
Hubungan antara *Self-Efficacy* dengan Stres Akademik: Studi Korelasional pada Siswa Kelas X SMAN 1 Garut

Iqbal Permana^{1*}, Yanti Sam Amir²

¹⁻²Institut Agama Islam Persis Garut, Indonesia

*Corresponding Author: iqbalpermana@iaipersisgarut.ac.id

Abstrak

Kata Kunci:

Self-Efficacy;
Stres Akademik;
SMAN 1 Garut.

Stres telah menjadi masalah nyata dalam kehidupan sehari-hari manusia. Stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan karena ketidaksesuaiannya antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut. Terutama siswa yang berkategori masa peralihan dari SMP ke SMA, di mana pada masa tersebut seseorang masih dalam proses pencarian gaya belajar yang efektif digunakan sehingga peluang stres dalam bidang akademik itu ada. Akan tetapi, ketika seorang siswa memiliki *self-efficacy* yang baik, tentunya akan mampu untuk menyelesaikan tuntutan-tuntutan akademik yang ada sehingga stres akademik bisa berkurang. Untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan stres akademik siswa kelas SMAN 1 Garut. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional, sampel penelitian sebanyak 50 siswa kelas X SMAN 1 Garut dengan teknik sampling yang digunakan adalah *probability sampling*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara variabel *self-efficacy* dengan stres akademik dengan $R = -0,452$ dan signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa hipotesis pertama diterima. Berdasarkan hasil tersebut, dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel *self-efficacy*. Semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki siswa maka semakin rendah stres akademik siswa. Sebaliknya, semakin rendah *self efficacy*, semakin tinggi stres akademik yang dialami. Penelitian ini memberikan dasar bagi pengembangan program bimbingan dan konseling yang fokus pada peningkatan *self-efficacy*.

Abstract

Keywords:

Self-Efficacy;
Academic Stress;
SMAN 1 Garut.

Stress has become a real problem in human daily life. Stress as a condition is caused due to the mismatch between the desired situation and the biological, psychological or social state of the individual. Especially students who are in the category of the transition period from junior high school to high school, where at that time a person is still in the process of finding an effective learning style to use so that the stress relief in the academic field exists. However, when a student has good self-efficacy, of course, he will be able to complete the existing academic demands so that academic stress can be reduced. To determine the relationship between self-efficacy and academic stress of students in grade 1 of Garut. This study is a correlational quantitative research, a research sample of 50 students in

class X of SMAN 1 Garut with the sampling technique used is probability sampling. The results showed that there was a significant negative relationship between the self-efficacy variable and academic stress with $R = -0.452$ and a significance of $0.000 < 0.05$ which indicates that the first hypothesis is accepted. Based on these results, it can be stated that there is a negative relationship between the self-efficacy variables. The higher the self-efficacy that students have, the lower the academic stress of students. Conversely, the lower the self-efficacy, the higher the academic stress experienced. This research provides the basis for the development of guidance and counseling programs that focus on improving self-efficacy.

How to Cite: Permana, I., & Sam Amir, Y. (2025). Hubungan antara *Self-Efficacy* dengan Stres Akademik: Studi Korelasional pada Siswa Kelas X SMAN 1 Garut. *IRSYADA Journal of Counseling for Islamic Education*, 1(1), 51-57.

Submitted: 05-08-2025; Accepted: 06-08-2025; Published: 08-08-2025

PENDAHULUAN

Self-efficacy merupakan hal terpenting bagi dunia pembelajaran. Seseorang harus yakin akan kemampuannya dalam menghadapi dan menyelesaikan tuntutan maupun permasalahan dalam proses pembelajaran. Orang yang menganggap tingkat kemampuan diri yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mencapai tujuan yang diharapkan dan gigih dalam menyelesaikan tugas dibandingkan dengan orang yang menganggap kemampuan dirinya rendah.

Self-efficacy, atau keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan tertentu, berperan penting dalam cara siswa menghadapi tantangan dan tekanan akademik. Siswa yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi stres, memecahkan masalah, dan mempertahankan motivasi belajar. Sebaliknya, siswa dengan *self-efficacy* rendah mungkin merasa cemas dan tidak berdaya dalam menghadapi tugas akademik yang sulit.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di SMAN 1 Garut, observasi awal menunjukkan bahwa banyak siswa mengalami stres akademik yang bervariasi, terutama terkait dengan tekanan belajar dan ekspektasi yang besar terhadap pencapaian akademik. Beberapa siswa yang memiliki *self-efficacy* rendah sering merasa ragu terhadap kemampuannya, cepat menyerah ketika menghadapi kesulitan, dan mengalami kecemasan saat menghadapi ujian. Hal ini menunjukkan pentingnya penelitian tentang hubungan antara *self-efficacy* dan stres akademik untuk memberikan solusi dalam bidang bimbingan dan konseling.

Self-efficacy yang baik akan berpengaruh kepada tingginya tingkat percaya diri individu. Hal ini dikarenakan siswa cenderung melihat situasi atau tugas yang dapat memicu stress sebagai suatu tantangan yang harus ditaklukkan dibanding mempersepsikan sebagai ancaman yang harus dihindari. Sedangkan, *self-efficacy* yang rendah pada seseorang berdampak pada rendahnya daya juang yang ditandai oleh kecenderungan perilaku pesimis dan mudah menyerah, cenderung menghindari situasi yang sulit, serta rendahnya kemampuan *problem solving*. *Self-efficacy* yang tinggi memiliki peran penting bagi siswa untuk mengatasi stresnya. Artinya, tingginya efikasi berbanding lurus dengan rendahnya stress akademik pada siswa, dan sebaliknya, kemampuan siswa dalam memproses, mengatasi, dan meminimalisir stres akademik dipengaruhi oleh kemampuan *self-efficacy* yang dimiliki oleh siswa tersebut.

Penulis telah melakukan kajian teoritik mengenai beberapa penelitian hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik siswa, namun mayoritas penelitian dilakukan kepada mahasiswa. Pada masa kelas X merupakan masa peralihan dari SMP Menuju SMA. Hal tersebut tentunya menjadikan keingintahuan lebih besar, dan senang mencoba sesuatu yang baru. Sehingga kecenderungan untuk melanggar aturan atau mengalami permasalahan dalam stres akademik lebih memungkinkan rendahnya *self-efficacy* berdampak pada bagaimana siswa menjalani kehidupan baik dalam dunia akademik.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif yang bersifat korelasional. Metode ini digunakan karena memungkinkan penulis untuk mengukur sejauh mana hubungan antara kedua variabel tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMAN 1 Garut yang berjumlah 12 kelas (X-1 sampai X-12) dan berjumlah 510 siswa. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *probability sampling* yaitu dimana penulis memilih sampel dari populasi dengan menggunakan metode berdasarkan teori probabilitas. Artinya setiap anggota dari populasi yang diteliti memiliki probabilitas yang sama untuk dipilih menjadi bagian dari sampel. Jenis *probability sampling* yang digunakan adalah *cluster sampling*. Menurut Sugiyono, teknik *cluster sampling* adalah teknik pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata sosial.

PEMBAHASAN DAN DISKUSI

Responden subjek dalam penelitian ini merupakan siswa kelas X SMAN 1 Garut yang masuk dalam kategori usia remaja. Jumlah subjek yang digunakan sebanyak 50 siswa. Pemilihan subjek siswa kelas X dikarenakan pada masa kelas X merupakan masa peralihan dari SMP Menuju SMA. Hurlock (2000) berpandangan bahwa masa remaja menjadi masa di mana seseorang mengalami emosi yang bergejolak dan adanya ketidakseimbangan dalam *strom and stress* sebagai usaha untuk menemukan jati diri yang juga dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Deskripsi data penelitian terdiri dari dua variabel yaitu *self-efficacy*, dan stres akademik. Data yang sudah didapatkan dari hasil penyebaran instrumen berupa skala yang kemudian diuji menggunakan program aplikasi SPSS versi 25 untuk mengetahui hasil dari mean (nilai rata-rata), median, modus dan juga standar deviasi dari masing-masing ketiga variabel tersebut. Hasil uji data penelitian terdapat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Deskriptif
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Self-efficacy	50	57.00	80.00	64.8000	4.15024
Stres Akademik	50	35.00	100.00	61.0400	14.80618
Valid N (listwise)	50				

Pada tabel deskripsi tersebut dijelaskan bahwa untuk variabel *self-efficacy* menunjukkan nilai minimum sebesar 57 dan nilai maksimum sebesar 80 dengan rata-rata 64,80 dan juga *standar deviation* sebesar 4.15024. Selanjutnya untuk variabel stres akademik, nilai minimum sebesar 35 dan maximum sebesar 100 dengan nilai rata-rata 61,00 dan *nilai standar deviation* 14,80618.. Maka hasil tersebut dapat dikategorikan seperti pada berikut.

Tabel 2. Skala Kategori Skor *Self-Efficacy*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategori Skor
$\frac{total\ skor\ tertinggi - total\ skor\ terendah}{3}$	78 - 100	Tinggi
$\frac{80 - 20}{3} = 20$	57-77	Sedang
	26-56	Rendah

Berdasarkan kategori rumusan skor skala *Self-efficacy* di atas, siswa kelas X SMAN 1 Garut dikatakan memiliki *self-efficacy* tinggi apabila skor yang didapat lebih besar dari 78 dikatakan memiliki *self-efficacy* sedang ketika skor yang didapat sebesar 57-77 dan dikatakan mempunyai *self-efficacy* yang rendah apabila skor yang diperoleh kurang dari 26. Hasil skor yang diperoleh siswa kelas X SMAN 1 Garut dinyatakan sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Skor Variabel *Self-Efficacy*

Kategori Skor	Jumlah	Persentase
Tinggi	3	6%
Sedang	47	94%
Rendah	-	0%

Berdasarkan hasil dari tabel di atas, dapat diperoleh informasi bahwa terdapat tiga kategori pengelompokan skor skala *self-efficacy* pada siswa kelas X SMAN 1 Garut untuk kategori tinggi sebanyak 3 siswa atau 6% dari total keseluruhan subjek. Kategori *self-efficacy* sedang dengan frekuensi 47 siswa atau 94% dari total keseluruhan subjek, dan tidak ada untuk kategori rendah atau 0% dari keseluruhan subjek. Dengan demikian dapat diketahui bahwa tingkat *self-efficacy* siswa kelas X SMAN 1 Garut tergolong sedang dengan persentase 94% dari total jumlah subjek yang ada.

Tabel 4. Skor Variabel Stres Akademik

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategori Skor
$\frac{total\ skor\ tertinggi - total\ skor\ terendah}{3}$	72-100	Tinggi
$\frac{104 - 26}{3}$	20 - 71	Sedang
$\frac{78}{3} = 26$	5 - 19	Rendah

Berdasarkan kategori rumusan skor skala Stres Akademik di atas, siswa kelas X SMAN 1 Garut dikatakan memiliki stres akademik tinggi apabila skor yang di dapat lebih besar dari 72 dikatakan memiliki *self-efficacy* sedang ketika skor yang didapat sebesar 20-71 dan dikatakan mempunyai *self-efficacy* yang rendah apabila skor yang diperoleh kurang dari 19. Hasil skor yang diperoleh siswa kelas X SMAN 1 Garut dinyatakan sebagai berikut.

Tabel 5. Hasil Skor Variabel Stres Akademik

Kategori Skor	Jumlah	Persentase
Tinggi	10	20%
Sedang	29	58%
Rendah	11	22%

Berdasarkan hasil dari tabel di atas, dapat diperoleh informasi bahwa terdapat tiga kategori pengelompokan skor skala Stres Akademik pada siswa kelas X SMAN 1 Garut untuk kategori tinggi sebanyak 10 siswa atau 20% dari total keseluruhan subjek. Kategori stres akademik sedang dengan frekuensi 29 siswa atau 58% dari total keseluruhan subjek, dan untuk kategori rendah dengan frekuensi 11 atau 22% dari keseluruhan subjek. Dengan demikian dapat diketahui bahwa tingkat stres akademik siswa kelas X SMAN 1 Garut tergolong sedang dengan persentase 584% dari total jumlah subjek yang ada.

Pengujian Hipotesis pada penelitian ini yaitu dengan memakai teknik analisis korelasi berganda dengan bantuan *IBM SPSS Statistic 25 for Windows*. Korelasi berganda merupakan analisis yang digunakan untuk mengetahui arah dan kuatnya hubungan antara dua atau lebih variabel independen dengan satu variabel dependen. Hasil pengujian hipotesis akan dijelaskan secara lebih rinci pada tabel berikut.

Tabel 6. Hasil Korelasi Dua Variabel *Self-Efficacy* dan Stres Akademik

Correlations

		Self -Efficacy	Stres Akademik
Self-efficacy	Pearson Correlation	1	-.452*
	Sig. (2-tailed)		.000

	N	50	50
Stres akademik	Pearson Correlation	-.452*	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	50	50

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Hipotesis pertama yang diajukan untuk penelitian ini adalah “Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self-efficacy* dengan stres akademik siswa kelas X SMAN 1 Garut”. Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang signifikansi antar kedua variabel adalah dengan cara membandingkan nilai r_{hitung} dengan r_{tabel} pada taraf signifikansi 5%. Hubungan kedua variabel dikatakan signifikan apabila nilai r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} . Adapun gambaran hasil secara lebih rincinya akan disajikan pada tabel di bawah.

Tabel 7. Hasil Korelasi Dua Variabel *Self-Efficacy* dan Stres Akademik

Variabel	r_{hitung}	r_{tabel}	Sig.
<i>Self-Efficacy</i> dan Stres Akademik	-0,452	0,279	0.000

Jika dilihat dari hasil tabel di atas, diperoleh informasi bahwa nilai r_{hitung} lebih besar dari nilai r_{tabel} . Nilai r_{hitung} untuk variabel konformitas *self-efficacy* dan stres akademik -0,452, tanda negatif berarti hubungan antar variabel bersifat negatif dengan nilai signifikansi 0,000 dan menunjukkan $p < 0,01$. Berdasarkan hasil tersebut maka bisa disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara variabel konformitas teman sebaya dengan *self-efficacy*. Nilai koefisien korelasi -0,452 berarti hubungan antara variabel *Self-efficacy* dan Stres Akademik berkategori hubungan yang kuat. Hubungan antar variabel berbanding terbalik yaitu jika *self-efficacy* semakin tinggi maka stres akademik siswa kelas X SMAN 1 Garut semakin rendah. Sehingga hipotesis pertama dari penelitian ini “terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self-efficacy* dan stres akademik pada siswa kelas X SMAN 1 Garut” diterima.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh penulis terhadap siswa kelas X SMAN 1 Garut dengan jumlah subjek sebanyak 50 siswa dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis korelasi dengan program *Software* SPSS Versi 25 maka dapat diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil uji hipotesis yang pertama menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara variabel *self-efficacy* dengan stres akademik dengan $R = -0,452$ dan Signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan arti bahwa hipotesis pertama diterima. Berdasarkan hasil tersebut dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel *self-efficacy*. Semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki

siswa maka semakin rendah stres akademik siswa. Sebaliknya, Semakin rendah *self-efficacy* yang dimiliki siswa maka semakin tinggi stres akademik siswa.

2. Hasil uji hipotesis kedua membuktikan bahwa tidak ada hubungan negatif dan signifikan antara *self-efficacy* dengan stres akademik siswa, dengan nilai $R = -0,452$ dan signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis kedua ditolak, karena nilai $r_{hitung} >$ dari nilai r_{tabel} dan signifikansi $0,000 < 0,05$.

Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki peran penting dalam mengurangi stres akademik siswa. Penelitian ini memberikan dasar bagi pengembangan program bimbingan dan konseling yang fokus pada peningkatan *self-efficacy*. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah untuk menggali faktor-faktor lain yang mempengaruhi stres akademik dan bagaimana intervensi dapat diterapkan lebih efektif.

DAFTAR REFERENSI

- Arikunto. (2010) *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Barus, M., Saragih, H., & Bakara, J. K. (2022). *Self-efficacy* Berhubungan dengan Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Tahun 2021. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, 5(1). 53-63.
- Miyono, N., Muhdi, M., Nyoman, N. A., & Wuryani, T. (2019). Pengaruh Soft Skill Pendidik dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Siswa Madrasah Aliyah Negeri Kabupaten Semarang. *Jurnal SMART Studi Masyarakat, Religi dan Tradisi*, 5(1). 45-56. DOI: <https://doi.org/10.18784/smart.v5i1.746>.
- Rumiani. (2006). Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(2), 37-48.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2019). Hubungan *Self-Efficacy* dan Stres Akademik Siswa. *Consilium Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91-95.
- Yunita, N. F., & Hadi, S. (2023). Penalaran Deduktif Siswa dalam Menyelesaikan Masalah Matematika Hots yang Memiliki Tingkat Efikasi Diri Rendah. *Journal of Education and Learning Sciences*, 3(1), 43-58. <https://doi.org/10.56404/jels.v3i1.38>.