

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA
KELAS XI DI MAN 3 YOGYAKARTA**

JURNAL SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Sri Dewi Utami
NIM 11104241066

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
MEI 2015**

PERSETUJUAN

Artikel berjudul “HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI DI MAN 3 YOGYAKARTA” yang disusun oleh Sri Dewi Utami, NIM 11104241066 telah disetujui pembimbing untuk dipublikasikan .

Yogyakarta, 24 April 2015

Pembimbing,



Yulia Ayriza, M.Si, Ph.D

NIP 19590703 198702 2 003

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI DI MAN 3 YOGYAKARTA

THE CORELATION BETWEEN SELF-EFFICACY AND ACADEMIC STRESS OF THE GRADE XI STUDENTS AT MAN 3YOGYAKARTA

Oleh: Sri Dewi Utami, Bimbingan dan Konseling/ Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, dewi7434@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasional. Keseluruhan subjek berjumlah 136 orang. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *proporsional random sampling*. Alat pengumpulan data berupa skala efikasi diri dan skala stres akademik. Analisis data menggunakan teknik regresi sederhana dengan program *SPSS 17.00 for Windows*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta. Hal ini ditunjukkan koefisien korelasi (r) sebesar -0,495 dan $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Sumbangan efektif dari efikasi diri terhadap stres akademik sebesar 24,5%, dengan demikian sumbangan sebesar 75,5% berasal dari faktor lain.

Kata kunci: efikasi diri, stres akademik

Abstract

This research aimed to examine the correlation between self-efficacy and academic stress of the grade XI students at MAN 3 Yogyakarta. This research used quantitative approach with correlational technique. The subjects were 136 students in number. Proportional random sampling was used as the sampling technique. Self-efficacy scale and academic stress scale were used to collect the data. The data were analyzed using simple regression technique of SPSS 17.00 for Windows. The result showed that there was a negative and significant correlation between self-efficacy and academic stress on the students of grade XI at MAN 3 Yogyakarta. This correlation was indicated by the coefficient (r) -0,495 with $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Besides, the research also found out that the effective contribution of self-efficacy to academic stress was 24,5%, while the rest 75,5%, came from other factors.

Keywords: self-efficacy, academic stress

PENDAHULUAN

Pendidikan pada dasarnya yaitu usaha sadar yang terencana dalam mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif dalam mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (UU Sisdiknas No 20 tahun 2003). Hal

ini memberikan gambaran bahwa keberhasilan dari pendidikan tidak hanya berpusat pada kemampuan kognitif, akan tetapi pengembangan sisi afektif, mental dan emosi peserta didik. Menurut UU No 20 tahun 2003 fungsi pendidikan nasional yaitu untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Dengan demikian pendidikan merupakan upaya untuk mengembangkan sumber daya manusia yang berkualitas, sehingga pendidikan dilakukan dalam seting formal sebagai wujud nyata untuk menghasilkan kualitas sumber daya manusia yang berkualitas baik.

Pendidikan formal 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. Pada penelitian ini akan berfokus kepada jenjang pendidikan Madrasah Aliyah Negeri atau biasa disebut MAN.

Secara kronologis, peserta didik pada jenjang MAN berada pada rentang usia 15-18 tahun atau berada dalam tahap perkembangan remaja. Pada masa remaja disebut masa badai & topan (*storm and stress*) yaitu masa yang menggambarkan ketegangan emosi, keadaan

emosi remaja yang tidak menentu, tidak stabil dan meledak-ledak. Meningginya emosi remaja disebabkan salah satunya oleh masalah-masalah sekolah seperti masalah penyesuaian diri, emosi, sosial dan pertentangan dengan aturan sekolah. Menurut Hurlock (dalam Rita Eka Izzaty dkk, 2008: 135) terdapat lima perubahan pada setiap remaja yaitu meningginya emosi, perubahan tubuh, minat dan peran, perubahan pola perilaku, perubahan nilai-nilai serta sikap ambivalen terhadap setiap perubahan yang ditandai adanya tuntutan akan kebebasan tetapi takut untuk bertanggung jawab. Dengan demikian, seiring dengan perubahan yang terjadi, remaja sangat rentan dengan permasalahan dan stres.

Remaja mengalami masa perkembangan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan individu yaitu faktor eksternal yang berupa lingkungan, lingkungan tersebut khususnya pendidikan (Rita Eka Izzaty, 2008: 14). Pendidikan dapat diperoleh salah satunya melalui lingkungan sekolah.

Sekolah mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan individu atau peserta didik. Menurut Desmita (2009: 288) sekolah dipandang dapat memenuhi beberapa kebutuhan peserta didik dan menentukan kualitas kehidupan di masa depan. Namun, di sisi lain sekolah ternyata

menjadi sumber masalah yang memicu terjadinya stres di kalangan peserta didik. Bahkan menurut Fimian dan Cross dalam (Desmita, 2009 : 288) di samping keluarga, sekolah merupakan sumber stres yang utama bagi anak. Hal itu disebabkan karena anak banyak menghabiskan waktunya di sekolah. Di sekolah anak merupakan anggota dari suatu masyarakat kecil dimana terdapat tugas-tugas yang harus diselesaikan, orang-orang yang perlu dikenal dan mengenal satu sama lain, dan peraturan yang menjelaskan dan membatasi perilaku, perasaan dan sikap. Peristiwa hidup yang dialami anak sebagai anggota masyarakat kecil yang bernama sekolah ini tak jarang menimbulkan perasaan stres dalam diri anak. Hal itu diperkuat oleh Rainham dalam (Desmita, 2009: 289) yang memberikan gambaran bahwa masa sekolah menengah memiliki pengalaman berharga bagi remaja, tetapi di sisi lain mereka dihadapkan pada banyak tuntutan dan perubahan cepat yang membuat mereka mengalami masa-masa yang penuh stres. Peserta didik dihadapkan pada pekerjaan rumah yang banyak, perubahan kurikulum yang berlangsung dengan cepat, batas penyelesaian tugas dan ujian, kecemasan dan kebingungan dalam menentukan pilihan karir dan program pendidikan lanjutan, membagi waktu untuk mengerjakan PR, olahraga, hobi, dan kehidupan sosial.

Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan adanya fenomena stres peserta didik yang berkaitan dengan peristiwa-peristiwa hidup di sekolah. Penelitian Desmita (2005) 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. Selain itu, berdasarkan penelitian Uly Gusniati (dalam Desmita, 2009: 280) di SMU Plus Jakarta menemukan adanya fenomena stres akademik yang dialami siswa di sekolah, disebabkan oleh siswa merasa terbebani dengan keharusan mempertahankan peringkat sekolah, kecemasan dalam menghadapi ujian semester, ketakutan mendapatkan nilai ulangan yang jelek, bingung menyelesaikan PR yang terlalu banyak, lelah dan bosan mengikuti perpanjangan waktu belajar di sekolah.

Fenomena stres akademik juga dialami oleh siswa MAN 3 Yogyakarta. MAN 3 Yogyakarta merupakan Sekolah Menengah Atas yang berbasis keagamaan, sehingga disebut dengan Madrasah Aliyah Negeri yang menekankan pendidikan berbasis agama,

sehingga sekolah ini memerlukan waktu jam pelajaran yang banyak. Oleh karena itu siswa MAN 3 berpotensi mengalami stres akademik, karena terdapat pemadatan jumlah waktu pembelajaran dan memiliki jumlah mata pelajaran yang banyak. Selain itu di sekolah tersebut terdapat tuntutan agama yang berkaitan dengan ilmu kerokhaniaan tentang perasaan dosa dan tidak dosa, yang pada kenyataannya ilmu tersebut tidak terpakai saat seleksi memasuki perguruan tinggi dan mencari pekerjaan. Oleh karena itu akan menimbulkan suatu kesenjangan antara ilmu yang didapatkan dengan kenyataan dalam kehidupannya, sehingga akan mudah mengalami stres akademik.

Siswa MAN 3 Yogyakarta berasal dari berbagai daerah baik dari Yogyakarta maupun luar daerah Yogyakarta, sehingga setiap siswa memiliki perbedaan seperti latar belakang sosial, budaya dan ekonomi serta latar belakang pendidikan orangtua. Selain itu berdasarkan jenis kelamin, laki-laki dan perempuan memiliki kemampuan yang berbeda dalam menghadapi tuntutan dan tekanan akademik. Oleh karena itu setiap siswa memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam menghadapi stres akademik.

Berdasarkan hasil observasi prasurvei di MAN 3 Yogyakarta, yang menggunakan Daftar Cek Masalah (DCM) yang telah disebar

oleh guru bimbingan konseling saat awal tahun pembelajaran, ditemukan adanya kecenderungan beberapa siswa MAN 3 Yogyakarta mengalami stres akademik. Hasil DCM pada bidang belajar yang disebar di kelas XI IPS 1 memperoleh hasil sebanyak 52% merasa pelajaran sekolah terlalu berat, 57% sedih ketika mendapatkan tugas yang berat, 58% lelah dengan waktu belajar yang lama, 68% cepat bosan dengan pelajaran di sekolah, 68% malas belajar, 74% resah tentang ujian, 56% takut nilai pelajaran turun. Berikutnya hasil DCM pada bidang belajar yang disebar di kelas XI IPA 4 memperoleh hasil sebanyak 58% merasa pelajaran sekolah terlalu berat, 72% resah tentang ujian, 58% cepat bosan dengan pelajaran di sekolah, 60% lelah dengan waktu belajar yang lama, 52% sedih ketika mendapatkan tugas yang berat, 72% takut nilai turun, 65% malas belajar.

Berdasarkan wawancara dengan guru bimbingan konseling kelas XI di MAN 3 Yogyakarta, terdapat siswa yang mengalami stres akademik yang ditunjukkan dengan stres ketika akan menghadapi ujian, khawatir prestasinya akan turun dan tidak sebagus ketika berada di SMP, merasa lelah dengan waktu belajar di sekolah, merasa terbebani dengan jumlah mata pelajaran yang banyak, terdapat orangtua yang menuntut anaknya harus berprestasi serta mereka merasa harus bersaing

dengan siswa yang lainnya agar mampu mempertahankan prestasinya.

Menurut penelitian Veronica (2013: 8) bahwa faktor penyebab stres akademik pada siswa kelas VIII di SMPN 8 Yogyakarta faktor terbesar sekitar 84% dipengaruhi oleh keyakinan diri. Namun pada penelitian ini hanya akan membahas faktor penyebab stres akademik khususnya pada aspek keyakinan diri. Keyakinan diri yang dimaksud yaitu keyakinan terhadap dirinya sendiri atas kemampuan yang dimiliki untuk bisa menyelesaikan tugas-tugas dari sekolah (Veronica Kurnia Nesti Noviari, 2013: 9). Keyakinan diri yang dimaksud dapat juga disebut dengan efikasi diri yang dibatasi sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam menghadapi masalah dan arah berpikir individu dalam memandang masalah, secara optimis atau pesimis, karena nantinya menentukan cara menghadapi hambatan akademik yang akan dihadapi. Menurut Bandura (dalam Feist dan Feist, 2010: 213) efikasi diri yang rendah mengindikasikan mudah menyerah saat menghadapi kesulitan-kesulitan akademik dan mudah stres jika menemukan kesulitan-kesulitan dalam hidupnya, sedangkan efikasi diri yang tinggi akan mampu percaya mengerjakan tugas sesuai dengan tuntutan, bekerja keras, bertahan mengerjakan tugas

sampai selesai. Maka dari itu efikasi diri dianggap sebagai salah satu kemampuan untuk mengurangi stres (Durand & David, 2006:345). Dengan demikian peneliti akan melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif jenis korelasional.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian ini adalah MAN 3 Yogyakarta di Jalan Magelang KM 4, Sinduadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta. Proses penelitian untuk pengumpulan data dilakukan pada tanggal 19-20 Maret 2015.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah siswa kelas XI MAN 3 Yogyakarta yang terdiri dari 136 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *proportional random sampling*.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner bentuk skala dengan menyediakan empat pilihan jawaban.

Instrumen Pengumpulan Data

Alat bantu yang digunakan untuk memperoleh data adalah skala efikasi diri dan skala stres akademik.

Teknik Analisis Data

Untuk melihat adanya hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik, peneliti menggunakan teknik analisis regresi sederhana.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil analisis skala yang telah diisi oleh siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta. Skala yang digunakan adalah skala efikasi diri dan stres akademik.

Peneliti mengkategorikan subjek penelitian menjadi tiga, yaitu: rendah, sedang, dan tinggi yang dikategorikan berdasarkan norma kelompok yang dapat dihitung sesuai *mean* hipotetik maupun *mean* empirik.

a. Deskripsi Data Efikasi diri

Efikasi diri pada penelitian ini diukur dengan menggunakan skala efikasi diri yang dikembangkan dengan model skala. Dengan rentang skor 1 - 4 dengan jumlah item 45 item pernyataan. Deskripsi penilaian diuraikan seperti pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Efikasi diri

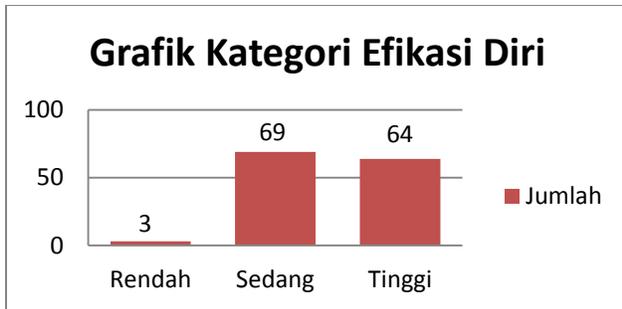
Variabel	Jml Item	Statistik	Hipotesis	Empirik
Efikasi diri	45	Skor Min	45,00	69,00
		Skor Max	180,00	184,00
		Mean	112,50	140,10
		SD	22,50	16,88

Berdasarkan data pada tabel 1 tersebut, dapat diketahui berdasarkan data hipotetik skor minimum skala efikasi diri sebesar 45,00, skor maksimal sebesar 180,00, skor rata-rata skala efikasi diri sebesar 112,50, sedangkan standar deviasinya sebesar 22,50 dan berdasarkan data empirik diperoleh skor minimum efikasi diri sebesar 69,00, skor maksimal efikasi diri sebesar 184,00, skor rata-rata skala efikasi diri sebesar 140,10, sedangkan standar deviasi efikasi diri sebesar 16,88.

Adapun distribusi frekuensi kategorisasi efikasi diri dapat dilihat pada tabel 2 dan gambar 1 berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Efikasi diri

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	< 90	3 orang	2,2 %	Rendah
2	90-135	69 orang	50,7%	Sedang
3	≥135	64 orang	47,1%	Tinggi
Total		136 orang	100 %	



Gambar 2. Grafik Distribusi Frekuensi Kategori Efikasi diri

Berdasarkan data pada tabel 2 dan gambar 1, maka dapat diartikan bahwa batasan skor kategorisasi efikasi diri tinggi berada pada kisaran skor ≥ 135 , batasan skor kategorisasi berada pada kisaran 90 sampai 135, dan kategorisasi rendah berada pada kisaran < 90 . Berdasarkan pada tabel 11 dapat dilihat bahwa dari 136 siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta terdapat 64 siswa dengan persentase 47,1% memiliki tingkat efikasi diri kategori tinggi, 69 siswa dengan persentase 50,7% memiliki tingkat efikasi diri kategori sedang, dan 3 siswa dengan persentase 2,2% memiliki tingkat efikasi diri kategori rendah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa efikasi diri siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta termasuk ke dalam kategori sedang dengan persentase 50,7%.

b. Deskripsi Data Stres Akademik

Stres akademik pada penelitian ini diukur dengan menggunakan skala yang dikembangkan dengan model skala

Likert. Dengan rentang skor 1 – 4 dengan jumlah item 39 item pernyataan. Deskripsi penilaian diuraikan seperti pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi Data Stres Akademik

Variabel	Jml Item	Statistik	Hipotesis	Empirik
Stres Akademik	39	Skor Min	39,00	47,00
		Skor Max	156,00	143,00
		Mean	97,5	105,41
		SD	19,50	14,89

Berdasarkan data pada tabel 3 tersebut, dapat diketahui berdasarkan data hipotetik skor minimum skala stres akademik sebesar 39,00, skor maksimal sebesar 156,00, skor rata-rata skala stres akademik sebesar 97,5, sedangkan standar deviasinya sebesar 19,50 dan berdasarkan data empirik diperoleh skor minimum stres akademik sebesar 47,00, skor maksimal efikasi diri sebesar 143,00, skor rata-rata stres akademik sebesar 105,41, sedangkan standar deviasi stres akademik sebesar 14,89.

Adapun distribusi frekuensi kategorisasi stres akademik dapat dilihat pada tabel 4 dan gambar 2 sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kategorisasi Stres Akademik

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	< 78	15 orang	11 %	Rendah
2	78-117	118 orang	86,80%	Sedang
3	≥117	3 orang	2,2%	Tinggi
Total		136 orang	100 %	



Gambar 2. Grafik Distribusi Frekuensi Kategori Stres Akademik

Berdasarkan data pada tabel 4 dan gambar 2, maka dapat diartikan bahwa batasan skor kategorisasi stres akademik tinggi berada pada kisaran skor ≥ 117 , batasan skor kategorisasi berada pada kisaran 78 sampai 117, dan kategorisasi rendah berada pada kisaran < 78 . Berdasarkan pada tabel 13 dapat dilihat bahwa dari 136 siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta terdapat 3 siswa dengan persentase 2,2% memiliki tingkat stres akademik kategori tinggi, 118 siswa dengan persentase 86,80% memiliki tingkat stres akademik kategori sedang, dan 15 siswa

dengan persentase 11% memiliki tingkat stres akademik kategori rendah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa stres akademik siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta termasuk ke dalam kategori sedang dengan persentase 86,80%.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di MAN 3 Yogyakarta pada kelas XI, diketahui bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik dengan hasil korelasi (r) sebesar -0,495 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini berarti semakin tinggi efikasi diri siswa maka semakin rendah stres akademik, dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri siswa maka semakin tinggi stres akademik siswa. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Veronica Kurnia Nesti Noviani (2013) tentang faktor penyebab stres akademik pada siswa kelas VIII di SMPN 8 Yogyakarta menyebutkan bahwa hasil analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif diperoleh faktor stres akademik yang dominan pada siswa yaitu sekitar 84% dipengaruhi oleh keyakinan diri. Keyakinan diri yang dimaksud yaitu keyakinan terhadap dirinya sendiri atas kemampuan yang dimiliki untuk bisa menyelesaikan tugas-tugas dari sekolah.

Keyakinan diri tersebut dapat juga disebut dengan efikasi diri yang dibatasi sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam menghadapi masalah dan arah berpikir individu dalam memandang masalah, secara optimis atau pesimis, karena nantinya menentukan cara menghadapi hambatan akademik yang akan dihadapi. Siswa yang mengalami stres akademik akan memunculkan emosi yang negatif seperti cemas, takut, sedih, marah dan bingung dalam menghadapi tuntutan akademik diantaranya banyaknya pekerjaan rumah, batas penyelesaian tugas dan ujian, jam belajar yang lebih lama, dan tingginya standar batas ketuntasan minimal pada setiap mata pelajaran. Oleh karena itu efikasi diri sangat berperan penting bagi siswa dalam mengurangi tingkat stres akademik. Hal itu diperkuat oleh teori Bandura (dalam Feist dan Feist, 2010: 213) yang menyatakan efikasi diri yang rendah mengindikasikan mudah menyerah saat menghadapi kesulitan-kesulitan akademik dan mudah stres jika menemukan kesulitan-kesulitan dalam hidupnya, sedangkan efikasi diri yang tinggi akan menimbulkan percaya diri untuk mampu mengerjakan tugas sesuai dengan tuntutan, bekerja keras, bertahan mengerjakan tugas sampai selesai.

Adanya tuntutan sekolah, di satu sisi merupakan aktivitas sekolah yang sangat bermanfaat bagi perkembangan dan kemajuan

siswa, namun di sisi lain tidak jarang tuntutan tugas menimbulkan perasaan tertekan dan kecemasan. Menurut Desmita (2009: 292-296) adanya fenomena stres yang dirasakan oleh siswa remaja akibat tuntutan tugas, akan menimbulkan beberapa reaksi seperti perasaan cemas dan stres dikalangan remaja. Remaja umumnya lebih tertarik melakukan aktivitas lain daripada mengerjakan PR. Selain itu, remaja yang menghabiskan banyak waktunya untuk mengerjakan PR, mengalami perasaan-perasaan negatif, seperti merasa sedih, marah, dan bosan. Namun efikasi diri memiliki peran yang penting dalam mengurangi stres, hal itu juga diperkuat oleh Durand & David (2006:345) bahwa efikasi diri dianggap sebagai salah satu kemampuan yang dapat mengurangi stres. Berdasarkan uraian di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa efikasi diri memiliki hubungan terhadap stres akademik, semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi tingkat stres akademik, dan sebaliknya semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi tingkat stres akademik.

Selain itu berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di peroleh bahwa sebagian besar siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta memiliki tingkat efikasi diri dalam kategori sedang dengan persentase 50,7%. Menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2010: 212) Keyakinan individu mengenai

kemampuan yang dimilikinya memengaruhi bentuk tindakan yang akan dipilih untuk dilakukan, seberapa banyak usaha yang akan dilakukan, selama apa individu akan bertahan dalam menghadapi rintangan dan kegagalan, serta ketangguhan individu untuk bangkit dalam kegagalan. Pernyataan tersebut sesuai dengan apa yang dialami oleh siswa kelas XI MAN 3 Yogyakarta yang didukung dengan banyaknya siswa yang memilih pernyataan nomer 21 yaitu “Saya yakin dengan kemampuan sendiri dapat mencapai tujuan”. Hal itu berarti siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi selain memiliki keyakinan diri terhadap kemampuannya, juga akan berusaha melakukan tindakan dalam menghadapi hambatan dan tantangan dalam mencapai tujuan. Namun ada juga siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta yang memiliki tingkat efikasi diri dalam kategori rendah dengan persentase 2,2%. Hal itu berarti siswa yang memiliki efikasi diri rendah cenderung tidak yakin pada kemampuannya sendiri, sedikit melakukan usaha atau tindakan dalam mencapai tujuan dan mudah menyerah. Hal itu diperkuat oleh Bandura (dalam Feist dan Feist, 2010: 213) bahwa orang yang memiliki efikasi diri rendah akan merasa ragu-ragu terhadap kemampuannya, apatis, pasrah, merasa tidak mampu, dan cenderung mengurangi usaha karena lambat memperbaiki keadaan dari

kegagalan yang dialami. Rendahnya efikasi diri dapat ditingkatkan dengan berbagai faktor yang memengaruhi efikasi diri berdasarkan teori Bandura (dalam Alwisol, 2011 : 288-289) yang diantaranya pengalaman performansi (prestasi yang pernah dicapai pada masa lalu), pengalaman vikarius (model sosial), persuasi sosial, dan keadaan emosi.

Hasil penelitian pada variabel kedua yaitu stres akademik. Pada penelitian ini hasilnya menunjukkan bahwa stres akademik berada pada kategori sedang dengan persentase 86,80%. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta mengalami tingkat stres akademik dalam kategori sedang. Meskipun memiliki hasil yang sedang, tetapi siswa memiliki kecenderungan mengalami stres akademik seperti menunjukkan gejala merasa sedih, marah dan bosan bila dihadapkan dengan banyaknya tugas pelajaran dan lamanya waktu belajar, mudah lelah dan mengantuk ketika belajar, melakukan aktivitas lain seperti bermain game daripada belajar, serta melakukan tindakan pelanggaran sekolah sebagai wujud dari reaksi tuntutan akademik. Pernyataan tersebut sesuai dengan apa yang dialami oleh siswa kelas XI MAN 3 Yogyakarta yang didukung dengan banyaknya siswa yang memilih pernyataan nomer 7 yaitu “merasa sedih ketika mendapatkan beban tugas

pelajaran yang banyak” . Selain itu pada hasil penelitian ini terdapat juga siswa kelas XI MAN 3 Yogyakarta yang memiliki stres akademik dalam kategori tinggi dengan persentase 2,2%.

Berdasarkan penelitian ini ditemukan pula sumbangan efikasi diri terhadap stres akademik yaitu sebesar 24,5%, artinya masih ada sekitar 75,5% faktor lain yang ikut memengaruhi stres akademik seperti kepribadian, pikiran, peristiwa hidup yang berkesan, lingkungan, hubungan dengan lingkungan sosial dan sebagainya yang belum diikutsertakan dalam penelitian ini. Adanya kontribusi efikasi diri terhadap stres akademik, maka stres akademik dapat dikurangi dengan memberikan pelatihan peningkatan efikasi diri yang dilakukan oleh guru bimbingan & konseling melalui bimbingan kelompok dengan tema meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi tuntutan akademik dan tugas-tugas akademik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Tingkat efikasi diri pada siswa kelas XI MAN 3 Yogyakarta berada dalam kategori sedang.
2. Tingkat stres akademik pada siswa kelas XI MAN 3 Yogyakarta berada dalam kategori sedang.
3. Ada hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI MAN 3 Yogyakarta dengan koefisien korelasi (r) sebesar $-0,495$; yang berarti semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi stres akademik, dan sebaliknya semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stres akademiknya. Berdasarkan data yang telah diperoleh terdapat temuan tambahan yaitu sumbangan efektif variabel efikasi diri terhadap stres akademik sebesar 24,5%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang telah dijelaskan, maka peneliti memberikan beberapa saran antara lain yaitu:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling dapat memberikan upaya preventif dengan memberikan pelatihan peningkatan efikasi diri untuk mengurangi terjadinya stres akademik yang dialami siswa yaitu melalui teknik bimbingan kelompok dengan tema meningkatkan keyakinan terhadap

kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi tuntutan akademik dan tugas-tugas akademik.

2. Bagi Siswa

Diharapkan siswa mampu mempertahankan dan meningkatkan efikasi diri dengan cara selalu berpikir positif, gigih dalam berusaha dan yakin terhadap kemampuan sendiri.

3. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Dapat digunakan sebagai wacana untuk dilakukan penelitian selanjutnya serta lebih menggali alasan-alasan siswa yang memengaruhi stres akademik selain efikasi diri, karena masih ada faktor lain yang dapat memengaruhi terjadinya stres akademik seperti kepribadian, pikiran, peristiwa hidup yang berkesan, lingkungan, dan hubungan dengan lingkungan sosial.
- b. Sebaiknya pengambilan data dilaksanakan pada waktu yang lebih kondusif, sehingga menghindari pendedropan data.

DAFTAR PUSTAKA

- Albana, J.M. (2007). *Sulit Belajar (Langkah Praktis Mengatasi Stres Belajar)*. Jakarta: Prestasi Pustaka Anak
- Alwisol.(2011). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press
- Bandura. (1997). *The Exercise of Control*. New York: W.H.Freeman and Company
- Baron & Byrne. (2003). *Psikologi Sosial*. Terjemahan : Ratna Djuwta,dkk). Jakarta: Erlangga
- Boenisch, Ed& Haney, C.Michele.(2005). *The Stress Owner's Manual: Menggapai Kesimbangan Hidup*. Penerjemah : Joehana Oka. Jakarta: PT Grasindo
- Cervone, Daniel & Parvin, Lawrence A. (2012).*Kepribadian: Teori dan Penelitian*. Terjemahan. Personality : Theory and Research. Tenth edition. Penerjemah : Aliya Tusyani, dkk. Jakarta: Salemba Humanika
- Dadang Hawari. (2008). *Manajemen Stres & Cemas & Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Desmita.(2009). *Perkembangan Peserta didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Dewa Ketut Sukardi. (2002). *Bimbingan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Durand, V. Mark & David, Barlow.(2006). *Intisari Psikologi Abnormal*. Terjemahan. Essentials of Abnormal Psychology. Fourth Edition. Penerjemah: Helly Prajitno Soetjipto & Sri Mulyantini Soetjipto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Feist, Jess & Feist, Gregory J. (2010).*Teori Kepribadian*. Terjemahan. Theories of Personality. Seventh editon. Penerjemah: Smita Prathita Sjahputri. Jakarta: Salemba Humanika
- Hindra Liauw. (2014). *Fenomena Stres Akademik*. [http://: kompas.com](http://kompas.com). Diakses pada 28 September 2014, jam 20.00 WIB

- Hurlock, ElizabethB (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Terjemahan. Developmental Psychology A Life Span Approach. Fifth Edition. Penerjemah : Istiwidiyanti. Jakarta: Erlangga
- James L, Gibson dkk. (1996). *Organisasi: Perilaku, Struktur, Proses*. Edisi ke-8. Jakarta: Binarupa Aksara
- Kadapati, Manjula G. dkk.(2012). Stressors of Academic Stress – a Study on Pre-University Students. *Indian J.Sci.Res.*3(1) : 171-175
- Khairul Bariyyah. (2014). *Stres Akademik*. Diakses tanggal 10 November 2014 dari <http://konselingindonesia.com>
- Kholil Nur Rochman. (2010). *Kesehatan Mental*. Purwokerto: STAIN Press
- Looker, Terry & Gregson, Olga.(2005). *Managing Stress (Mengatasi Stres Secara Mandiri)*. Penerjemah: Haris Setiawati. Yogyakarta : PT Baca
- Nurmalitasari Indah Wisantyo. (2010). Stres Pada Siswa Sma N 3 Semarang Ditinjau Dari Efikasi Diri Akademik Dan Jenis Kelas. *Jurnal Psikologi*, 4(1), 1-16
- Rita Eka Izzaty, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press
- Saifuddin Azwar. (2013). *Realibilitas & Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Saini, Sangeeta, dkk. (2013). Academic stress in relation to self-efficacy and mindfulness among senior secondary school students. *Indian Journal of Health and Wellbeing*. 4(1), 194-196
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence, Perkembangan Remaja*. Penerjemah: Shinto B. Adelar & Sherly Saragih. Jakarta: Erlangga
- _____. (2007). *Perkembangan Anak*. Seventh edition. Jakarta: Erlangga
- Sarlito Wirawan Sarwono.(2008). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Erlangga
- Siswanto.(2007). *Kesehatan mental(Konsep, Cakupan, dan Perkembangannya)*. Yogyakarta : PT Andi Yogyakarta
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- _____. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukandarrumidi. (2002). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: UGM Press
- Sutrisno Hadi. (2000). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset
- Syamsu Yusuf L.N. (2006). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- UU Sikdisnas No 20 Tahun 2003
- Veronica Kurnia Nesti Noviani. (2013). Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik pada Siswa Kelas VII di SMPN 8 Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.8(2), 1-10
- Yulia Ayriza. (2011). Efikasi diri ditinjau dari Gender dan Kelas, serta Hubungan dengan Prestasi Akademik. *Penelitian Mandiri*, tidak dipublikasikan. Universitas Negeri Yogyakarta