

# HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA-SISWI KELAS XI DI SMA NEGERI 4 JAKARTA PUSAT

Astry Safiany<sup>1</sup>, Anastasia Sri Maryatmi<sup>2</sup>

Universitas Persada Indonesia Y.A.I  
Jl. Diponegoro No. 74 Jakarta Pusat  
E-mail : asafiany@gmail.com<sup>1</sup>, anasaocie@yahoo.com.au<sup>2</sup>

## ABSTRAK

Sekolah mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan siswa, tetapi sekolah juga dapat menjadi sumber masalah yang dapat memicu terjadinya stres karena siswa banyak menghabiskan waktu di sekolah. Stres yang terjadi di lingkungan sekolah disebut dengan stres akademik. Stres akademik diakibatkan oleh faktor internal yang salah satunya *self efficacy* yang dimiliki siswa dan faktor eksternal yang berupa dukungan sosial teman sebaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *multivariate correlation*. Sampel dalam penelitian ini adalah 136 siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat dengan teknik pengambilan sampel *Proportionate Stratified Random Sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah berupa skala likert. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan *self efficacy* dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat dengan koefisien korelasi (R) sebesar 0,536 dan  $p = 0,000 < 0,05$ . Kontribusi *self efficacy* dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik dengan hasil  $R^2 = 0,287$  sebesar 28,7% sedangkan sisanya sebesar 71,3% menyangkut sumbangan dari faktor lain yang tidak diteliti.

**Kata kunci :** stress akademik, *self efficacy*, dukungan sosial teman sebaya

## ABSTRACT

*School has a very important meaning for the life and development of students, but school can also be a problem that can cause stress because students spend a long time in school. Stress that occurs in the school environment known as academic stress. Academic stress is caused by internal factors, one of which is students self efficacy and external factors in the form of peer social support. This study aims to determine the relationship of self efficacy and peer social support with academic stress on class XI students in SMA Negeri 4 Jakarta Pusat. This study uses a quantitative approach with multivariate correlation technique. The sample were 136 class XI students in SMA Negeri 4 Jakarta Pusat, with Proportionate Stratified Random Sampling technique. The study instrument is a likert scale. The results showed that there was a relationship between self efficacy and peer social support with academic stress on class XI students in SMA Negeri 4 Jakarta Pusat, with correlation coefficient is 0,536 and  $p = 0,000 < 0,05$ . The contribution of self efficacy and peer social support to academic stress with the result of  $R^2 = 0,287$  is 28,7%, while the remaining 71,3% from other factors not examined.*

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

## PENDAHULUAN

Pendidikan formal di Indonesia memiliki jenjang pendidikan diantaranya Sekolah Dasar atau Madrasah Ibtidaiyah, Sekolah Menengah Pertama atau Madrasah Tsanawiyah, Sekolah Menengah Atas atau Sekolah Menengah Kejuruan atau Madrasah Aliyah Negeri, dan Perguruan Tinggi. Sekolah mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan siswa, karena dengan bersekolah siswa diharapkan dapat memiliki kualitas kehidupan yang baik di masa depan. Tetapi sekolah juga dapat menjadi sumber masalah yang dapat memicu terjadinya stres karena siswa banyak menghabiskan waktu di sekolah.

Rainham (Desmita, 2016, p.289) berpendapat bahwa masa-masa sekolah merupakan suatu pengalaman berharga, tetapi di sisi lain siswa dihadapkan pada banyak tuntutan dan perubahan cepat yang membuat siswa mengalami masa-masa yang penuh stres. Siswa dihadapkan pada pekerjaan rumah yang banyak, perubahan kurikulum yang berlangsung dengan cepat, batas waktu tugas dan ujian, kecemasan dan kebingungan dalam menentukan karier dan program pendidikan lanjutan, membagi waktu untuk mengerjakan PR, olahraga, hobi, dan kehidupan sosial.

Menurut Lilis Ernawati dan Diana Rusmawati (2015, p.27) hal seperti di atas menunjukkan adanya stres yang disebabkan oleh *stressor* akademik. Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. Munir, Shafiq, Ahmad, dan Khan (2015, p.344) berpendapat bahwa stres akademik merupakan perasaan dimana terdapat terlalu banyak tekanan dan tuntutan, khawatir dengan ujian dan tugas sekolah, dan tidak dapat mengelola tugas karena jadwal yang terlalu sibuk.

Penelitian Desmita (dalam Sri Dewi Utami, 2015, p.3) tentang stres akademik di MAN Model Bukittinggi, menunjukkan bahwa pelaksanaan program peningkatan mutu pendidikan melalui penerapan

kurikulum yang diperkaya, intensitas belajar yang tinggi, rentang waktu belajar formal yang lebih lama, tugas-tugas sekolah yang lebih banyak, dan keharusan menjadi pusat keunggulan di sekolahnya (*agent of excellence*) telah menimbulkan stres di kalangan siswa khususnya stres akademik.

Berdasarkan keterangan yang penulis dapatkan dari guru BK di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat, ada siswa-siswi yang merasa berat dengan aktivitas belajar di sekolah. Jika mendapatkan tugas yang sulit, siswa akan datang ke guru BK untuk bercerita dan juga mengeluh. Beberapa siswa juga ada yang pelajarannya terganggu dikarenakan memiliki masalah di rumah. Kemudian saat proses belajar berlangsung di kelas, sering didapati siswa yang kurang berkonsentrasi atau bahkan sampai tertidur di kelas.

Lalu penulis juga melakukan wawancara dengan beberapa siswa kelas XI di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat, penulis mendapatkan informasi bahwa siswa merasa berat dengan aktivitas sekolah karena dibebani dengan berbagai tugas pada seluruh mata pelajaran. Siswa mengaku dituntut untuk lebih aktif dalam proses belajar serta dalam mencari materi pelajaran. Saat siswa harus mengerjakan tugas, sering kali siswa harus mengerjakan tugas tersebut hingga larut malam. Lalu pada keesokan harinya siswa mengaku menjadi kelelahan dan mengantuk ketika di kelas. Kebosanan dalam belajar juga dialami siswa, sehingga mengakibatkan siswa menjadi malas belajar dan kurang berkonsentrasi pada pelajaran di kelas. Saat akan menghadapi ujian siswa juga sering merasa cemas apakah bisa atau tidak mengerjakan soal ujian dan takut jika nilai-nilai akan menurun, siswa pun masih merasa ragu akan kemampuan diri yang dimiliki. Siswa juga menambahkan bahwa jika sedang mengalami kesulitan dalam belajar atau mengerjakan tugas, siswa biasanya akan meminta bantuan kepada teman.

Alvin (dalam Yosephin Darista Hasfrentia, 2016, p.4) mengemukakan bahwa stres akademik ini diakibatkan oleh faktor internal yaitu pola pikir, kepribadian, dan keyakinan diri, serta faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik yaitu pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan orang tua saling berlomba.

Menurut Bandura (Alwisol, 2009, p.287) bagaimana individu bertingkah laku dalam situasi tertentu tergantung kepada resiprokal antara lingkungan dengan kondisi kognitif, khususnya faktor kognitif yang berhubungan dengan keyakinan bahwa individu mampu atau tidak mampu melakukan tindakan yang memuaskan. Baron dan Byrne (2004, p.186) menjelaskan bahwa *self efficacy* akademis berhubungan dengan keyakinan siswa akan kemampuan melakukan tugas-tugas, mengatur kegiatan belajar sendiri, dan hidup dengan harapan akademis sendiri dan orang lain.

Hasil penelitian Schunk & Meece (dalam Yosephin Darista Hasfrentia, 2016, p.4) menemukan bahwa siswa yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi cenderung akan berhasil dalam bidang akademiknya. Siswa dengan *self efficacy* yang tinggi pula akan memiliki komitmen dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan kepadanya. Sedangkan siswa dengan *self efficacy* yang rendah mungkin menghindari pelajaran yang banyak tugasnya, khususnya untuk tugas-tugas yang menantang.

Selain *self efficacy* sebagai faktor internal yang mengakibatkan stres, ada pula dukungan sosial sebagai faktor eksternal yang berpengaruh terhadap terjadinya stres pada individu. Sarason, Sarason dan Pierce (Baron dan Byrne, 2005, p.244) mengemukakan bahwa dukungan sosial (*social support*) adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain.

Dalam penelitian ini penulis memfokuskan sumber dukungan sosial dari teman sebaya karena selama masa remaja

individu menghabiskan lebih banyak waktu bersama teman sebayanya. Menurut Neale, Davison & Haaga (Fitri Fausiah dan Julianti Widury, 2008, p.15) dukungan sosial memiliki dua aspek utama, yaitu dukungan sosial struktural yang menyangkut jaringan hubungan sosial yang dimiliki individu, misalnya jumlah teman yang dimiliki dan dukungan sosial fungsional yang lebih menekankan pada kualitas dari hubungan sosial yang dimiliki, sebagai contoh sejauh apa seorang individu percaya bahwa dirinya memiliki teman untuk ditelepon setiap saat apabila dibutuhkan atau apakah teman tersebut dapat memberikan dukungan yang memang dibutuhkan untuk menurunkan tingkat stres yang dirasakan.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada hubungan *self efficacy* dengan stres akademik pada siswa-siswi SMA Negeri 4 Jakarta Pusat?” ; “apakah ada hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada siswa-siswi SMA Negeri 4 Jakarta Pusat?” ; “apakah ada hubungan *self efficacy* dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada siswa-siswi SMA Negeri 4 Jakarta Pusat?”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dengan stres akademik pada siswa-siswi SMA Negeri 4 Jakarta Pusat, hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada siswa-siswi SMA Negeri 4 Jakarta Pusat, hubungan *self efficacy* dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada siswa-siswi SMA Negeri 4 Jakarta Pusat.

## **METODOLOGI**

### **Definisi Operasional**

Stres akademik adalah reaksi negatif yang muncul akibat persepsi subjektif siswa disebabkan adanya ketidaksesuaian antara sumber daya aktual yang dimiliki siswa dengan tuntutan lingkungan sekolah yang ada, yang dioperasionalkan melalui skor skala respon terhadap stres akademik

menurut Olejnik dan Holschuh (2016) yaitu: pemikiran, perilaku, reaksi tubuh, dan perasaan.

*Self efficacy* merupakan keyakinan diri individu akan kemampuan yang dimiliki dalam melakukan pekerjaan atau tindakan yang diharapkan dan memuaskan untuk mencapai hasil tertentu. Dioperasionalkan melalui skor yang diperoleh dari skala *self efficacy* yang terdiri dari tiga dimensi menurut Bandura (dalam M. Nur Ghufon dan Rini Risnawati S, 2012: 80-81) yaitu: dimensi tingkat (*level*), dimensi kekuatan (*strength*), dan dimensi generalisasi (*generality*).

Dukungan sosial teman sebaya adalah segala bentuk perhatian atau kepedulian yang diterima individu dari teman sebaya dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku, sehingga dapat membantu mengurangi beban permasalahan yang sedang dialami, yang dioperasionalkan melalui skor skala bentuk dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (2012 : 53) yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan persahabatan.

### **Populasi dan Sampel**

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi penelitian adalah siswa-siswa kelas XI di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat yang berjumlah 214 orang. Berdasarkan tabel Krejcie-Morgan sampel penelitian yang akan diambil sebanyak 136 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proportionate stratified random sampling*.

### **Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi. Skala yang dimaksud dalam penelitian ini adalah skala *likert*.

Dari hasil *try out* diperoleh hasil pada skala stres akademik 37 item dinyatakan valid dan 11 item dinyatakan gugur, pada skala *self efficacy* 20 item dinyatakan valid dan 4 item dinyatakan

gugur, serta pada skala dukungan sosial teman sebaya 22 item dinyatakan valid dan 6 item dinyatakan gugur.

### **Metode Analisis Data**

Metode yang digunakan untuk menguji hipotesis dan menganalisis data dalam penelitian ini adalah *Bivariate Correlation* dan *Multivariate Correlation* dengan teknik komputersasi dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 22.0 Windows*.

## **LANDASAN TEORI**

### **Stres Akademik**

Olejnik dan Holschuh (2016) menggambarkan stres akademik ialah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa. Menurut Hantoro Adhi Mulya dan Endang Sri Indrawati (2016, p.297) stres akademik adalah perasaan cemas, tertekan baik secara fisik maupun emosional, tegang dan khawatir yang dialami oleh siswa karena ada tuntutan akademik dari guru atau dosen maupun orang tua untuk memperoleh nilai yang baik, menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan baik, dan tuntutan tugas pekerjaan rumah yang tidak jelas dan adanya lingkungan kelas yang kurang nyaman.

Alvin (dalam Wardatul Adawiyah dan Ni'matuzahroh, 2016, p.233-234) mengemukakan bahwa stres akademik ini diakibatkan oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik yaitu pola pikir, kepribadian, dan keyakinan. Sedangkan faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik yaitu pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dan dorongan status sosial.

Olejnik dan Holschuh (2016) mengemukakan reaksi terhadap stresor akademik yaitu pemikiran, perilaku, reaksi tubuh, dan perasaan.

### **Self Efficacy**

*Self efficacy* atau efikasi diri diperkenalkan oleh Bandura. Efikasi diri didefinisikan sebagai keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Bandura dan Wood menjelaskan bahwa efikasi diri mengacu pada keyakinan akan kemampuan individu untuk menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif, dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi (M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, 2012, p.73-74).

Menurut Bandura (M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati S, 2012, p.80-81), efikasi diri pada diri tiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lain berdasarkan tiga dimensi, yaitu dimensi tingkat (*level*), dimensi kekuatan (*strength*), dan dimensi generalisasi (*generality*).

### **Dukungan Sosial Teman Sebaya**

Sarafino dan Smith (2012, p.53) berpendapat bahwa dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang tersedia bagi individu dari individu atau kelompok lain. Dukungan dapat datang dari banyak sumber—pasangan atau kekasih dari individu tersebut, keluarga, teman, dokter, atau organisasi masyarakat. Individu dengan dukungan sosial percaya bahwa individu tersebut dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari lingkup sosial, seperti keluarga atau organisasi masyarakat, yang dapat membantu pada saat dibutuhkan.

Desmita (2016, p.230) berpendapat bahwa hubungan teman sebaya mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan remaja. Teman sebaya dapat memengaruhi motivasi siswa melalui perbandingan sosial, kompetensi dan motivasi sosial, belajar bersama, dan pengaruh kelompok teman sebaya. Siswa dapat membandingkan diri siswa sendiri dengan teman sebaya secara akademik dan sosial.

Menurut Sarafino dan Smith (2012, p.53) dukungan sosial terbagi atas beberapa bentuk dasar, yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan persahabatan.

### **Keterkaitan Antar Variabel**

Menurut Desmita (2016, p.301) stres pada hakikatnya tidak dapat dihilangkan sama sekali, kecuali hanya dapat direduksi atau diturunkan intensitasnya, sehingga berada pada batas-batas toleransi atau tidak sampai membahayakan dan menimbulkan dampak yang negatif bagi kehidupan individu. Penurunan intensitas stres dapat dilakukan dengan menumbuhkan rasa keyakinan diri bahwa individu mampu untuk melakukan berbagai macam tuntutan yang ada. Keyakinan diri tersebut biasa disebut dengan *self efficacy*.

Menurut M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S (2012, p.75-76) individu dengan efikasi diri tinggi percaya bahwa individu tersebut mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian di sekitar, sedangkan individu dengan efikasi diri rendah menganggap diri individu tersebut pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada di sekitar. Dalam situasi yang sulit, individu dengan efikasi diri yang rendah cenderung akan mudah menyerah. Sementara individu dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada.

Penelitian yang dilakukan Yosephin Darista Hasfrentia (2016, p.16) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antar *self efficacy* dengan stres akademik pada pelajar SMAN 1 Tuntang. Sumbangan efektif yang diberikan oleh *self efficacy* terhadap stres akademik pada pelajar adalah sebesar 60,68%. Ini berarti *self efficacy* memiliki kontribusi sebesar 60,68% terhadap stres akademik siswa, sedangkan 39,32% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar *self efficacy* yang dapat berpengaruh terhadap stres akademik.

Faktor lain yang berperan dalam penurunan intensitas stres adalah faktor yang berasal dari luar diri individu, yaitu dukungan sosial. Taylor (2006, p.199) berpendapat bahwa individu dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi mungkin mengalami lebih sedikit stres ketika mereka menghadapi pengalaman yang menegangkan, dan mereka dapat mengatasinya dengan lebih berhasil. Penelitian yang dilakukan Lilis Ernawati dan Diana Rusmawati (2015, p.30) menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa SMKN 11 Semarang. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres akademik siswa SMKN 11 Semarang, begitupun juga sebaliknya.

### **Hipotesis**

H<sub>1</sub> : Ada hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat.

H<sub>2</sub> : Ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat.

H<sub>3</sub> : Ada hubungan antara *self efficacy* dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada hipotesis pertama diperoleh koefisien korelasi ( $r$ ) antara *self efficacy* dengan stres akademik sebesar  $-0,479$  dengan  $p = 0,000 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan ke arah negatif antara *self efficacy* dengan stres akademik pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat. Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Moeini, Shafii, Hidarnia, Babai, Birashk, dan Allahverdipour (dalam Silvia Wulandari dan Mira Aliza Rachmawati, 2014, p.153) yang menjelaskan bahwa siswa yang mempunyai efikasi diri yang tinggi akan mampu secara mandiri untuk

menghadapi permasalahan yang ada, termasuk dalam hal menyelesaikan tugas-tugas sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Siswa tidak lagi mengalami stres yang berlebihan ketika telah mampu mengukur sejauh mana kemampuan dirinya dan dapat mengeluarkan potensi yang dimiliki dengan optimal, sehingga siswa akan mampu untuk menghadapi tekanan-tekanan dengan baik. Hasil penelitian ini juga diperkuat dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Silvia Wulandari dan Mira Aliza Rachmawati (2014). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa.

Kemudian pada hipotesis kedua diperoleh koefisien korelasi ( $r$ ) antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik sebesar  $-0,369$  dengan  $p = 0,000 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan ke arah negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat. Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Smet (dalam Alifah Jessica Andharini dan Desi Nurwidawati, 2015, p.4) yang menjelaskan bahwa individu yang menerima dukungan sosial yang baik dari lingkungannya, akan mampu mempersiapkan segala sesuatu dapat menjadi lebih mudah ketika mengalami kejadian-kejadian yang menegangkan, sehingga ia mampu mereduksi stres yang ia alami. Smet juga mengemukakan bahwa individu dengan dukungan sosial yang tinggi akan cenderung mengalami kondisi penuh tekanan (stres) yang lebih sedikit daripada individu yang memiliki dukungan sosial rendah. Hasil penelitian ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Alifah Jessica Andharini dan Desi Nurwidawati (2015). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif dan signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa.

Selanjutnya pada hipotesis ketiga diperoleh koefisien korelasi ( $R$ ) antara *self*

*efficacy* dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik sebesar 0,536 dengan  $p = 0,000 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan *self efficacy* dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat". Sesuai dengan pernyataan yang diungkapkan oleh Silvia Wulandari dan Mira Aliza Rachmawati (2014, p.150) bahwa apabila siswa merasa tidak dapat mengendalikan situasi dan lingkungan yang sedang dihadapinya (stresor akademik) dan dirasa mengancam, maka siswa akan merasa gelisah dan stres. Sebaliknya, apabila siswa merasa mampu menghadapi tekanan yang berasal dari stresor akademik, maka siswa tersebut tidak akan mengalami stres yang berlebihan. Smet (dalam Alifah Jessica Andharini dan Desi Nurwidawati, 2015, p.4) juga menjelaskan bahwa individu dengan dukungan sosial yang tinggi, akan mengubah respon mereka terhadap sumber stressor dikarenakan mereka tahu bahwa nantinya ada orang-orang terdekat disekitarnya yang dapat membantu mereka. Individu dengan dukungan sosial yang tinggi, dapat memiliki penghargaan diri yang lebih tinggi, yang membuat mereka tidak begitu mudah diserang stres.

Berdasarkan uji regresi dengan metode *enter* diperoleh kontribusi *self efficacy* dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik dengan hasil R square ( $R^2$ ) = 0,287 sebesar 28,7% sedangkan sisanya sebesar 71,3% menyangkut sumbangan dari faktor lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini. Sedangkan dengan metode *stepwise* diperoleh kontribusi *self efficacy* dengan stres akademik berdasarkan hasil R Square ( $R^2$ ) = 0,230 sebesar 23% sedangkan kontribusi dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik berdasarkan hasil R Square Change ( $R^2$  Change) = 0,057 sebesar 5,7%. Hal ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif *self efficacy* terhadap stres akademik lebih besar dibandingkan dukungan sosial teman sebaya dengan terhadap stres akademik.

Hasil uji normalitas skala variabel stres akademik memiliki taraf signifikansi sebesar  $p = 0,157$  dengan  $p > 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa skor kategorisasi berdasarkan interval dan rasio dengan asumsi data berdistribusi normal. Hasil kategorisasi ditemukan bahwa stres akademik dengan mean temuan sebesar 111,21 termasuk dalam kategori yang berada pada taraf sedang.

Variabel *self efficacy* memiliki taraf signifikansi sebesar  $p = 0,483$  dengan  $p > 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa skor kategorisasi berdasarkan interval dan rasio dengan asumsi data berdistribusi normal. Hasil kategorisasi ditemukan bahwa *self efficacy* dengan mean temuan sebesar 66,42 termasuk dalam kategori yang berada pada taraf sedang.

Kemudian, pada variabel dukungan sosial teman sebaya memiliki taraf signifikansi sebesar  $p = 0,754$  dengan  $p > 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa skor kategorisasi berdasarkan interval dan rasio dengan asumsi data berdistribusi normal. Hasil kategorisasi ditemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya dengan mean temuan sebesar 79,27 termasuk dalam kategori yang berada pada taraf sedang.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa adanya hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara *self efficacy* dengan stres akademik pada siswa-siswi SMA Negeri 4 Jakarta Pusat. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self efficacy*, maka akan semakin rendah stres akademik siswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self efficacy* maka akan semakin tinggi stres akademik siswa.

Kemudian diperoleh juga adanya hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada siswa-siswi SMA Negeri 4 Jakarta Pusat. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya, maka akan

semakin rendah stres akademik siswa. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial sebaya, maka akan semakin tinggi stres akademik siswa.

Serta diperoleh hasil adanya hubungan *self efficacy* dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada siswa-siswi SMA Negeri 4 Jakarta Pusat.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi guru dan pihak sekolah untuk membantu siswa dalam mengurangi tingkat stres siswa yang disebabkan oleh stresor akademik, dengan cara membuat program yang bertujuan untuk meningkatkan keyakinan siswa akan kemampuan yang dimiliki, seperti melakukan konsultasi rutin mengenai permasalahan yang dihadapi dan juga menentukan target yang sesuai dengan kemampuan masing-masing siswa. Sekolah juga disarankan untuk lebih memerhatikan hubungan sosial antar siswa agar mereka lebih berhubungan akrab satu sama lain, dengan cara membentuk kelompok belajar tutor sebaya agar siswa dapat saling membantu mengatasi kesulitan belajar yang dihadapi, sehingga tingkat stres siswa diharapkan dapat menurun.

Bagi siswa diharapkan untuk meningkatkan lagi keyakinan akan kemampuan yang dimiliki agar dapat mengurangi stres dalam hal akademik. Jika siswa mempunyai keyakinan yang tinggi akan kemampuan yang dimiliki, siswa tidak akan merasa ragu untuk meraih target yang dicita-citakan dan juga dapat menghadapi segala jenis kesulitan dengan lebih baik. Siswa juga diharapkan untuk selalu menjaga hubungan sosial dengan teman sebayanya agar siswa merasa bahwa ia termasuk dalam suatu kelompok pertemanan, dengan demikian siswa akan merasa lebih aman dan menyadari bahwa ada orang-orang terdekat disekitarnya yang dapat membantu saat menghadapi kesulitan. Hal tersebut diharapkan dapat mengurangi tingkat stres siswa dalam bidang akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, Wardatul. & Ni'matuzahroh. (2016). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik pada Siswa Menengah Atas di Pondok Pesantren. Malang: *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol. 04, No. 02
- Andharini, A. J. & Nurwidawati, Desi. (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres pada Siswa Akselerasi. Semarang: *Character*. Volume 03 No. 2
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: UMM Press
- Baron, R. A. & Byrne, D. (2004). *Psikologi Sosial Edisi Kesepuluh Jilid 1*. Jakarta: Erlangga
- Baron, R. A. & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial Edisi Kesepuluh Jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- Desmita. (2016). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Ernawati, Lilis. & Rusmawati, Diana. (2015). Dukungan Sosial Orang Tua dan Stres Akademik pada Siswa SMK yang Menggunakan Kurikulum 2013. Semarang: *Jurnal Empati*. Volume 4(4), 26-31
- Fausiah, Fitri. & Widury, Julianti. (2008). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: UI-Press
- Ghufro, M. N. & Risnawati, Rini. (2012). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Hasfrentia, Y. D. (2016). Hubungan Antara Self Efficacy dengan Stres Akademik pada Pelajar SMAN 1 Tuntang. Salatiga: *Tugas Akhir Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana*
- Munir, T., Shafiq, S., Ahmad, Z., & Khan, S. (2015). Impact of Loneliness and Academic Stress on Psychological Well Being among College Student. Pakistan: *Academic Research International*. Vol. 6(2)



- Mulya, H.A. & Indrawati, E.S. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Semarang: *Jurnal Empati*. Volume 5(2), 296-302
- Olejnik, S. N. & Holschuh, J. P. (2016). *College Rules! 4<sup>th</sup> Edition How to Study, Survive, and Succeed*. New York: Ten Speed Press [On-line] Diakses dari: [https://books.google.co.id/books/about/College\\_Rules.html?id=l0LTCwAAQBAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.co.id/books/about/College_Rules.html?id=l0LTCwAAQBAJ&redir_esc=y) Diakses tanggal 17 April 2018
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (Seventh Edition). Asia: John Wiley & Sons
- Taylor, S. E. (2006). *Health Psychology* (Sixth Edition). Los Angeles: McGraw-Hill
- Utami, S. D. (2015). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di MAN 3 Yogyakarta. Yogyakarta: *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Edisi 6 Tahun Ke-4.
- Wulandari, Silvia. & Rachmawati, M. A. (2014). Efikasi Diri dan Stres Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas Program Akselerasi. Yogyakarta: *Psikologika*. Volume 19 Nomor 2