor akademik (Diaz & Budiman, 2019). Sebaliknya, siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan merasa yakin dengan kemampuan yang dimilikinya dalam mengatasi stresor akademik. Hal tersebut menunjukkan efikasi diri merupakan salah satu sumber daya yang dimiliki individu untuk mengelola dan mengatasi stresor yang dihadapi. Melalui efikasi diri, individu memiliki kemampuan untuk mengatur dirinya secara lebih efektif dalam menghadapi tuntutan atau stres akademik.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Utami (2015) terkait hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa SMA kelas XI,

diketahui bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik, hal ini menunjukkan semakin tinggi efikasi diri siswa maka semakin rendah stres akademik yang dialami, dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri siswa maka semakin tinggi stres akademik yang dialami. Oleh karena itu, efikasi diri memiliki peranan penting dalam menghadapi tantangan, termasuk dalam menyelesaikan tugas, meniti karir, membangun hubungan yang baik, serta menemukan solusi dalam mengatasi masalah.

Selain efikasi diri faktor lainnya yang dapat memengaruhi stres akademik adalah *hardiness* atau kepribadian tangguh. Konsep mengenai *hardiness* atau kepribadian tangguh pertama kali dikemukakan oleh Kobasa pada tahun 1979. Menurut Kobasa (1979) Kepribadian tangguh adalah suatu karakteristik kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, dan stabil dalam menghadapi stres, serta mampu mengurangi dampak negatif yang dihadapi. Menurut Santrock (dalam Hamida dan Izati, 2022), kepribadian tangguh adalah karakteristik yang dimiliki individu yang ditandai oleh adanya komitmen, kemampuan pengendalian diri dan memandang positif terhadap hambatan sebagai suatu tantangan. Individu dengan kepribadian tangguh cenderung bekerja keras dan menikmati tugas yang dilakukan, serta melihat sebagai tantangan yang dapat ditaklukan (Muslimin, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhona dan Sovitriana (2021) pada siswa kelas XI SMA, ditemukan adanya hubungan negatif signifikan antara kepribadian tangguh dengan stres akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat kepribadian tangguh siswa maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami, sebaliknya semakin rendah tingkat kepribadian tangguh siswa maka semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami. Oleh karena itu, individu dengan kepribadian tangguh memiliki kemampuan untuk dapat bertahan dalam situasi yang menekan, menghadapi tuntutan serta tantangan yang mungkin menimbulkan stres.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, maka dapat

disimpulkan bahwa efikasi diri dan kepribadian tangguh merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu untuk dapat menghadapi tekanan, tantangan dan hambatan dalam kehidupan individu. Oleh karena itu, pada penelitian ini penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara efikasi diri dan kepribadian tangguh dengan stres akademik siswa SMA kelas XI Taman Harapan 1 Kota Bekasi.

2. METODOLOGI

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif. Terdapat dua variabel, yaitu variabel terikat dan bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah stres akademik, sedangkan variabel bebasnya adalah efikasi diri dan kepribadian tangguh. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa aktif kelas 11 di SMA Taman Harapan 1 Kota Bekasi yang berjumlah 190 siswa. Dari jumlah populasi sebanyak 190 siswa, didapatkan hasil sampel sebanyak 127 siswa dengan menggunakan perhitungan *sample size calculator* untuk pengambilan data penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *probability sampling*, yaitu dengan teknik *simple random sampling*. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas 11 IPA dan IPS di SMA Taman Harapan Baru 1 Bekasi.

Metode pengumpulan data berupa kuesioner dengan menggunakan model skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok orang tentang fenomena sosial (sugiyono, 2022). Skala *likert* yang dipakai ada 3, yaitu : skala stres akademik, skala efikasi diri dan skala kepribadian tangguh.

Adapun untuk mengukur hubungan efikasi diri dengan stres akademik, serta hubungan kepribadian tangguh dengan stres akademik menggunakan metode analisis data *Bivariate Correlation* sedangkan untuk mengukur hubungan antara efikasi diri dan kepribadian tangguh dengan stres akademik menggunakan metode analisis data *Multivariate Correlation*. Analisis data diolah menggunakan program SPSS 25.0 *for windows*.

3. LANDASAN TEORI

Stres Akademik

Kreitner dan Kinicki (2014 : 289) mengatakan bahwa stres merupakan respon adaptif yang dipengaruhi oleh karakteristik individu atau proses psikologis, sebagai akibat dari tindakan eksternal, situasi atau kejadian yang memberikan beban tuntutan fisik dan psikologis pada diri individu. Setiap individu dapat mengalami stres termasuk siswa. Sebagian besar sumber stres yang dialami oleh siswa berasal dari masalah akademik. Stres yang muncul dalam konteks akademik disebut sebagai stres akademik.

Menurut Qian & Fuqian (2018), stres akademik merupakan tekanan secara psikologis yang timbul akibat adanya beban dan ketegangan psikologis dalam proses belajar. Sun, Dunne, Hou (2011), mendefinisikan stres akademik adalah tekanan secara psikologis yang dialami oleh individu, di mana tekanan yang dialami lebih besar berasal dari permasalahan akademik daripada peristiwa kehidupan. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik berasal dari proses kognitif yang dilakukan oleh siswa terhadap situasi di lingkungan pendidikan, baik secara internal maupun eksternal yang kemudian dapat memengaruhi dirinya (Pramesta dan Dewi, 2021).

Aspek-aspek stres akademik menurut Sun, Dunne, dan Hou (2011), terdiri dari lima aspek, yaitu :

a. Tekanan Belajar

Tekanan belajar mencakup perasaan tertekan yang dialami individu sebagai akibat dari beban belajar di sekolah. Tekanan tersebut dapat berasal dari orangtua, teman sekolah, ujian di sekolah dan ujian di sekolah, dan perspektif untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

b. Beban Tugas

Beban Tugas merupakan salah satu aspek stres akademik di mana individu menganggap terlalu banyaknya beban tugas yang dirasakan. Beban yang dialami individu berupa pekerjaan rumah (PR), tugas di sekolah, dan ujian.

c. Kekhawatiran terhadap nilai

Kekhawatiran terhadap nilai dimana siswa merasakan cemas atau gelisah pada nilai-nilai

yang didapatnya di sekolah serta memandang nilai tersebut merupakan suatu hal yang penting bagi dirinya. Hal ini berkaitan dengan proses kognitif yang dimiliki oleh individu.

d. Ekspetasi diri

Ekspetasi diri merupakan kondisi dimana siswa merasakan kecemasan dan ketidakpuasan ketika tidak mampu memenuhi harapan atau standar yang telah ditetapkan oleh dirinya sendiri. Individu yang mengalami stres akademik umumnya memiliki ekspetasi rendah terhadap dirinya sendiri.

e. Keputusan

Keputusan mencakup perasaan ketidakpercayaan atau kurang yakin, serta merasakan banyak persoalan yang dialami saat mengikuti pembelajaran di sekolah. Keputusan dalam hal ini berkaitan dengan respon emosional yang dimiliki individu saat merasa tidak mampu mencapai tujuan dalam hidup.

Efikasi Diri

Efikasi Diri dapat menumbuhkan rasa keyakinan dan kemampuan, sehingga mendorong siswa untuk dapat melakukan kinerja akademik dengan maksimal, meraih prestasi yang dapat meningkatkan keyakinan bagi siswa dalam mengatasi tuntutan akademik, sehingga hal ini dapat mengurangi tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa (Khan et al., 2017). Tingginya efikasi diri yang dimiliki individu dapat mengindikasikan bahwa individu akan mampu mengerjakan tugas maupun tuntutan hingga selesai, begitupun sebaliknya individu dengan tingkat efikasi diri rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas tersebut (Bandura, 1997).

Menurut Bandura (1997) efikasi diri adalah keyakinan yang dimiliki individu akan kemampuannya dalam mengorganisasikan dan melaksanakan serangkaian tindakan yang sesuai untuk mencapai hasil yang diharapkan. Sejalan dengan Bandura dan Wood (dalam, Gufron & Rini, 2022:74) yang mendefinisikan efikasi diri merupakan keyakinan akan kemampuan individu dalam berfikir dan memotivasi diri tentang bagaimana harus bertindak.

Efikasi memiliki peran dalam membantu individu menghadapi kesulitan

dan situasi yang menekan, serta mendorong individu untuk beradaptasi dengan situasi tersebut. Selain itu, efikasi diri juga dapat memengaruhi individu dalam menentukan strategi yang efektif dalam mengelola dan mengatasi stresor yang dihadapi (Konaszewski et al, 2019).

Dimensi-dimensi stres akademik menurut Bandura (1997:41-42) terdiri dari tiga dimensi yang meliputi :

a. *Level* (tingkat)

Tingkat berhubungan dengan tingkat kesulitan tugas yang dirasakan individu. Efikasi diri individu bervariasi tergantung pada tingkat kesulitan yang dihadapi dalam suatu bidang tertentu, serta tingkat kemampuan individu dalam mengatasi setiap hambatan. Secara jelasnya, efikasi diri sangat tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi.

b. *Generality* (generalitas)

Generalitas pada dimensi kedua pada efikasi diri mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam berbagai bidang atau bidang tertentu saja. Generalitas dapat bervariasi dalam sejumlah dimensi yang berbeda, termasuk derajat kesamaan dalam kegiatan kemampuan yang diekspresikan (perilaku, kognitif, emosi), kualitas dari situasi yang ditampilkan, dan karakteristik individu yang terkait dengan kepada siapa perilaku tersebut ditunjukkan.

c. *Strength* (kekuatan)

Kekuatan pada dimensi ketiga efikasi diri, merujuk pada daya kekuatan individu dalam menghadapi kesulitan, ketegasan terhadap pengalaman dan hambatan dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan memiliki efikasi diri yang tinggi, individu akan menunjukkan upaya yang besar dan ketekunan dalam menghadapi tantangan, yang pada akhirnya akan memengaruhi hasil yang diraihnya.

Kepribadian Tangguh

Tipe kepribadian yang mempunyai kemampuan dan daya tahan terhadap stres adalah ketangguhan atau kepribadian tangguh (Rugebregt, Joanne, dkk., 2020). Individu yang memiliki kepribadian tangguh akan memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah atau tantangan dalam kehidupan, baik yang ringan maupun berat.

Kobasa (1979) menjelaskan bahwa Kepribadian tangguh adalah suatu karakteristik kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, dan stabil dalam menghadapi stres, serta mampu mengurangi dampak negatif yang dihadapi. Individu dengan kepribadian tangguh yang tinggi memiliki kemampuan yang baik dalam menghadapi permasalahan dalam hidupnya. Sebaliknya, individu dengan kepribadian tangguh rendah cenderung merasa tidak mampu mengatasi masalah dan lebih mudah menyerah terhadap tantangan yang dihadapinya (Putri dan Sawitri, 2017). Individu dengan kepribadian tangguh.

Dimensi-dimensi kepribadian tangguh menurut kobasa (1979), terdiri dari tiga dimensi yang meliputi :

a. *Commitment* (komitmen)

Komitmen adalah kecenderungan individu untuk terlibat dalam berbagai aktivitas, peristiwa, dan orang-orang dalam kehidupannya atau aktivitas yang sedang dihadapi. Individu yang memiliki komitmen akan kesadaran tujuan, dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi tekanan, karena individu cenderung menginvestasikan secara penuh dirinya ke dalam situasi tersebut.

b. *Control* (kontrol)

Kontrol adalah kecenderungan individu untuk menerima dan percaya bahwa individu mampu untuk memengaruhi kejadian-kejadian yang mempengaruhi kehidupannya. Individu yang memiliki kontrol cenderung mampu memprediksi kejadian – kejadian yang menyebabkan stres, dengan demikian dapat mengurangi kemungkinan terkena situasi yang menimbulkan kegelisahan.

c. *Challenge* (tantangan)

Tantangan adalah kecenderungan individu untuk memandang suatu perubahan dalam hidupnya sebagai sesuatu yang normal dan dapat mengantisipasi perubahan tersebut sebagai stimulus yang bermanfaat untuk perkembangan. Oleh karena itu perubahan dilihat sebagai kesempatan untuk tumbuh dan berkembang daripada sebagai ancaman terhadap keamanan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov.

Hal ini dikarenakan jumlah subyek lebih dari 100 orang. Berdasarkan hasil uji normalitas, diperoleh nilai signifikansi untuk skala stres akademik sebesar $p = 0,001$ ($p < 0,05$), nilai signifikansi untuk skala efikasi diri sebesar $p = 0,001$ ($p < 0,05$), nilai signifikansi untuk skala kepribadian tangguh sebesar $p = 0,010$ ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa data penelitian skala stres akademik, efikasi diri dan kepribadian tangguh berdistribusi tidak normal.

Hasil perhitungan kategorisasi, variabel stres akademik berada pada taraf rendah, dengan mean temuan sebesar 55,58. Variabel efikasi diri berada pada taraf tinggi, dengan mean temuan sebesar 37,38. Selanjutnya pada variabel kepribadian tangguh berada pada taraf tinggi, dengan mean temuan sebesar 33,45.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan terhadap 127 responden, diperoleh hasil perhitungan dengan menggunakan metode analisis data *Bivariate Correlation* antara variabel efikasi diri dengan stres akademik diperoleh $r = -0,638$ dan $p = 0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa Hipotesis nihil (H_0) yang, “Tidak ada hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Taman Harapan Baru 1 Kota Bekasi”, ditolak dan Hipotesis (H_a) yang berbunyi “Ada hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Taman Harapan Baru 1 Kota Bekasi”, diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan arah negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Taman Harapan Baru 1 Kota Bekasi. Oleh karena itu, dapat diartikan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stres akademik, demikian sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi stres akademik. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Salam, Abdus., Suharnan & Matulesy, Andik (2019) pada 100 siswa di SMA 1 Pamekasan menunjukkan terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik.

Penelitian pada hipotesis kedua dengan metode *bivariate correlation* antara variabel kepribadian tangguh dengan stres

akademik diperoleh koefisien korelasi $r = -0,617$ dan $p = 0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa Hipotesis nihil (H_02) yang, “Tidak ada hubungan antara kepribadian tangguh dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Taman Harapan Baru 1 Kota Bekasi”, ditolak dan Hipotesis(H_a2) yang berbunyi “Ada hubungan antara kepribadian tangguh dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Taman Harapan Baru 1 Kota Bekasi”, diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan arah negatif yang signifikan antara kepribadian tangguh dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Taman Harapan Baru 1 Kota Bekasi. Hal ini menunjukkan semakin rendah kepribadian tangguh siswa maka semakin tinggi stres akademik begitu sebaliknya, semakin tinggi kepribadian tangguh maka semakin rendah stres akademik yang dialami siswa. Hasil penelitian ini sesuai penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rahayu & Binti (2021) pada 255 siswa SMAN SE-Kabupaten Paser yang menginformasikan bahwa variabel kepribadian tangguh memiliki arah hubungan yang negatif dan signifikan.

Pengujian hipotesis ketiga menggunakan *Multivariate Correlation* antara efikasi diri dan kepribadian tangguh dengan stres akademik. Pada nilai R sebesar 0,678 dan $p = 0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa Hipotesis nihil (H_03) yang berbunyi, “Tidak ada hubungan antara efikasi diri dan kepribadian tangguh dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Taman Harapan Baru 1 Kota Bekasi” ditolak dan Hipotesis alternatif (H_a3) yang berbunyi, “Ada hubungan antara efikasi diri dan kepribadian tangguh dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Taman Harapan Baru 1 Kota Bekasi” diterima. Dengan demikian, terdapat hubungan antara efikasi diri dan kepribadian tangguh dengan stres akademik siswa kelas XI di SMA Taman Harapan 1 Kota Bekasi.

Berdasarkan uji regresi dengan metode *enter* diperoleh R Square senilai 0,406 maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dan kepribadian tangguh memberikan kontribusi sebesar 46% pada stres akademik, sedangkan sisanya $100\% - 46\% = 54\%$ merupakan sumbangan dari variabel lain

yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini. Variabel lain yang turut memengaruhi stres akademik menurut Oon, Alvin (2007) dan Taylor (dalam, Insani 2021), yaitu optimisme, kontrol psikologis, harga diri, strategi coping, dan dukungan sosial, pelajaran yang padat, tekanan untuk berprestasi, dorongan status sosial.

Penulis kemudian melakukan uji regresi dengan metode *stepwise* yang bertujuan untuk mengetahui kontribusi variabel bebas secara simultan terhadap variabel terikat dan kontribusi dari tiap-tiap variabel bebas. Dari hasil analisis diperoleh R Square pada variabel efikasi diri dengan stres akademik sebesar 0,407, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kontribusi variabel efikasi diri dengan stres akademik secara simultan memiliki jumlah kontribusi sebesar 40,7%. Selanjutnya dari hasil analisis diperoleh R Square pada variabel kepribadian tangguh dengan stres akademik sebesar 0,053, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kontribusi variabel kepribadian tangguh dengan stres akademik secara simultan memiliki jumlah kontribusi sebesar 5,3%, sehingga keduanya menyumbang terbentuknya stres akademik sebesar 46%, sementara 54% merupakan faktor lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini seperti optimisme, kontrol psikologis, harga diri, strategi coping, dan dukungan sosial.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis *bivariate* yang telah dilakukan antara efikasi diri dengan stres akademik, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI SMA Taman Harapan 1 Bekasi. Hubungan ini menunjukkan bahwa semakin rendah efikasi diri maka akan semakin tinggi stres akademik pada siswa kelas XI SMA Taman Harapan 1 Bekasi. Sebaliknya, semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stres akademik siswa kelas XI SMA Taman Harapan 1 Bekasi. Berdasarkan hasil analisis *bivariate* antara kepribadian tangguh dengan stres akademik, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara kepribadian tangguh dengan stres akademik pada siswa kelas XI

SMA Taman Harapan 1 Bekasi. Hubungan ini menunjukkan bahwa semakin rendah kepribadian tangguh maka akan semakin tinggi stres akademik pada siswa kelas XI SMA Taman Harapan 1 Bekasi. Sebaliknya, semakin tinggi kepribadian Tangguh maka semakin rendah stres akademik siswa kelas XI SMA Taman Harapan 1 Bekasi. Selanjutnya berdasarkan hasil analisis *multivariate* antara efikasi diri dan kepribadian tangguh dengan stres akademik, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan kepribadian tangguh dengan stres akademik pada siswa kelas XI SMA Taman Harapan 1 Bekasi.

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan tema serupa diharapkan dapat memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya stress akademik atau variabel lain yang berpengaruh seperti optimisme, lingkungan, kontrol psikologis, harga diri, strategi coping, dan dukungan sosial. Hal tersebut dibutuhkan agar hasil yang diperoleh dapat lebih mengungkap stres akademik pada suatu populasi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi dan referensi dalam memperkaya kepustakaan ilmu Psikologi, khususnya Psikologi Pendidikan, Psikologi perkembangan dan Psikologi Sosial.

Bagi siswa kelas XI SMA Taman Harapan 1 Bekasi dengan stres akademik yang berada dalam taraf rendah, maka diharapkan dapat mempertahankan agar tidak mengalami stres akademik yang tinggi, dengan cara tidak menanggapi tugas yang banyak sebagai beban, memiliki ekspektasi diri yang baik terhadap kemampuan yang dimiliki dan dengan memiliki keyakinan akan kemampuan diri dalam menghadapi persoalan di sekolah. Selain itu, siswa diharapkan dapat mempertahankan efikasi diri yang dimiliki dengan cara, memiliki keyakinan untuk dapat mengatasi hambatan dalam tingkat kesulitan tugas, memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan yang di miliki, memiliki keyakinan diri yang kuat dalam menghadapi setiap kesulitan. Selanjutnya, siswa diharapkan dapat mempertahankan kepribadian tangguh yang dimiliki dengan cara, memandang perubahan keadaan sebagai suatu kesempatan untuk berkembang, memandang

hidup sebagai tantangan yang mampu dihadapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura. (1997). *Self Efficacy The Exercise Of Control*. New York : W.H. Freeman and Company.
- Barseli, M., Ifdil. & Nikmarijal. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5 (3), 143-148. Diakses 30 Maret 2023, dari <https://doi.org/10.29210/119800>
- Diaz, A, B. & Budiman, A. (2019). Hubungan self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa psikologi Unisba yang mengambil metodologi penelitian III. *Psikologi*, 5(2), 638–644. Diakses 1 April 2023, dari <https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/17254/0>
- Gufron, M, N & Rini, R, S. (2020). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
- Hamida, C, S & Izzati, U, A. (2022). Hubungan atara Kepribadian Hardiness dengan Psychological well Being Pada Karyawan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5). Diakses 30 Maret 2023, dari <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/46617>.
- Insani, Anmil. (2021). Kesadaran Stres Akademik Selama Pembelajaran dari Rumah. *KoPen*, 3(2).
- Khan, A., Din, S., & Anwar, M. (2017). Moderating Role of Resilience and Self Efficacy on the Stress. *Gomal University Journal Of Research*. Diakses 18 Mei 2023, dari <https://doi.org/10.1109/5.7710122>.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness.

- Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11. Diakses 30 Mei 2023, dari doi : 10.1037/0022-3514.37.1.1
- Konaszewski, K., Kolemba, M., & Niesiobedzka, M. (2019). Resilience , sense of coherence and self-efficacy as predictors of stress coping style among university students. *Current Psychology*, 1–11. Diakses 1 April 2023, dari <https://dx.doi.org/10.1007/s12144-019-00363-1>
- Kurniawan, Andre. (2021). *Cara Mengatasi Stres pada Siswa, Beri Anak Waktu Istirahat*. Merdeka.com. Diakses 2 April 2023, dari <https://www.merdeka.com/jabar/cara-mengatasi-stres-pada-siswa-beri-anak-waktu-istirahat-kln.html>
- Kreitner, R & Kinicki, A. (2014). *Perilaku Organisasi Edisi 9 Buku 2*. Jakarta : Mc Graw Hill Education.
- Muslimin, M. (2020). Pengaruh Kepribadian Hardiness dan Kepemimpinan Transformational terhadap Kinerja Karyawan PDAM Kota Malang. *Cognicia*, 102–117. 11 Diakses 5 Mei 2023, dari <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11748>
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273-282. Diakses 5 April 2023, dari journal.um.ac.id/index.php/jph/article/download/4469/951
- Oon, Alvin, Ng Lai. (2007). *Handling Study Stress*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Pane, Ali, dkk. (2023). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Jurusan BKPI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU. *Jurnal Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 5(6), Diakses 2 April 2023, dari <http://journal.laaroiba.ac.id/index.php/as/article/view/3384>.
- Pramesta, D, K & Dewi, D, K. (2021) Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik Pada Siswa di SMA X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7). Diakses 31 Maret 2023, dari <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41594>.
- Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Taruna Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Jurnal Empati*, 6(4), 319-322. Diakses 20 Mei 2023, dari <https://doi.org/10.14710/empati.2017.20100>.
- Rahayu, S, P & Binti, I. (2021). Hubungan Antara Kepribadian Tangguh dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Siswa SMAN Se - Kabupaten Paser. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 5(2). Diakses 31 Maret 2023, dari <https://journal.upy.ac.id/index.php/bk/article/view/1569>
- Ramadhona, S, A & Sovitriana, R. (2021). Hubungan antara Hardiness dan Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Budi Mulia Kota Tangerang. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 1(1). Diakses 30 Maret 2023, dari <https://journals.upiyai.ac.id/index.php/PsikologiKreatifInovatif/article/view/1434>.
- Salam, Abdus., Suharnan & Matulessy, Andik. (2019). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Pada Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2).
- Shadi, M., Peyman, N., Taghipour, A., & Tehrani, H. (2018). Predictors of the academic stress and its determinants among students based on the theory of planned

- behavior. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 20(1), 87–98. DOI: 10.22038/JFMH.2017.1006. 0.24212/2179-3565.2018V9I2P38-46.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sun, J., Dunne, M, P., Hou, X & Xu, A. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability With Chinese Students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6) 534-546. Diakses 1 April 2023, dari <http://dx.doi.org/10.1177/0734282910394976>.
- 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). Diakses 30 Maret 2023, dari <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/190>
- Utami, S., Anna, R., & Afiatin, N. (2020). Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1). Diakses 5 Mei 2023, dari <https://doi.org/10.26539/terapeutik.41294>.
- Yusuf, N, M & Yusuf, Jannatul, M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2). Diakses 31 Maret 2023, dari <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>.
- Qian, L., & Fuqian, Z. (2018). Academic Stress, Academic Procrastination and academic performance: a moderated dual-mediation model. *Risus*, 9(2), 1–9. Diakses 1 April 2023, dari <https://doi.org/https://doi.org/1>