

**HUBUNGAN ANTARA SELF-EFFICACY DENGAN STRES AKADEMIK
PADA SISWA SMA NEGERI 1 LASEM KETIKA MENGIKUTI
PEMBELAJARAN MELALUI DARING**

Jihan Savia Syahroni
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung
Email: jihansavia@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Lasem ketika mengikuti pembelajaran melalui daring. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang dilakukan pada 358 siswa SMA Negeri 1 Lasem sebagai subjek penelitian. Metode pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian terdiri dari skala *self-efficacy* yang terdiri dari 30 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,913 dan skala stres akademik terdiri dari 28 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,872. Hasil analisis hipotesis yang dilakukan memperoleh r_{xy} sebesar -0,245 dengan $p= 0,000$ ($p<0,01$). Sumbangan efektif variabel *self-efficacy* terhadap stres akademik sebesar 6,002%. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan negatif yang signifikan antara variabel *self-efficacy* dan stres akademik yang artinya semakin tinggi *self-efficacy* maka akan semakin rendah stres akademik dalam menghadapi pembelajaran melalui daring.

Kata kunci: Stres akademik, *Self-efficacy*, Siswa SMA

**RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND ACADEMIC STRESS
ON STUDENTS OF SMA NEGERI 1 LASEM DURING ONLINE LEARNING**

Jihan Savia Syahroni
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung
Email: jihansavia@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aimed to determine the relationship between self-efficacy and academic stress on students of SMA Negeri 1 Lasem during online learning. This study used quantitative method conducted on 358 students of SMA Negeri 1 Lasem as the research subjects. The sampling method used accidental sampling. The measuring instrument used in this study consisted of self-efficacy scale that consisted of 30 items with a reliability coefficient of 0.913 and academic stress scale that consisted of 28 items with a reliability coefficient of 0.872. The results of the hypothesis analysis carried out obtained r_{xy} of -0.245 with $p=0.000$ ($p < 0.01$). The effective contribution of the self-efficacy variable to academic stress is 6.002%. In conclusion, there was a significant negative relationship between the self-efficacy and academic stress, which means that the higher the self-efficacy, the lower the academic stress in dealing with online learning.

Keywords: Academic stress, Self-efficacy, High school students

