

## BAB 2

### TINJAUAN TEORI

Bab ini akan disajikan landasan teori yang mendasari masalah yang akan diteliti, meliputi : 1) Konsep *self efficacy*, 2) Konsep stres akademik, 3) Konsep siswa, 4) Hubungan *self efficacy* dengan stres akademik pada siswa kelas 12 di SMA Gedeg, 5) Penelitian relevan, 6) Kerangka teori, 7) Kerangka konsep, 8) Hipotesis penelitian.

#### 2.1 Konsep Dasar *Self--efficacy*

##### 2.1.1 Defisini *Self--efficacy*

*Self--efficacy* atau efikasi diri merupakan salah satu konstruksi kognitif yang paling fundamental dalam Teori Sosial Kognitif (Albert Bandura, 2021). Konstruk ini mendefinisikan efikasi diri bukan sekadar sebagai atribut kepribadian statis, melainkan sebagai bentuk penilaian, keyakinan, atau persepsi subjektif individu terhadap kapasitas, potensi, dan kapabilitas dirinya dalam mengorganisasikan, merencanakan, serta mengeksekusi serangkaian tindakan yang diperlukan untuk mencapai tingkatan performa atau tujuan yang telah ditetapkan (National Center for Biotechnology Information, 2021). Dalam domain akademik dan kesehatan mental, efikasi diri memegang peranan krusial karena mendasari bagaimana seseorang berpikir, memotivasi diri sendiri, berperilaku, serta merespons berbagai tekanan emosional dan dinamika lingkungan sekitarnya (ResearchGate, 2025).

Secara khusus, dalam konteks pendidikan tinggi kesehatan, efikasi diri mewujudkan ke dalam konstruk akademik *self--efficacy* (efikasi diri akademis).

*Self efficacy* akademis mengacu pada keyakinan spesifik siswa terhadap kemampuan dirinya sendiri dalam menyelesaikan beragam tuntutan tugas akademis, menguasai kurikulum keilmuan yang kompleks, menghadapi ujian berbasis kompetensi klinis, hingga menyelesaikan kewajiban tugas akhir atau skripsi (Istanbul University Press, 2021). *Self efficacy* bukanlah ukuran dari akumulasi keterampilan teknis atau tingkat kecerdasan intelektual yang dimiliki siswa secara objektif, melainkan kepercayaan emosional dan kognitif siswa mengenai apa yang sanggup mereka lakukan dengan keterampilan dan pengetahuan yang mereka miliki saat dihadapkan pada situasi yang sarat dengan hambatan, ketidakpastian, maupun tekanan akademis yang berat.

Siswa yang memiliki *self efficacy* akademis pada tingkatan tinggi cenderung memperlihatkan karakteristik psikologis yang adaptif. Mereka memandang tugas-tugas sulit dan beban studi yang menumpuk bukan sebagai ancaman yang menakutkan atau harus dihindari, melainkan sebagai tantangan yang memotivasi untuk dikuasai. Mereka menetapkan target belajar yang realistis namun menantang, serta menunjukkan komitmen belajar yang kuat meskipun diterpa kegagalan sementara (ResearchGate, 2025). Sebaliknya, siswa dengan tingkat *self efficacy* akademis yang rendah cenderung diliputi keraguan atas kemampuan pribadinya. Ketika dihadapkan pada hambatan akademis yang berat seperti tumpukan laporan praktikum, persiapan ujian akhir atau utbk mereka secara cepat memfokuskan perhatian pada kekurangan diri dan risiko kegagalan. Kondisi ini menurunkan kegigihan belajar, memicu respons kecemasan

tinggi, serta mempermudah timbulnya distress emosional kronis.

### 2.1.2 Sumber-Sumber *Self-efficacy*

Menunjukkan pada data (Lina, 2020) sumber *self-efficacy* di dapatkan dari 4 aspek yaitu *enactive mastery experiences*, *vicarious experiences*, *verbal persuasion*, dan *physiological and affective states*.

#### 1. *Enactive mastery experiences* (Pengalaman penguasaan tindakan)

Pengalaman memungkinkan individu memanfaatkan seluruh kemampuan mereka untuk mencapai kesuksesan. Setiap pencapaian akan memperbaiki rasa percaya diri seseorang, sementara setiap kekalahan akan berfungsi sebagai pembelajaran bahwa mencapai kesuksesan memerlukan usaha yang besar untuk menghadapi tantangan. Bergantung pada cara seseorang menginterpretasikan dan mempertimbangkan kemampuan mereka sendiri dan keadaan, keberhasilan mereka dalam menyelesaikan tugas dapat memperkuat, tidak berdampak, atau melemahkan rasa percaya diri.

Sumber paling berpengaruh dalam *self efficacy* adalah *mastery experiences* (Pengalaman penguasaan tindakan) karena satu-satunya yang memberikan data langsung, sementara sumber lainnya hanya memberikan informasi secara tidak langsung. Efektivitas diri akan sangat dipengaruhi oleh keberhasilan berulang setelah mengerahkan semua upaya dan menghadapi berbagai tantangan. Seseorang akan memiliki keyakinan yang lebih besar untuk mengatasi tantangan yang akan datang.

#### 2. *Vicarious experiences* (Pengalaman orang lain)

Teknik untuk meningkatkan *self efficacy* dengan melihat bagaimana orang lain melakukan hal-hal dengan baik. Kesalahan yang dilakukan oleh orang lain yang juga telah berusaha keras dan memiliki keterampilan yang serupa dapat meningkatkan efektivitas seseorang, sementara kesalahan orang lain juga bisa mengurangi efektivitasnya. Sejauh mana seseorang merasa ada kesamaan dengan individu lain turut mempengaruhi efikasi dirinya. Semakin besar persepsi kesamaan seseorang, semakin besar pula pengaruh model tersebut terhadap keberhasilan dan kegagalan kepercayaan dirinya, dan sebaliknya. Tindakan dan pola pikir orang lain bisa digunakan untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan strategi sukses. Peristiwa yang terjadi merupakan sumber yang signifikan dan sering kali digunakan, meskipun berasal dari luar individu tersebut.

### 3. *Verbal persuasion* (Persuasi verbal)

Metode yang paling umum dan efektif untuk *self efficacy*, meningkatkan keyakinan individu yang diungkapkan secara lisan, baik oleh orang lain maupun oleh dirinya sendiri, bahwa dia memiliki keterampilan yang diperlukan untuk mencapai kesuksesan. Seperti yang dinyatakan oleh Bandura, persuasi verbal dapat menjadi sumber efisiensi diri, tetapi efeknya jauh lebih kecil daripada pengalaman mastery atau vicarious. Mereka yang diyakinkan secara verbal tentang kemampuan mereka cenderung melakukan lebih banyak upaya dan kemauan daripada mereka yang tidak. Mendapatkan umpan baik yang baik mengenai kemampuan seseorang dapat berkontribusi pada

peningkatan rasa percaya diri. Sumber pujian lisan umumnya dimanfaatkan untuk memperkuat sumber lainnya.

#### 4. *Physiological and affective states* (Kondisi fisik dan emosi)

Beberapa individu menilai kemampuan mereka berdasarkan keadaan fisik dan emosional. Respons terhadap tekanan, kelemahan jasmani, stamina yang rendah, kelelahan, serta rasa sakit sering kali dianggap sebagai indikasi penurunan kemampuan diri. Seseorang cenderung merasa lebih berhasil jika mereka dapat menghindari stres. Di samping itu, kondisi emosi juga berperan dalam cara mereka memandang *self efficacy*. Tingkat perubahan pada kesehatan fisik dan emosional adalah pengaruh utama terhadap *self efficacy*, tetapi cara individu memandang dan memahami perubahan itu adalah faktor yang lebih signifikan.

#### 5. Proses Afektif

Proses afektif berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola respons emosional, stres, serta kecemasan yang timbul akibat situasi yang menekan. *Self efficacy* menentukan seberapa banyak stres atau depresi yang dialami siswa ketika menghadapi situasi ancaman. Siswa yang percaya bahwa mereka sanggup mengendalikan ancaman atau tekanan akademis tidak akan mudah dihindangi pikiran-pikiran cemas (*distressing thoughts*). Sebaliknya, siswa yang merasa tidak sanggup mengelola tekanan akan mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, yang pada akhirnya memperburuk distres psikologis dan memicu timbulnya gejala stres akademis yang berat (PMC, 2025).

## 6. Proses seleksi

Proses seleksi menentukan jenis lingkungan, kegiatan, serta kesempatan yang dipilih oleh siswa untuk dimasuki atau dihindari. Siswa cenderung menghindari aktivitas atau lingkungan belajar yang dipersepsikan melebihi batas kapabilitas mereka. Sebaliknya, mereka secara aktif memilih lingkungan dan tantangan akademis yang diyakini sanggup mereka hadapi. Pilihan-pilihan lingkungan ini berpengaruh jangka panjang karena lingkungan yang dipilih akan membentuk jenis keterampilan, pengalaman, dan jaringan sosial baru bagi siswa (NCBI, 2021).

### 2.1.3 Sumber Pembentuk *Self efficacy*

Proses pembentukan dan fluktuasi keyakinan *self efficacy* pada diri siswa tidak terjadi secara spontan, melainkan dipengaruhi secara berkesinambungan oleh pemrosesan kognitif atas empat sumber informasi utama yang terintegrasi di dalam lingkungan belajarnya (NCBI, 2021).

#### 1. Pengalaman Keberhasilan (*Mastery Experiences*)

Pengalaman keberhasilan atau pencapaian prestasi nyata secara langsung merupakan sumber pembentuk *self efficacy* yang paling kuat, dominan, dan bertahan lama. Ketika seorang siswa berhasil menyelesaikan suatu tugas yang dianggap sulit seperti meraih nilai tinggi pada mata kuliah yang berat, sukses mendemonstrasikan prosedur tindakan keperawatan tanpa kesalahan, atau mampu melewati ujian semester dengan baik keberhasilan tersebut memberikan bukti otentik bahwa mereka memiliki kapabilitas yang adekuat. Pembentukan *self*

*efficacy* melalui *mastery experiences* akan semakin kokoh apabila keberhasilan tersebut dicapai melalui usaha keras dan ketekunan dalam mengatasi hambatan, bukan sekadar keberuntungan belakangan. Sebaliknya, pengalaman kegagalan berulang, terutama yang dialami pada tahap-tahap awal fase perkuliahan sebelum pola efikasi diri terbentuk secara mantap, dapat meruntuhkan rasa percaya diri dan merusak persepsi kapabilitas akademis siswa secara signifikan.

## 2. Pengalaman Orang Lain (*Vicarious Experiences*)

*Self efficacy* dapat dikembangkan dan ditumbuhkan melalui mekanisme pengamatan kognitif terhadap keberhasilan atau kegagalan orang lain. Ketika siswa mengamati rekan sejawatnya yang memiliki karakteristik, tingkat kemampuan, atau latar belakang yang dianggap setara berhasil mengatasi tuntutan akademis yang sangat rumit atau sukses dalam mempertahankan draf penelitian di depan dosen penguji, timbul proses inferensi kognitif di dalam dirinya bahwa ia pun memiliki potensi yang sama untuk berhasil. Semakin tinggi tingkat kemiripan yang dirasakan antara pendorong dan pengamat, semakin kuat dampak perbandingan sosial ini terhadap peningkatan efikasi diri individu. Sebaliknya, melihat rekan sebaya yang gigih namun tetap mengalami kegagalan berulang dapat menurunkan persepsi kapabilitas siswa pengamat.

### 3. Persuasi Verbal (*Verbal Persuasion*)

Persuasi verbal mengacu pada dorongan, umpan balik konstruktif, pujian, dan bimbingan yang diterima siswa dari lingkungan sosial sekitarnya, khususnya dari figure otoritas akademis seperti dosen pengampu, dosen pembimbing akademik, orang tua, maupun teman sebaya. Melalui komunikasi verbal yang bersifat mendukung, siswa diyakinkan secara kognitif bahwa mereka memiliki kapasitas dan potensi yang cukup untuk menyelesaikan tantangan belajar yang ada. Persuasi verbal yang efektif bukan sekadar memberikan bujukan kosong, melainkan arahan yang realistis untuk mendorong siswa pengerahan usaha yang lebih keras, bertahan saat menghadapi kesulitan, serta mengembangkan strategi penyelesaian masalah yang lebih adaptif.

### 4. Kondisi Fisiologis dan Afektif (*Physiological and Affective States*)

Sinyal-sinyal fisik dan emosional yang dialami tubuh saat berhadapan dengan situasi akademis bertekanan tinggi menjadi sumber informasi penting dalam menilai kapabilitas diri. Gejala-gejala fisiologis seperti jantung berdebar keras, telapak tangan berkeringat, ketegangan otot, rasa lelah luar biasa, hingga perasaan cemas yang berlebihan sering kali diinterpretasikan oleh siswa sebagai tanda ketidakmampuan, kelemahan, atau indikator awal kegagalan. Tingkat *self efficacy* ditentukan bukan oleh ada atau tidaknya gejalak fisiologis tersebut, melainkan oleh bagaimana siswa menginterpretasikan dan mengelola respons somatiknya. Siswa dengan *self efficacy* yang tinggi mampu menilai ketegangan fisik sebagai dorongan energi normal untuk

meningkatkan kewaspadaan, sementara siswa dengan *self efficacy* rendah mengartikannya sebagai bukti ketidakmampuan psikologis.

#### 2.1.4 Klasifikasi *Self--efficacy*

Dalam mengukur dan mengelompokkan kapasitas keyakinan diri individu, *self efficacy* diklasifikasikan ke dalam tingkatan (kategori) berdasarkan skor atau pembobotan indikator dari alat ukur yang digunakan seperti skala *General self efficacy Scale* atau *Academic self efficacy Scale*. Secara umum, klasifikasi *self efficacy* dibagi menjadi tiga tingkatan utama, yaitu tinggi, sedang, dan rendah :

##### 1. *Self efficacy* Tinggi

Siswa yang terklasifikasi memiliki *self efficacy* tinggi memperlihatkan keyakinan kognitif yang kuat terhadap kapabilitas dan potensi dirinya untuk menuntaskan berbagai tuntutan akademis yang kompleks. Karakteristik utama dari kelompok ini meliputi :

- a. Memandang beban studi, ujian berstandar tinggi, dan penulisan karya ilmiah bukan sebagai ancaman yang menakutkan, melainkan sebagai tantangan yang memotivasi untuk dikuasai (*mastery goals*).
- b. Menunjukkan komitmen dan kegigihan belajar yang tinggi, serta tidak mudah putus asa ketika menghadapi hambatan atau kegagalan sementara.
- c. Cenderung menggunakan strategi penanggulangan berfokus pada pemecahan masalah (*problem-focused coping*), seperti pengaturan waktu yang disiplin dan pencarian solusi akademis secara aktif.

- d. Memiliki tingkat kecemasan yang terkontrol sehingga lebih tahan terhadap paparan distress atau stres akademis.

## 2. *Self efficacy* Rendah

Siswa dengan klasifikasi *self efficacy* sedang berada pada posisi moderat dalam menilai kemampuan dirinya. Karakteristik kelompok ini mencakup :

- a. Memiliki keyakinan yang cukup baik pada tugas-tugas akademis yang bersifat rutin atau sederhana, namun mulai merasakan keraguan diri ketika dihadapkan pada tuntutan yang tingkat kesulitannya lebih tinggi seperti persiapan ujian OSCE atau revisi skripsi.
- b. Masih mampu menyelesaikan kewajiban perkuliahan dengan baik, tetapi ketahanan dan konsistensinya sangat bergantung pada ada atau tidaknya dukungan dari lingkungan luar (*external support*), seperti dorongan dosen pembimbing atau teman sebaya.
- c. Rentan mengalami peningkatan stres akademis apabila beban tugas datang secara beruntun tanpa jeda waktu istirahat yang cukup.

## 3. *Self efficacy* Rendah

Siswa yang terklasifikasi memiliki *self efficacy* rendah ditandai oleh kurangnya kepercayaan diri atas kapasitas akademis yang dimilikinya. Karakteristik kelompok ini meliputi :

- a. Cenderung ragu terhadap kemampuan diri sendiri dan menganggap bahwa beban studi yang diberikan berada di luar batas kapabilitas yang dimilikinya.

- b. Memfokuskan perhatian pada kekurangan diri dan risiko kegagalan, sehingga mudah menyerah ketika menemui hambatan belajar.
- c. Sering menggunakan strategi penanggulangan maladaptif atau berfokus pada emosi, seperti perilaku menunda-nunda pekerjaan atau menghindari aktivitas pembelajaran.
- d. Sangat rentan mengalami kecemasan tinggi, kecenderungan depresi, serta distres psikologis atau stres akademis pada tingkatan yang berat.

#### 2.1.5 Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Self efficacy*

Menurut Bandura, 2024 tinggi rendahnya *self efficacy* seseorang itu berbeda-beda. Itu di sebabkan beberapa faktor yang berperan dalam memandang keyakinan atas keyakinannya atas kemampuannya. antara lain yaitu:

##### 1. Jenis kelamin

Orang tua biasanya memiliki sudut pandang yang berbeda tentang potensi anak laki-laki dan perempuan. Menurut Zimmerman mengemukakan bahwa perkembangan mereka menunjukkan perbedaan, mereka menganggap bahwa laki-laki lebih membanggakan diri mereka sendiri dan perempuan cenderung untuk meremehkan mereka hal itu berdasarkan pandangan orang tua pada anaknya. Orangtua merasa bahwa perempuan lebih mengalami kesulitan dalam mengikuti suatu proses belajar dibandingkan dengan laki-laki. Meskipun hasil akademik mereka tidak jauh berbeda. Di beberapa aspek pekerjaan laki-laki memiliki *self efficacy* yang lebih tinggi daripada seorang perempuan.

Demikian juga sebaliknya perempuan lebih ulet dari pada laki-laki di beberapa kondisi. Perempuan dalam penelitian ini menunjukkan tingkat *self efficacy* yang lebih tinggi daripada laki-laki sebesar 84,1%. Perempuan menunjukkan keyakinan yang lebih baik dibandingkan dengan laki-laki, yang menunjukkan bahwa tingkat *self efficacy* pada perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

## 2. Usia

Proses yang dapat berlangsung sepanjang hidup yang menghasilkan *self efficacy*. penelitian yang dilakukan oleh Susanti, 2022 mengemukakan bahwa usia berperan dalam mempengaruhi tingkat *self efficacy* sebanyak 23,1%, di mana orang yang lebih tua cenderung memiliki *self efficacy* yang lebih tinggi, sedangkan yang lebih muda sering kali menunjukkan *self efficacy* yang rendah. Orang yang lebih tua biasanya memiliki lebih banyak pengalaman dibandingkan dengan mereka yang masih muda. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa seiring bertambahnya usia, kedewasaan atau kematangan seseorang juga meningkat, sehingga mereka dapat berpikir dengan cara yang lebih rasional.

## 3. Tingkat pendidikan.

*Self efficacy* terbentuk melalui proses pendidikan yang dapat diterima oleh individu dalam konteks formal. Mereka yang mengejar pendidikan di tingkat yang lebih tinggi umumnya memiliki *self efficacy* yang lebih besar, karena pada dasarnya mereka mendapatkan lebih banyak pembelajaran dan pendidikan formal. Selain itu, individu

dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi berkesempatan lebih untuk mengembangkan *self efficacy* dan perilaku inovasi saat menghadapi tantangan dalam kehidupannya.

#### 4. Pengalaman

*Self efficacy* terbentuk sebagai proses adaptasi dan pembelajaran dalam lingkungan kerja seseorang. Ini dapat terjadi di perusahaan atau organisasi tempat seseorang bekerja. Semakin lama seseorang bekerja, semakin efektif mereka dalam pekerjaan tertentu, tetapi mungkin juga menurun atau tetap sama. Hal ini juga sangat tergantung pada bagaimana seseorang menangani keberhasilan dan kegagalan dalam pekerjaan mereka.

##### 2.1.6 Dimensi *Self efficacy*

Menurut teori kognitif sosial, konstruk *self efficacy* terbagi ke dalam tiga dimensi utama yang saling berkaitan. Ketiga dimensi ini menjadi landasan dalam mengukur, menganalisis, serta menentukan seberapa kuat dan luas keyakinan individu terhadap kapabilitas dirinya saat berhadapan dengan tuntutan lingkungan maupun tantangan akademis :

##### 1. Dimensi *Level* (Tingkat)

Dimensi *level* atau *magnitude* berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang diyakini sanggup untuk diselesaikan oleh individu. Setiap beban kerja atau tuntutan akademis memiliki hierarki tingkat kesulitan yang bervariasi, mulai dari tugas-tugas yang bersifat sederhana dan rutin hingga tantangan analitis yang kompleks (ResearchGate, 2025) :

##### A. Tingkat Rendah

Siswa hanya merasa yakin mampu menyelesaikan tugas-tugas dasar yang bersifat administratif, seperti merangkum materi perkuliahan biasa atau menghadiri kelas.

#### B. Tingkat Tinggi

Siswa memiliki keyakinan kognitif yang kuat bahwa dirinya sanggup menuntaskan tugas-tugas dengan kompleksitas tinggi, seperti melakukan penyusunan asuhan keperawatan berbasis bukti (*evidence-based practice*), menguasai prosedur tindakan medis rumit di laboratorium simulasi, serta menyusun dan mempertahankan draf riset skripsi di depan penguji.

#### 2. Dimensi *Generality* (Keluasan)

Dimensi *generality* merujuk pada cakupan atau luasnya variasi situasi, konteks, dan bidang akademis di mana keyakinan *self efficacy* siswa dapat diaplikasikan secara konsisten. Dimensi ini mengukur apakah rasa percaya diri siswa hanya terbatas pada satu domain spesifik saja atau dapat ditransfer ke berbagai ranah belajar yang berbeda:

##### A. Generalisasi Sempit (*Specific Generality*)

Siswa hanya memiliki efikasi diri yang tinggi pada area tertentu, misalnya merasa sangat percaya diri saat mengikuti ujian teori perkuliahan di dalam kelas, namun mendadak mengalami kecemasan tinggi dan rasa tidak mampu ketika dihadapkan pada situasi praktik klinis nyata di rumah sakit atau saat melakukan interaksi langsung dengan pasien.

##### B. Generalisasi Luas (*Broad Generality*)

Siswa mampu mentransfer keyakinan kognitif dan ketahanan emosionalnya secara fleksibel melintasi berbagai ranah situasi perkuliahan, baik pada ranah akademik teori, ujian keterampilan laboratorium (*OSCE*), maupun stase praktik klinik di fasilitas pelayanan kesehatan.

### 3. Dimensi *Strength* (Kekuatan)

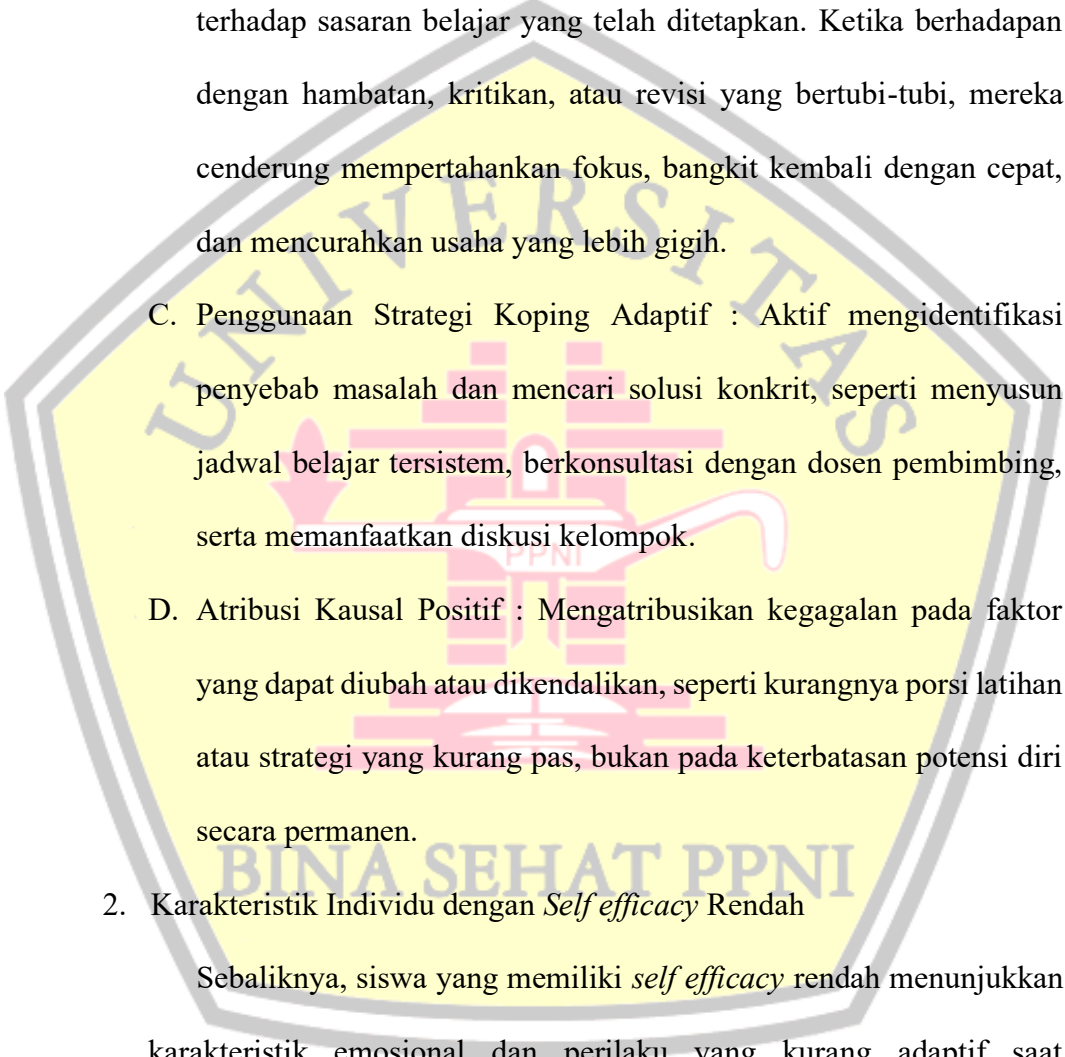
Dimensi ini menitikberatkan pada keyakinan terhadap kemampuan individu untuk menyelesaikan tugas dengan keterampilan yang dimilikinya. Semakin besar *self efficacy* seseorang akan semakin kuat untuk bertahan menghadapi kesulitan dan hambatan saat ingin mencapai tujuan tertentu. Sebagai indikator bahwa keyakinan seseorang bahwa dirinya pantang menyerah dalam meraih kesuksesannya meskipun dengan seribu masalah di depannya.

#### 2.1.7 Karakteristik *Self efficacy*

Karakteristik *self efficacy* merujuk pada ciri-ciri atau perilaku menonjol yang ditampilkan oleh individu berdasarkan tingkat keyakinan terhadap kapabilitas dirinya. Individu dengan *self efficacy* tinggi memperlihatkan perbedaan karakteristik yang signifikan dibandingkan dengan individu yang memiliki *self efficacy* rendah dalam hal pola pikir, respons emosional, orientasi tujuan, serta strategi penyelesaian masalah :

##### 1. Karakteristik Individu dengan *Self efficacy* Tinggi

Siswa yang memiliki *self efficacy* tinggi menampilkan karakteristik psikologis yang adaptif dan proaktif dalam menghadapi dinamika perkuliahan, antara lain :

- 
- A. Memandang Tugas Sulit sebagai Tantangan : Menganggap beban akademis yang rumit, seperti penulisan karya ilmiah atau ujian praktik klinis, bukan sebagai ancaman yang menakutkan melainkan sebagai tantangan yang memotivasi untuk dikuasai.
- B. Komitmen dan Ketahanan Tinggi : Menunjukkan komitmen kuat terhadap sasaran belajar yang telah ditetapkan. Ketika berhadapan dengan hambatan, kritikan, atau revisi yang bertubi-tubi, mereka cenderung mempertahankan fokus, bangkit kembali dengan cepat, dan mencurahkan usaha yang lebih gigih.
- C. Penggunaan Strategi Koping Adaptif : Aktif mengidentifikasi penyebab masalah dan mencari solusi konkret, seperti menyusun jadwal belajar tersistem, berkonsultasi dengan dosen pembimbing, serta memanfaatkan diskusi kelompok.
- D. Atribusi Kausal Positif : Mengatribusikan kegagalan pada faktor yang dapat diubah atau dikendalikan, seperti kurangnya porsi latihan atau strategi yang kurang pas, bukan pada keterbatasan potensi diri secara permanen.
2. Karakteristik Individu dengan *Self efficacy* Rendah

Sebaliknya, siswa yang memiliki *self efficacy* rendah menunjukkan karakteristik emosional dan perilaku yang kurang adaptif saat berhadapan dengan tuntutan perkuliahan :

1. Memandang Tugas Sulit sebagai Ancaman : Cenderung menghindari tugas atau situasi akademis yang berisiko menyingkap keterbatasan kemampuan mereka.

2. Tingkat Resiliensi Rendah dan Mudah Putus Asa : Menurunkan aspirasi belajar dan dengan cepat menyerah ketika menjumpai kesulitan awal atau memperoleh hasil yang tidak sesuai harapan.
3. Fokus Kognitif pada Defisit Diri : Mengerahkan sebagian besar energi pikirannya untuk memikirkan kekurangan diri, ketakutan akan kegagalan, dan konsekuensi buruk yang mungkin timbul, sehingga merusak konsentrasi dan kapasitas memecahkan masalah.
4. Penggunaan Strategi Koping Maladaptif : Menggunakan mekanisme koping berupa penghindaran, menunda-nunda penyelesaian tugas, serta meminimalkan interaksi akademis untuk melindungi harga diri.
5. Rentan Mengalami Distres Psikologis: Lebih mudah merasa cemas, mengalami stres akademis tingkat tinggi, serta terancam penurunan kesejahteraan mental.

## **2.2 Konsep Stres Akademik**

### **2.2.1 Definisi Stres Akademik**

Stres akademik sebagai hasil dari cara individu memandang dan merespons tekanan akademik yang mereka alami (Lumbanbatu, 2023). Stres akademik merupakan reaksi terhadap tuntutan akademik yang berlebihan, meliputi aspek kognitif, perilaku, fisik, dan emosional. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa faktor gender berperan dalam tingkat stres akademik, di mana perempuan cenderung mengalami stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Rohmatillah, 2021). Stres akademik adalah tekanan psikologis yang muncul ketika tuntutan akademik dirasakan melebihi

kemampuan individu untuk mengatasinya. Stres akademik dipengaruhi oleh faktor seperti beban tugas yang berat, persaingan akademik, ekspektasi tinggi dari orang tua dan guru, serta sistem evaluasi yang kompetitif. Jika tidak dikelola dengan baik, stres akademik dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik siswa, menurunkan motivasi belajar, serta mengganggu kesejahteraan psikologis mereka (Susanto, 2025).

Stres sebagai tekanan akademik yang dirasakan siswa akibat tingginya beban dan tuntutan dalam kegiatan pembelajaran. Berbagai faktor, seperti meningkatnya beban tugas, kesulitan memahami materi secara daring, dan keterbatasan akses terhadap perangkat serta internet, menjadi pemicu utama stres akademik (Indriani, 2021). Akademik dapat dipahami sebagai bagaimana individu memandang dan menilai faktor-faktor yang dianggap sebagai pemicu tekanan dalam lingkungan akademik, yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan ilmu pengetahuan. Penilaian ini bersifat subjektif, di mana seseorang mungkin menganggap tuntutan akademik sebagai beban yang menekan dan mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya (Pramesta, D. K & Dewi, 2021).

Stres akademik adalah reaksi seseorang terhadap tekanan akademik yang dianggap melampaui kapasitas dirinya untuk menghadapinya, serta dapat diartikan sebagai tekanan mental yang timbul akibat banyaknya tugas dan harapan tinggi dari orang tua maupun guru. Penelitian menunjukkan bahwa siswa perempuan cenderung mengalami tingkat stres lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki, dipengaruhi oleh faktor biologis dan psikologis. Berbagai faktor penyebab stres akademik, seperti beban materi

pelajaran yang kompleks dan metode pengajaran yang monoton, sering membuat siswa merasa tertekan. Stres dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis, menurunkan motivasi belajar, dan mempengaruhi kinerja akademik. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk mengembangkan strategi coping yang efektif, seperti dukungan sosial dari teman dan keluarga, serta mencari bantuan profesional jika diperlukan, agar dapat mengelola stres dengan lebih baik.

### **2.2.2 Dimensi Stres Akademik**

Dimensi stres akademis merujuk pada domain atau komponen respons yang diekspresikan oleh siswa saat mengalami ketidakseimbangan antara tuntutan perkuliahan dengan kapasitas coping yang dimiliki (Lazarus, 2026):

#### **A. Stresor Akademik**

Menurut Gadzella (2021) Stresor akademik adalah situasi yang menimbulkan tekanan dan menuntut individu untuk beradaptasi di luar kebiasaan yang biasa dialami dalam kegiatan sehari-hari. Stresor akademik mencakup 5 kategori yaitu:

- 1) Frustrasi muncul saat seseorang menghadapi hambatan dalam memenuhi kebutuhannya, sehingga menyebabkan kegagalan dalam mencapai tujuan tertentu. Frustrasi bisa timbul karena kegagalan, keterlambatan, atau kesulitan yang dialami dalam kehidupan sehari-hari, rendahnya kualitas sumber daya manusia, kecenderungan untuk menjauh dari lingkungan sosial, serta seringkali melewatkan kesempatan yang ada.

- 2) Konflik terjadi saat seseorang harus memilih di antara dua atau lebih pilihan yang saling bertentangan. Pergulatan batin yang terjadi ketika siswa dihadapkan pada dua atau lebih pilihan/tuntutan akademis yang harus diselesaikan secara bersamaan, seperti benturan antara jadwal kuliah, persiapan ujian praktikum, dan tanggung jawab organisasi atau kegiatan klinis
- 3) Pressure (tekanan) desakan internal maupun eksternal yang menuntut siswa untuk mempercepat kinerja akademisnya. Tekanan eksternal berasal dari tuntutan orang tua, kompetisi antarsiswa, dan tenggat waktu (*deadline*) tugas yang bertumpuk. Tekanan internal bersumber dari standar kesempurnaan (*perfectionism*) yang ditetapkan oleh diri sendiri
- 4) Chances (perubahan) adalah respon siswa terhadap berbagai kondisi yang dapat mengganggu stabilitas kehidupan mereka. Perubahan ini bisa terjadi akibat pengalaman yang kurang menyenangkan, peristiwa yang terjadi secara bersamaan, atau transformasi dalam kehidupan yang berdampak pada kesejahteraan individu.
- 5) *Self imposed* (keinginan diri) mengacu pada tekanan yang diberikan individu terhadap dirinya sendiri. Contohnya meliputi motivasi untuk bersaing, keinginan agar diterima dalam lingkungan sosial, rasa cemas yang berlebihan, usaha dalam mengatasi masalah, rasa gelisah sebelum menghadapi ujian, serta kebiasaan menunda menyelesaikan tugas.

#### B. Reaksi terhadap stresor akademik

Stresor akademik Gadzella dan Masten (2021) mengemukakan bahwa terdapat empat kategori, sebagai berikut:

- 1) *Physiological* (reaksi fisiologis) berkaitan dengan keterkaitan antara kondisi mental dan fisik siswa. Biasanya, stres memicu gejala seperti keringat berlebih, tubuh gemetar, berbicara dengan cepat, gerakan yang tidak terkontrol, rasa lelah yang berkepanjangan, gangguan pada sistem pencernaan, kesulitan bernapas, nyeri di bagian punggung, perubahan pada kulit, sakit kepala, peradangan sendi, demam, serta perubahan berat badan yang ekstrim, baik meningkat maupun menurun secara drastis.
- 2) *Emotional* (reaksi emosional) terlihat dari kondisi psikologis individu yang mengalami stres, ditandai dengan munculnya berbagai emosi, seperti ketakutan, perasaan bersalah, kesedihan mendalam, rasa kesal, maupun kemarahan.
- 3) *Behavior* (reaksi perilaku) berhubungan erat dengan dampak emosional akibat stres, yang dapat terlihat dalam berbagai bentuk respons. Misalnya, menangis, melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri, konsumsi rokok secara berlebihan, mudah tersulut emosi terhadap orang lain, melakukan tindakan agresif terhadap sesama, serta kecenderungan untuk mengisolasi diri sebagai bentuk mekanisme pertahanan.
- 4) *Cognitive Appraisal* (penilaian kognitif) mengacu pada bagaimana siswa memahami pengalaman stres dan melakukan evaluasi terhadap situasi yang mereka hadapi. Proses ini berperan dalam

menentukan strategi yang akan diterapkan untuk mengatasi tekanan, seperti menganalisis berbagai kemungkinan solusi serta menyusun langkah-langkah yang paling efektif untuk menghadapi tantangan yang muncul.

### 2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik

Menurut (Oktavia, 2026) tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa bersifat multifaktorial dan bervariasi pada setiap individu. Secara umum, faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademis dikelompokkan menjadi dua kategori utama, yaitu faktor internal (yang bersumber dari dalam diri individu) dan faktor eksternal (yang berasal dari lingkungan luar):

#### A. Faktor *Eksternal*

- 1) Manajemen waktu dan kondisi ekonomi merupakan sumber daya yang dimiliki individu yang berpengaruh terhadap cara seseorang menghadapi tekanan.
- 2) Pendidikan, latar belakang akademik seseorang memengaruhi bagaimana mereka merespons situasi yang penuh tekanan.
- 3) Tingkat kesejahteraan, standar hidup yang diterapkan oleh masing-masing individu berbeda satu sama lain, yang dapat memengaruhi cara mereka menghadapi kondisi penuh tekanan.
- 4) Dukungan sosial, berupa kenyamanan fisik maupun emosional yang diberikan oleh orang-orang terdekat, sehingga individu dapat menemukan berbagai alternatif untuk mengatasi stres.

- 5) Sumber tekanan, termasuk peristiwa besar dalam kehidupan maupun tantangan sehari-hari, menjadi faktor yang menentukan bagaimana seseorang menghadapi kondisi penuh tekanan

#### B. Faktor *Internal*

- 1) Respons emosional negatif, yaitu perasaan tidak menyenangkan seperti kecemasan, kesedihan, kemarahan, frustrasi, atau ketakutan. Emosi negatif ini biasanya muncul sebagai akibat dari situasi yang menegangkan, sulit, atau tidak diinginkan, yang dapat memengaruhi perilaku, pola pikir, serta kesejahteraan mental seseorang.
- 2) Ketahanan pribadi, meliputi komitmen terhadap diri sendiri, keyakinan bahwa seseorang mampu mengatur hidupnya, serta kemampuan untuk beradaptasi dengan aktivitas baru.
- 3) Sikap optimis, membantu individu lebih efektif dalam menghadapi tekanan serta mengurangi risiko dan dampak negatif dari stres.
- 4) Kontrol psikologis, yaitu kemampuan seseorang untuk mengendalikan situasi penuh tekanan sehingga mereka lebih efektif dalam menghadapi stres.
- 5) Kepercayaan diri, berperan sebagai faktor penyeimbang antara tekanan yang dihadapi dan dampak negatif yang ditimbulkan.
- 6) Strategi mengatasi tekanan, merupakan cara untuk menghadapi kondisi yang menantang, memperkuat upaya dalam menyelesaikan permasalahan hidup, serta mencari metode untuk mengurangi tingkat stres. Strategi ini terbagi menjadi dua jenis, yaitu pendekatan

yang berfokus pada pemecahan masalah dan strategi yang berorientasi pada pengelolaan emosi.

#### **2.2.4 Kategori Stres**

Kategori atau pengelompokan tingkat stres akademis bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana tekanan akademis berdampak pada kondisi psikologis, fisiologis, dan perilaku siswa. Tingkat stres akademis diklasifikasikan menjadi tiga kategori utama :

##### **A. Stres Ringan**

Stres ringan adalah jenis stresor yang mempengaruhi setiap individu dengan cara yang berbeda, seperti tidur yang tidak biasa, kemacetan lalu lintas, atau kritik dari orang lain. Ciri-ciri stres ringan adalah meningkatnya semangat, tajamnya penglihatan, dan energi, tetapi juga menurunnya cadangan energi dan kemampuan untuk mengajar secara efektif. Pencernaan, otak, dan perasaan tidak santai. Stres berguna karena dapat membantu orang dan bisnis menjadi lebih tangguh dalam menghadapi tantangan hidup.

## B. Stres Sedang

Stres sedang lebih terkendali, salah satu penyebab utama stres adalah situasi yang tidak dapat dijelaskan oleh kurangnya etos kerja, anak yang sakit, atau kurangnya kontrol diri di antara anggota kelompok, di antaranya adalah sakit perut, otot-otot tegang, perasaan tegang, gelisah, gangguan tidur, dan badan terasa ringan.

## C. Stres Berat

Stres berat mengacu pada kegiatan yang dapat berlangsung selama beberapa hari hingga beberapa bulan, seperti analisis perkawinan yang berulang, keuangan yang terus menerus karena tidak ada perbaikan, pisah keluarga, dan masa tinggal yang memiliki kronisi penyakit dan dapat menyoroiti perubahan fisik dan psikologis pada populasi yang panjang. Beberapa efek negatif dari stres meliputi penurunan aktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, perasaan, menurunnya konsentrasi, ketakutan yang tidak jelas, kelelahan, ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas sederhana, peningkatan gangguan sistem, dan peningkatan perasaan takut (Suara & Yudiawati, n.d.)

### 2.2.5 Dampak Stres

Stres akademis yang dialami siswa secara berkepanjangan tanpa adanya mekanisme coping yang efektif (*maladaptive coping*) dapat menimbulkan dampak negatif yang signifikan. Dalam konteks pendidikan keperawatan dan kesehatan, dampak stres akademis tidak hanya terbatas pada penurunan prestasi belajar, melainkan juga merambah pada gangguan kesehatan fisik,

kesejahteraan psikologis, hingga perilaku profesional klinis. Dampak stres akademis dikelompokkan ke dalam empat :

#### A. Dampak Fisiologis (fisik)

Aktivasi sistem saraf otonom dan pelepasan hormon kortisol secara konstan akibat tekanan beban kuliah dan praktikum memicu :

- 1) Gangguan Kualitas Tidur: Terjadinya insomnia atau tidur tidak nyenyak akibat memikirkan tuntutan tugas secara berulang.
- 2) Kelelahan Fisik Kronis : Penurunan energi dan kebugaran tubuh selama mengikuti perkuliahan maupun kegiatan di laboratorium.
- 3) Keluhan Somatik : Munculnya gejala fisik seperti sakit kepala, ketegangan otot leher/bahu, serta gangguan pencernaan (gastritis/mual).
- 4) Penurunan Daya Tahan Tubuh : Tubuh menjadi lebih rentan terhadap penyakit akibat supresi sistem imun berkepanjangan.

#### B. Dampak Psikologis dan Emosional

Ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan keyakinan atas kemampuan diri (*self efficacy*) berdampak pada kesejahteraan mental:

- 1) Kecemasan Akademik (*Academic Anxiety*): Munculnya perasaan khawatir berlebihan, iritabilitas, dan ketakutan ekstrem akan kegagalan ujian atau praktikum.
- 2) Perasaan Tidak Berdaya (*Helplessness*): Anggapan bahwa beban tugas yang dihadapi melampaui batas kemampuan diri untuk menyelesaikannya.

- 3) *Academic Burnout*: Kelelahan emosional tingkat tinggi yang ditandai dengan sikap apatis terhadap proses belajar serta penurunan rasa pencapaian prestasi.

#### C. Dampak Kognitif

Tekanan stres yang berlebih mengganggu fungsi eksekutif otak dalam mengolah dan mengingat informasi:

- 1) Penurunan Konsentrasi dan Daya Ingat: Kesulitan memfokuskan perhatian saat kuliah dan melemahnya retensi memori terhadap materi perkuliahan.
- 2) Hambatan Pengambilan Keputusan Klinis: Kelambatan dalam menganalisis kasus atau prosedur keperawatan saat praktikum laboratorium/klinik.
- 3) Penurunan Prestasi Akademik: Ketidakmaksimalan hasil evaluasi ujian teori maupun praktikum yang berujung pada penurunan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK).

#### D. Dampak Perilaku dan Interaksi Sosial

Mekanisme koping penghindaran (*avoidance coping*) yang digunakan siswa saat mengalami distress bermanifestasi pada:

- 1) *Academic Procrastination*: Kebiasaan menunda-nunda penyelesaian tugas perkuliahan, laporan praktikum, atau persiapan ujian.
- 2) Penarikan Diri dari Lingkungan Sosial (*Social Withdrawal*): Membatasi interaksi dengan teman sebaya, kelompok belajar, maupun dosen pembimbing.

- 3) Siklus Stres Berulang (*Vicious Cycle*): Penundaan tugas dan penarikan diri yang pada akhirnya memperakumulasi beban kerja dan semakin meningkatkan kadar stres.

#### 2.2.6 Faktor Penyebab Stres

Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan seseorang dapat mengalami stres. Kebanyakan orang yang mengalami stres berawal dari sesuatu yang berlebihan atau sesuatu yang tidak bisa diterima dengan baik dengan dirinya sendiri. Karena pada dasarnya seseorang memiliki batas kapasitas yang dapat diterima didalam dirinya baik faktor negative maupun faktor positif. Seperti halnya faktor tuntutan external yang tidak memberikan beberapa dampak bagi penerimanya.

Seperti seorang yang menggunakan atau berkontribusi terhadap penggunaan smartphone, tetapi tidak terjadi dalam waktu singkat. Salah satu faktor yang dapat berkontribusi terhadap ketergantungan adalah convenience, yaitu perasaan nyaman yang muncul ketika seseorang menggunakan suatu barang.

Faktor-faktor penyebab stres pada usia remaja hingga dewasa awal mencakup tuntutan akademik yang tinggi, dinamika hubungan sosial/interpersonal, serta tekanan adaptasi dan ekspektasi masa depan (Barseli, 2021):

1. Putus dengan pacar
2. Perbedaan pendapat dengan orang tua
3. Bertengkar dengan saudara
4. Kedudukan ekonomi individu

5. Sakit yang diderita anggota keluarga
6. Masalah dan teman sebaya
7. Ketidaksepakatan dengan orang yang lebih tua (Nasution IK, n.d.).

Tiga faktor utama yang dapat memicu stres pada remaja hingga siswa meliputi pemicu internal/fisiologis, tuntutan beban akademik, serta dinamika interaksi sosial dan kelompok sebaya, yaitu:

1. Faktor biologis, yang meliputi:
  - a. Penggunaan alkohol dan obat-obatan dalam kelompok
  - b. Rayuan seksual dan fisik dalam kelompok
  - c. Penyakit serius yang dilaporkan oleh anggota kelompok atau remaja.
  - d. Individu atau kelompok dari kelompok kejiwaan, seperti gangguan perilaku, skizofrenia, manik depresif, dan kelaianan makanan dan kejahatan
  - e. Kematian salah satu anggota kelompok
  - f. Ketidakmampuan mental atau fisik atau ketidakmampuan belajar
  - g. Persepsi orang tua
  - h. Konflik di dalam kelompok.
2. Faktor kepribadian, yang meliputi:
  - a. Ketakutan impulsif, obsesif, dan impulsif yang tidak nyata
  - b. Perilaku agresif dan antisosial
  - c. Penggunaan dan ketergantungan obat-obatan terlarang, tertutup
  - d. Ikatan sosial yang terbentuk dengan orang lain, menyalahkan diri sendiri, dan merasa bersalah

- e. Masalah dengan tidur atau makan.
- 3. Faktor sosial dan psikologis, khususnya:
  - a. Kegagalan orang-orang yang dirujuk, seperti anggota keluarga atau kematian teman, putus cinta, atau kepindahan teman dekat atau keluarga
  - b. Ketidakmampuan untuk meringankan kesulitan individu seperti kelas tempat tinggal dan penolakan sosial
  - c. Ketidakmampuan untuk menyelesaikan konflik dengan anggota keluarga, teman, guru, siswa, dan orang lain yang dapat menyebabkan kebencian, frustrasi, dan penolakan
  - d. Pengalaman yang dapat menyebabkan rasa rendah diri dapat menyebabkan remaja kehilangan harga diri atau penolakan
  - e. Peristiwa yang dianggap kurang menyenangkan, contohnya kehamilan dan persalinan.

#### **2.2.7 Alat Ukur Stres Akademik**

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian stres akademik adalah *Student-life Stres Inventory*, Instrumen ini dari Charles Gadzella Morris (1994) di adopsi dari penelitian (Safitriana, 2021) . Skala stres akademik terdiri dari sembilan kategori yang dikelompokkan menjadi dua aspek utama, yaitu sumber stres dan respons terhadap stres tersebut. Lima kategori yang termasuk dalam sumber stres mencakup frustrasi, tekanan, konflik, perubahan, serta dorongan dari diri sendiri. Sementara itu, empat kategori yang menggambarkan reaksi terhadap stres meliputi respons fisiologis, reaksi emosional, perilaku yang muncul, serta evaluasi kognitif. Pembagian

ini membantu memahami bagaimana individu mengalami tekanan akademik dan bagaimana mereka meresponsnya, sehingga dapat diterapkan strategi yang lebih efektif untuk mengelola stres.

Penelitian ini mengukur tingkat stres akademik pada siswa SMAN 1 GEDEG dengan menggunakan *Student-life Stres Inventory*. Instrumen ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tekanan akademik yang dialami siswa. Alat ukur ini diadaptasi dari penelitian Safitriana (2021) dan dikembangkan oleh Charles Gadzella Morris (1994). *Student-life Stres Inventory* terdiri dari 51 pernyataan, dengan empat pilihan jawaban, yaitu sangat tidak setuju (1), tidak setuju (2), setuju (3), dan sangat setuju (4). Rentang skor yang dapat diperoleh berkisar antara 51 hingga 204. Instrumen ini telah melalui uji validitas, dengan nilai 0,361, serta uji reliabilitas, yang menunjukkan nilai 0,969.

### **2.3 Hubungan Antara *Self efficacy* dengan Stres Akademik**

*Self efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi berbagai tantangan akademik. Siswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas, menghadapi ujian, serta mampu mengatasi berbagai hambatan selama proses pembelajaran. Sebaliknya, siswa dengan efikasi diri rendah lebih mudah merasa ragu terhadap kemampuannya sehingga lebih rentan mengalami tekanan yang dapat berkembang menjadi stres akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri merupakan salah satu faktor internal yang berperan penting dalam menentukan tinggi rendahnya stres akademik yang dialami siswa (Maulana & Paryontri, 2024).

Siswa dengan *self efficacy* yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola waktu, menetapkan strategi belajar, serta menyelesaikan permasalahan akademik secara efektif. Keyakinan terhadap kemampuan diri tersebut membuat siswa lebih mampu mengendalikan emosi ketika menghadapi tuntutan akademik sehingga tekanan yang dirasakan menjadi lebih rendah. Sebaliknya, rendahnya efikasi diri menyebabkan siswa lebih mudah mengalami kecemasan, merasa tidak mampu, dan akhirnya mengalami peningkatan stres akademik (Novitasari & Laili, 2025).

Hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik menunjukkan arah negatif, yaitu semakin tinggi efikasi diri siswa maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Siswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya akan lebih optimis dalam menghadapi kesulitan akademik, lebih gigih ketika menemui hambatan, serta mampu menggunakan strategi koping yang adaptif. Sebaliknya, siswa dengan efikasi diri rendah cenderung menganggap tuntutan akademik sebagai beban yang sulit diselesaikan sehingga lebih mudah mengalami stres (Rahmadini, 2023).

Hasil berbagai penelitian di Indonesia secara konsisten menunjukkan bahwa efikasi diri merupakan prediktor penting dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa. Oleh karena itu, peningkatan efikasi diri melalui pengalaman keberhasilan, dukungan dari dosen maupun keluarga, serta pengembangan keterampilan belajar perlu menjadi perhatian perguruan tinggi sebagai upaya preventif untuk mengurangi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa (Nurhasanah & Hawadi, 2022).

## 2.4 Penelitian relevan

Tabel 1 Penelitian Relefan

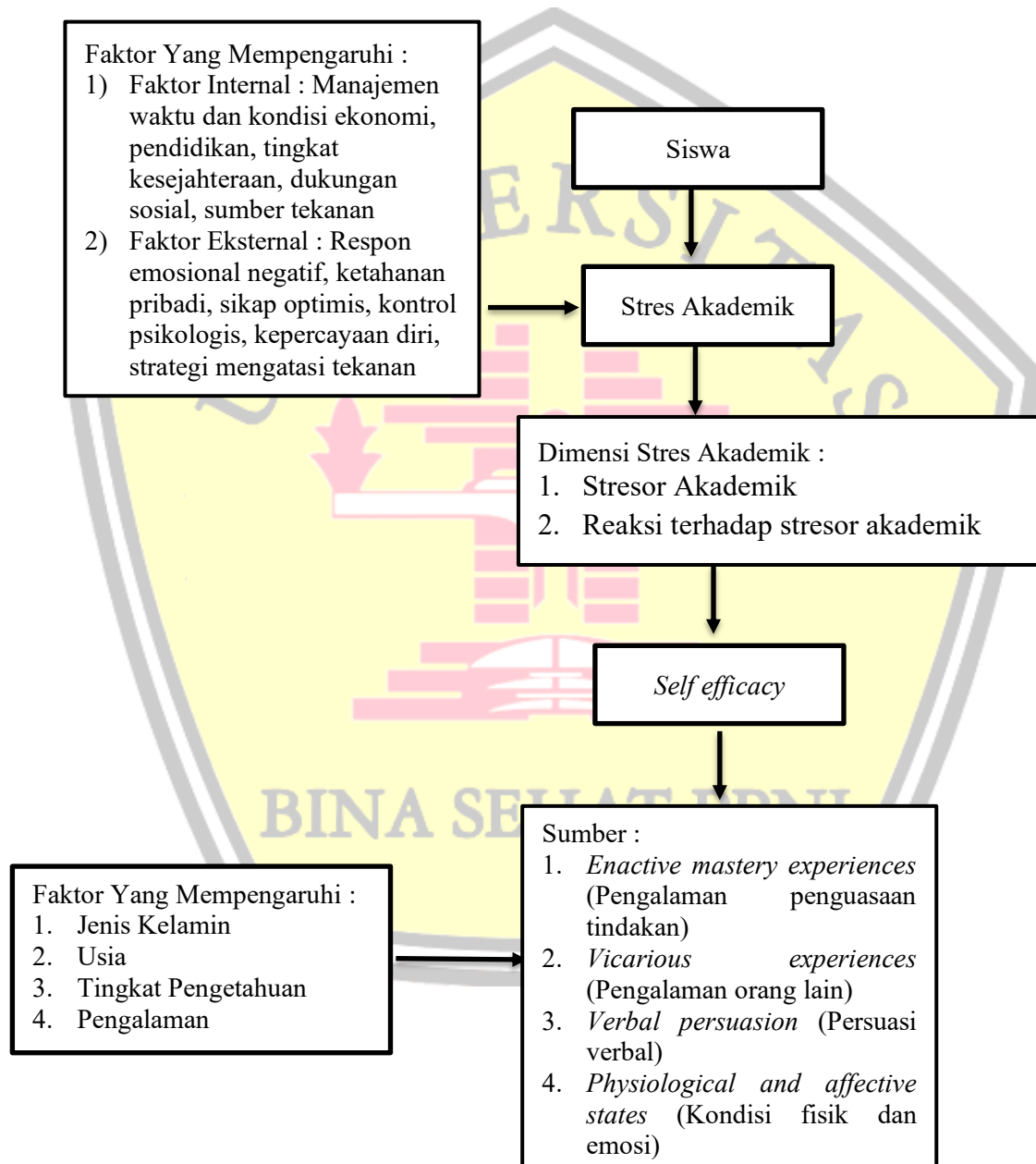
| No. | Judul Penelitian                                                                                                                                        | Penulis & Tahun                                                   | Metode                                                                                                                                                   | Hasil Penelitian                                                                                                                                                                                                                      |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | <b>Hubungan antara Self Efficacy dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di SMAN 4 Pandeglang dan Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling</b> | Julianti Aprilia, Vasco Delano, Devi Nurul Fikriyani (2026)       | Kuantitatif korelasional; 213 siswa; <i>simple Stratified Random Sampling</i> ; korelasi Pearson                                                         | Terdapat hubungan negatif signifikan antara <i>self efficacy</i> dengan stres akademik ( $r = -0,776$ ; $p = 0,000$ ). Semakin tinggi <i>self efficacy</i> , semakin rendah stres akademik. (UP Stegal)                               |
| 2   | <b>Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di MAN 3 Yogyakarta</b>                                                       | Sri Dewi Utami                                                    | Kuantitatif korelasional; 136 siswa; <i>proportional Stratified Random Sampling</i>                                                                      | Ditemukan hubungan negatif signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik ( $r = -0,495$ ; $p = 0,000$ ). Efikasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 24,5% terhadap stres akademik. (Jurnal Mahasiswa UNY)               |
| 3   | <b>Efikasi Diri dan Stres Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas Program Akselerasi</b>                                                              | Silvia Wulandari & Mira Aliza Rachmawati                          | Kuantitatif; 89 siswa SMA program akselerasi; menggunakan skala efikasi diri serta stres akademik dengan menggunakan <i>Student-life Stres Inventory</i> | Terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik. Efikasi diri yang tinggi berkaitan dengan stres akademik yang lebih rendah. Efikasi diri memberikan kontribusi sebesar 59% terhadap stres akademik. (Jurnal UII) |
| 4   | <b>Self--efficacy dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas Olimpiade</b>                                                                                  | Muh. Khalil Imawan, Nana Sumarna, Yuliastri Ambar Pambudhi (2023) | Kuantitatif korelasional; 37 siswa; <i>total sampling</i>                                                                                                | Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara <i>self efficacy</i> dengan stres akademik ( $r = -0,273$ ; $p = 0,102$ ). (Jurnal Universitas Halu Oleo)                                                                             |

|   |                                                                               |                                              |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                     |
|---|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | <b>Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa di SMA X</b> | Dhea Karina Pramesta & Damajanti Kusuma Dewi | Kuantitatif; siswa kelas XI SMA; menggunakan <b>General Self-efficacy Scale</b> serta <b>Perceived Academic Stres</b> | Penelitian menguji hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada siswa SMA. ( <a href="#">Ejournal Unesa</a> )                                                                   |
| 6 | <b>Hubungan antara Self Efficacy dengan Academic Stres Saat Pandemi</b>       | Sandya Ni'matus Sholichah & Siti Ina Savira  | Kuantitatif korelasional; siswa; menggunakan skala <i>self efficacy</i> serta <i>academic stres</i>                   | Penelitian menunjukkan pentingnya <i>self efficacy</i> dalam menghadapi tekanan akademik selama perubahan sistem pembelajaran pada masa pandemi. ( <a href="#">Ejournal Unesa</a> ) |

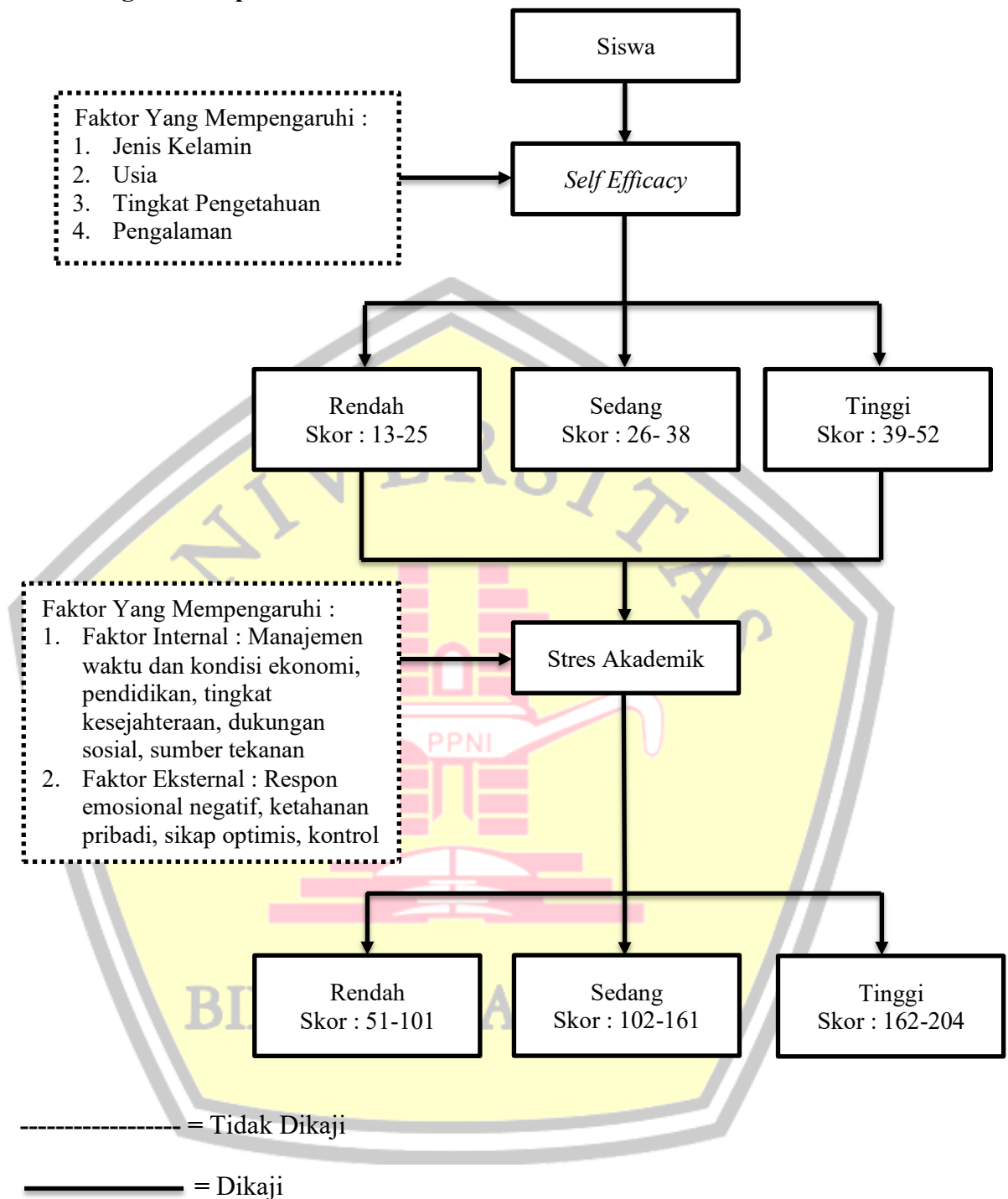


## 2.5 Kerangka teori

**Gambar 2.1 Kerangka Teori Hubungan Self efficacy Dengan Stres Akademik Pada Siswa Di SMAN 1 GEDEG**



## 2.6 Kerangka konsep



**Gambar 2.2 Kerangka Konsep Hubungan Self efficacy Dengan Stres Akademik Pada Siswa Di SMAN 1 GEDEG**

## 2.7 Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan yang menguraikan kandungan makna yang membandingkan satu variable dengan variable yang berbeda. Hipotesis menyajikan asumsi secara ringkas dan jelas mengenai hubungan atau dampak antara variabel independen terhadap variabel dependen dalam suatu penelitian (Yam & Taufik, 2021).

H1: Ada hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik siswa kelas 12 di SMAN 1 Gedeg

