

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SMAN 1 DEMAK**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

Aprilia Turyaningsih

(30701900030)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2024

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SMAN 1 DEMAK**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Aprilia Turyaningsih
30701900030

Telah Disetujui untuk Diuji dan Dipertahankan di depan Dewan Penguji Guna Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal



Dra. Rohmatun, M.Si. Psi

27 Mei 2024

UNISSULA

Semarang, 27 Mei 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

Hubungan antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa SMAN 1 Demak

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Aprilia Turyaningsih

30701900030

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada 1 Juni 2024

Dewan Penguji

1. Dr. Joko Kuncoro, S. Psi, M. Si

2. Agustin Handayani, S. Psi, M. Si

3. Dra. Rohmatun, M. Si., Psikolog

Tanda Tangan

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 1 Juni 2024

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIDN. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Aprilia Turyaningsih dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaaan disuatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepajang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut daftar pustaka.
3. Jika terjadi hal-hal yang tidak sesuai dengan ini pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaaan saya dicabut.

Semarang, 27 Mei 2024

Yang menyatakan



Aprilia Turyaningsih

(30701900030)

UNISSULA
جامعة سلطان أبجويج الإسلامية

MOTTO

“Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan”

(Q. S. Al-Insyirah : 6)

“Dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah, hanyalah orang-orang kafir”

(Q. S. Yusuf : 87)

“Jika Allah mengabulkan doaku maka aku akan berbahagia, tapi jika Allah tidak mengabulkan doaku maka aku lebih berbahagia. Karena yang pertama adalah pilihanku, sedangkan yang kedua adalah pilihan-Nya ”

(Ali bin Abi Thalib)



PERSEMBAHAN

Penulis persembahkan karya ini kepada :

Kedua orang tua saya, Bapak Turmudi dan Ibu Kamsiyatun
Doa yang selalu mereka ucapkan, memberikan kasih sayang dan memberi semangat, nasihat dan serta arahan dan menemani penulis.

Dosen pembimbing dan wali dosen Ibu Dra. Rohmatun, M.Si. Psi yang dengan penuh kesabaran telah membimbing dengan memberikan wawasan, ilmu, masukan, nasehat serta dukungan dalam penyelesaian karya ini.

Fakultas Psikologi UNISSULA almamater kebanggaan.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat, hidayah dan inayah-Nya yang telah diberikan kepada peneliti sehingga penulis dapat menyelesaikan karya yang sederhana ini untuk memenuhi salah satu syarat mencapai derajat S1 Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, semoga kita selalu mendapatkan syafa'at dari beliau.

Penulis menyadari dalam proses penulisan ini banyak kendala dan rintangan yang datang, namun berkat bantuan, dukungan, motivasi baik secara moril maupun materil dari semua pihak yang telah diberikan kepada peneliti, proses ini dapat terlampaui dengan baik. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah membantu dalam proses akademik maupun penelitian.
2. Ibu Dra. Rohmatun, M.Si., Psi selaku dosen wali dan dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu, mengarahkan, membimbing dengan sabar dan memberi dukungan selama proses penyusunan skripsi berlangsung.
3. Bapak Kepala Sekolah, Kepala Kesiswaan dan Staf TU SMA 1 Demak yang telah memberikan izin untuk peneliti melakukan penelitian.
4. Ibu Ambar Eko Y, S.Pd., M.Kons selaku koordinator BK dan guru BK kelas XI SMAN 1 Demak yang telah ikut membimbing dan mempersilahkan peneliti untuk melakukan penelitian kepada siswa-siswi kelas XI SMAN 1 Demak.
5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan berbagai ilmu serta pengalaman yang sangat bermanfaat kepada penulis.
6. Bapak dan ibu staf TU serta perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA, yang telah memberikan kemudahan dalam proses administrasi selama penulis menjalani pendidikan di Fakultas Psikologi UNISSULA.
7. Seluruh siswa-siswi kelas XI SMAN 1 Demak yang telah bersedia

meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam pengisian skala.

8. Kedua orang tua tercinta Bapak Turmudi , Ibu Kamsiyatun dan kakak-kakakku yang sangat aku cintai yang tak henti-hentinya mencurahkan doa untuk kesuksesan penulis, yang telah memberikan dukungan moril maupun materil, selalu mendengarkan keluh kesah penulis dan memberikan semangat sehingga penulis mampu berada hingga tahap yang sekarang ini.
9. Terimakasih kepada teman saya Ismi dan Ilma yang telah membantu, menemani proses penelitian dan selalu memberikan semangat dalam menyelesaikan karya ini.
10. Terimakasih kepada seluruh teman-teman kelas A 2019 atas kebersamaan dan dukungan yang diberikan sehingga perkuliahan ini menjadi berkesan walaupun pertengahan perkuliahan dilakukan secara daring.
11. Berbagai pihak yang telah turut membantu, memberikan dukungan serta do'a kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi kedepannya.

Semarang, ... Mei 2024

Aprilia Turyaningsih

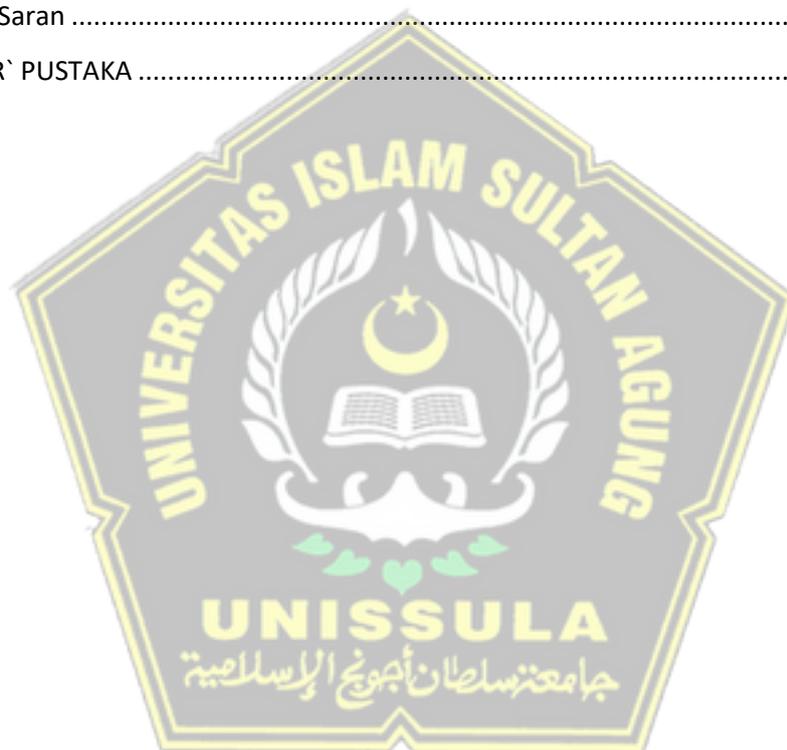
(30701900030)

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis	7
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Stres Akademik	8
1. Definisi Stres Akademik	8
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Stres Akademik	9
3. Aspek-aspek Stres Akademik	12
B. Efikasi Diri	15
1. Definisi Efikasi Diri	15
2. Aspek-aspek Efikasi Diri	16
C. Dukungan Sosial	17

1.	Definisi Dukungan Sosial	17
2.	Aspek-aspek Dukungan Sosial.....	18
D.	Hubungan antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik	20
E.	Hipotesis.....	22
BAB III METODE PENELITIAN		23
A.	Identifikasi Variabel Penelitian	23
B.	Definisi Operasional	23
1.	Stres Akademik	23
2.	Efikasi Diri.....	24
3.	Dukungan sosial	24
C.	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	24
1.	Populasi.....	24
2.	Sampel.....	25
3.	Teknik Sampling	25
D.	Metode Pengumpulan Data.....	26
1.	Skala Stres Akademik	26
2.	Skala Efikasi Diri	27
3.	Skala Dukungan Sosial.....	27
E.	Validitas, Uji Daya Beda Item dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur	28
1.	Uji Validitas	28
2.	Uji Daya Beda Item.....	28
3.	Uji Reliabilitas.....	29
F.	Teknik Analisis Data	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		30
A.	Orientasi Kancah Penelitian dan Pelaksanaan Penelitian.....	30
1.	Orientasi Kancah Penelitian	30
2.	Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	31
B.	Pelaksanaan Penelitian	37
C.	Analisis Data dan Hasil Penelitian	37
1.	Uji Asumsi.....	37
2.	Uji Hipotesis	39

D. Deskripsi Hasil Penelitian.....	40
1. Deskripsi Data Skor Stres Akademik	41
2. Deskripsi Data Efikasi Diri.....	42
3. Deskripsi Data Dukungan Sosial.....	44
E. Pembahasan	45
F. Kelemahan Penelitian	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran	49
DAFTAR` PUSTAKA	51



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rincian Data Siswa Kelas XI.....	25
Tabel 2. Blue Print Skala Stres Akademik.....	26
Tabel 3. Blue Print Skala Efikasi Diri.....	27
Tabel 4. Blue Print Skala Dukungan Sosial.....	28
Tabel 5. Sebaran Item Skala Stres Akademik.....	33
Tabel 6. Sebaran Item Skala Efikasi Diri.....	33
Tabel 7. Sebaran Item Skala Dukungan Sosial.....	34
Tabel 8. Sebaran Nomor Item Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Pada Skala dan Akademik.....	35
Tabel 9. Sebaran Nomor Item Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Efikasi Diri.....	36
Tabel 10. Sebaran Nomor Item Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Dukungan Sosial.....	37
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas.....	38
Tabel 12. Norma Kategori Skor.....	41
Tabel 13. Deskripsi Data Stres Akademik.....	41
Tabel 14. Kategorisasi Skor Subjek Stres Akademik.....	42
Tabel 15. Deskripsi Data Efikasi Diri.....	43
Tabel 16. Kategorisasi Skor Subjek pada Skor Efikasi Diri.....	43
Tabel 17. Deskripsi Data Dukungan Sosial.....	44
Tabel 18. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Dukungan Sosial.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Stres Akademik	42
Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Efikasi Diri	43
Gambar 3. Norma Kategorisasi Skala Dukungan Sosial	45



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Uji Coba.....	57
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Uji Coba.....	79
Lampiran C. Uji Daya Beda Item dan Restimasi Reliabilitas Skala Uji Coba ...	181
Lampiran D. Analisis Data.....	191
Lampiran E. Tabulasi Data Skala Penelitian.....	208
Lampiran F. Uji Normalitas Linearitas dan Uji Hipotesis	316
Lampiran G. Surat Ijin, Surat Keterangan Penelitian dan Dokumentasi	323



HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SMAN 1 DEMAK

Aprilia Turyaningsih

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: apriatiuryaningsih@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa SMAN 1 Demak. Populasi penelitian siswa kelas XI dan sampel yang digunakan 161 siswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik *cluster random sampling* dan analisis data menggunakan analisis regresi berganda dan korelasi parsial. Alat ukur yang digunakan yaitu skala stres akademik yang berjumlah 20 item dengan reliabilitas 0,811, skala efikasi diri berjumlah 24 item reliabilitasnya 0,837, skala dukungan sosial berjumlah 37 item reliabilitasnya 0,937. Hasil analisis hipotesis pertama membuktikan ada hubungan yang signifikan dengan hasil $R=0,692$ dan $F_{hitung}=72,461$ serta $p=0,000$ ($p \leq 0,05$). Uji korelasi antara efikasi diri dengan stres akademik diperoleh $r_{x1y} = -0,579$ dengan signifikansi 0,000 ($p \leq 0,05$) menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik. Hasil dari uji korelasi antara dukungan sosial dengan stres akademik diperoleh skor $r_{x2y} -0,238$ dengan signifikansi 0,002 ($p \leq 0,05$). Artinya terdapat hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik. Artinya ketiga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata kunci : Stres Akademik, Efikasi Diri, Dukungan Sosial

*THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND SOCIAL SUPPORT
AND ACADEMIC STRES IN STUDENTS OF SMAN 1 DEMAK*

Aprilia Turyaningsih

Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University Semarang

Email: apriatiuryaningsih@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

This research was conducted to determine the relationship between self-efficacy and social support and academic stres in students at SMAN 1 Demak. The research population was class XI students and the sample used was 161 students. This research uses quantitative methods with cluster random sampling techniques and data analysis using multiple regression analysis and partial correlation. The measuring instruments used are the academic stres scale with 20 items with a reliability of 0.811, the self-efficacy scale with 24 items with a reliability of 0.837, the social support scale with 37 items with a reliability of 0.937. The results of the first hypothesis analysis prove that there is a significant relationship with the results $R=0.692$ and $F_{count}=72.461$ and $p=0.000$ ($p \leq 0.05$). The correlation test between self-efficacy and academic stres obtained $r_{x1y} = -0.579$ with a significance of 0.000 ($p \leq 0.05$) indicating that there is a significant negative relationship between self-efficacy and academic stres. The results of the correlation test between social support and academic stres obtained an r_{x2y} score of -0.238 with a significance of 0.002 ($p \leq 0.05$). This means that there is a significant negative relationship between social support and academic stres. This means that the three hypotheses in this research are accepted.

Keywords: Academic Stres, Self-Efficacy, Social Support

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan menggambarkan sebuah proses individu guna menambah tingkat pada kualitas diri yang dimiliki individu dengan cara mempelajari ataupun menguasai suatu bidang ilmu pengetahuan sehingga mampu mengasah potensi dan keterampilan yang dimiliki yang nantinya dapat bermanfaat bagi kehidupan. Menurut sistem pendidikan nasional atau masyarakat lebih dikenal dengan sebutan UU Sisdiknas pada UU No 20 Tahun 2003 yang membahas tentang landasan hukum bagi pengelolaan pendidikan di Indonesia, landasan tersebut dijadikan sebagai patokan dalam pembuatan kurikulum dan pengelolaan mengenai pendidikan di Indonesia (Bagaskara, 2023). Aspek-aspek yang ada dalam undang-undang No 20 ini memiliki beberapa aspek, salah satunya untuk membuat anak-anak di Indonesia menjadi cerdas dengan meningkatkan sistem pendidikan yang lebih baik dan secara merata sehingga akses pendidikan seperti yang tertera pada UUD 1945 Pasal 31 ayat 1 yang memiliki arti bahwa setiap warga negara berhak mendapatkan pendidikan guna menambah kepihitan masyarakat yang dapat dirasakan oleh seluruh rakyat Indonesia (UlfaNF, 2022).

Jenjang pendidikan di Indonesia memiliki beberapa tingkatan yang mana setiap tingkatannya memiliki tujuan masing-masing. Tahapan pendidikan dimulai dari tingkatan pendidikan pra sekolah untuk menyiapkan anak memasuki dunia sekolah yang formal dilanjutkan dengan Sekolah Dasar (SD) lalu Sekolah Menengah Pertama (SMP) berikutnya memasuki masa Sekolah Menengah Akhir (SMA) atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Tingkatan SMA dan SMK juga memiliki tujuan berbeda yang mana pada tingkatan SMK lebih fokus untuk menerjunkan siswanya ke dunia pekerjaan meskipun tidak menutup kemungkinan masuk ke perguruan tinggi.

Looker & Gregson (Seto, Wondo, & Mei, 2020) mengemukakan bahwa stres merupakan suatu ketidaksesuaian keadaan yang dihadapi individu dengan

adanya sebuah tuntutan yang didapat serta kapasitas untuk mengatasinya. Pemicu terjadinya stres karena adanya tuntutan, hal ini sesuai dengan pendapat Robbins & Judge (Parasian & Adiputra, 2021) dimana suatu keadaan yang melibatkan adanya tuntutan atau awal mengenai keinginan yang dianggap sebagai hal penting yang harus dipenuhi.

Keadaan siswa yang mengalami sebuah tuntutan disebut sebagai stres akademik, di mana tuntutan yang dirasakan siswa meliputi tuntutan tugas yang mana membuat siswa harus menjalankan sebuah regulasi yang ada. Selama masa menempuh pendidikan, kegiatan pendidikan pasti adanya suatu tuntutan akademik dan stress akademik dapat terjadi ketika siswa mengalami ketegangan untuk menyelesaikan tuntutannya dalam belajar (Putri, Mayangsari, & Rusli, 2018).

Fenomena mengenai stres akademik yang terjadi dikalangan siswa terus mengalami perkembangan di setiap tahun khususnya di Negara Indonesia. Peristiwa stres akademik dapat dilihat dari penelitian sebelumnya yang sudah ada. Komisi Nasional Perlindungan mencatat pada tahun 2012 mengeluarkan data bahwa selama tahun 2011 ada banyak kasus tentang anak yang ditemukan tengah mengalami stres setiap bulannya dan terjadi peningkatan sebesar 98% dibandingkan tahun sebelumnya (Pah, 2012). Selanjutnya, Kinantie (2012) dari hasil penelitiannya memaparkan hampir setengah respondennya dalam penelitian (49,74%) responden menunjukkan stres yang di alami pada tingkatan sedang dan (30,05%) memperlihatkan stres yang terjadi pada respondennya di tingkatan berat, dan sisanya sebesar (0,52%) responden mendapat skor yang menunjukkan stres yang sangat berat (Barseli, Ifdil, Mudjiran, et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan Barseli (2017) mengemukakan bahwa stres akademik dapat terjadi karena ketidakmampuan individu dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik dan ditafsirkan sebagai tuntutan tersebut sebagai sebuah gangguan. Sedangkan menurut Alvin (dalam Eryanti, 2012) melanjutkan bahwa stres akademik menjadikan siswa merasakan adanya tekanan karena terjadinya sebuah tuntutan dalam akademik atau persaingan akademik. Stres akademik yang dirasakan siswa biasanya terjadi karena tekanan yang ada atau

masalah selama proses pendidikan berlangsung dan mengalami kesulitan dalam menghadapinya oleh siswa. Tekanan yang dirasakan oleh siswa berkemungkinan besar untuk mengalami suatu stres dalam hal akademik adalah mereka yang tidak mampu memenuhi tuntutan.

Baum (Azizah, Lely, 2016) mendefinisikan stres sebagai salah satu bentuk respon yang ditampilkan individu dari berbagai segi seperti dari fisiologis, emosi, kognisi dan behavioral terhadap keadaan lingkungan yang membahayakan.

Stres akademik menurut Alvin (Bela et al., 2023) merupakan respon stres pada tubuh yang dapat muncul dikarenakan tuntutan yang berubah menjadi tekanan akademik untuk menunjukkan kemampuan dan kelebihan dalam bersaing dibidang akademik melebihi kemampuan siswa, semakin meningkatnya tekanan yang dirasakan siswa maka semakin membebani oleh tekanan siswa.

Wawancara responden berinisial MAM Kelas XI-3, siswa berusia 17 tahun:

“...kalau saya ada kesulitan dalam belajar, biasanya saya sering kurang konsentrasi aja saat belajar di pelajaran tertentu, biasanya pelajaran dipelajari yang banyak bacaan atau narasi. Jadi kalau udah susah konsentrasi istirahat sebentar, baca ulang bacaannya tetapi diambil point pentingnya saja (ringkasan) setelah itu seperti buat ilustrasi di otak tentang materi tersebut agar lebih paham atau minta bantuan teman buat jelasin materinya dengan bahasa yang lebih mudah dipahami, ada juga yang ngasih semangat kayak saling bantu satu sama lain.”

Hasil wawancara pada siswi berinisial KA kelas XI-5 berusia 17 tahun mengatakan:

“...banyak kesulitannya kak, apa lagi kalau guru ngajarnya pas jelasin tertalu cepat tapi tetep diperhatikan sambil tanya-tanya temen kalau gapaham sama materinya. Pelajaran kimia biasanya yang susah jadi kadang ngerasa stres bentar. Kalau udah bener-bener ngerasa mentok ya rehat belajar bentar baru nanti lanjut lagi, temen yang lain juga lebih sering ngajak ngerjain sama-sama meskipun kadang ada yang ngajak nanti aja ngerjainnya...”

Narasumer SR XI-5 juga memaparkan jika dia mengalami stres akademik dengan tugas-tugas sekolahnya:

“...aku biasanya kalau lagi stres sama masalah pelajaran karena neranginya terlalu cepat biasanya tetep mendengarkan walaupun ga

paham. Pelajaran yang biasanya bikin stres itu kimia sama matematika selebihnya pelajarannya biasa aja, kalau udah ngerasa pusing dan stres sama males kadang juga jadi banyak tidur buat ngerilekskan diri.”.

Hasil wawancara dengan salah satu siswi A XI-9 mengatakan:

“...ini aku juga lagi pusing mba mikirin tugas. Biasanya tugas yang yang engga aku paham aja sih kayak beberapa materi, kan kadang setiap mata pelajaran pasti ada yang susah nah itu yang bikin pusing kalau ga paham sama materinya. Tapi untungnya masih bisa di atasi karena ada temen buat minta bantuan kalau kurang paham, kalau seandainya sama dijelasin sama temen tetep gak paham istirahat bentar entah main hp atau ngapain gitu sampai engga ngerasa pusing dan ngerasa siap buat dengerin penjelasan ulang dari temen itu aja sih”.

Diketahui hasil berdasarkan wawancara di atas bahwa responden mengalami stres akademik yang ditandai dengan adanya rasa malas, putus asa, pusing, susah untuk konsentrasi.

Penjelasan di atas sebanding dengan penelitian (Ibrahim et al., 2013) yang sudah dilakukan, penelitian ini berpendapat bahwa kondisi ketika individu mengalami sebuah tekanan masalah yang berlebih dan mengalami tuntutan akan mengalami kesulitan dalam menangani stres akademik begitupun sebaliknya. Individu yang memiliki tekanan berlebih dan tidak mampu menyelesaikan masalah atau ketidakmampuan dalam menangani dengan baik dapat menjadi alasan individu tersebut mengalami stres.

Stres akademik dipengaruhi dari faktor eksternal dan faktor internal, salah satunya faktor yang berpengaruh yaitu pada faktor eksternal berupa dukungan sosial dan faktor internal efikasi diri. Efikasi diri sebagai salah satu dari faktor yang bisa mempengaruhi terjadinya stres pada akademik, menurut Bandura dalam (Cahyani & Mastuti, 2022) efikasi diri memiliki artian sebuah kepercayaan yang dimiliki oleh seseorang akan kemahirannya dalam mengatur serta melakukan berbagai tindakan yang dianggap sudah sebanding untuk mencapai hasil yang diharapkan. Keyakinan yang dimiliki oleh individu salah satunya dapat berupa keyakinan bahwa individu tersebut mampu untuk menyelesaikan masalah dan

memotivasi diri dalam proses untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Wulandari dan Rachmawati (2019) memberi pendapat adanya efikasi diri yang semakin tinggi dimiliki individu maka presentase untuk mengalami stres akademiknya semakin rendah. Stres akademik dapat dengan mudah dihadapi jika setiap individu mampu dengan baik mengaplikasikan efikasi diri dengan meyakinkan diri oleh kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi tekanan yang ada.

Stres akademik dapat terjadi selain dari efikasi diri juga dipengaruhi dukungan sosial. Dukungan sosial pada penelitian ini berfokus pada teman sebaya. Dukungan sosial yang dipaparkan Rook (dalam Smet, 1994) merupakan suatu hubungan sosial yang mampu menggambarkan secara umum dari hubungan antarpribadi mampu memberi perlindungan pada individu dari dampak stres. Pengaruh tingkatan stres dalam dukungan sosial dapat dilihat dari kondisi pada fisik, kepribadiannya serta dukungan sosial (Yusuf dalam Asmarasari 2010). Dukungan sosial ketika terjalin dengan baik nantinya bisa menjadi obat untuk menurunkan tingkatan stres yang terjadi, dalam dukungan sosial ada beberapa faktor yang meliputinya seperti keluarga, lingkungan, teman dan lain sebagainya.

Dukungan sosial merupakan hubungan sosial yang memiliki peranan atau pengaruh dari oleh orang sekitar dan memiliki arti positif ketika individu menerima bentuk dukungan yang mampu meningkatkan kepercayaan diri. Dukungan sosial dapat diterima oleh individu dalam berbagai bentuk, biasanya dukungan tersebut dapat berupa perhatian, penghargaan, pertolongan ketika mengalami kendala dan dukungan untuk penyemangat yang berasal dari orang-orang terdekat atau memiliki jalinan hubungan yang erat seperti keluarga, sahabat ataupun orang lain yang bertujuan untuk membantu orang lain yang tengah menghadapi sebuah persoalan (Arum & Wibawanti, 2023). Individu yang mendapatkan dukungan teman sebaya memiliki kemungkinan untuk mendapatkan stres akademik lebih minim untuk dirasakan sehingga tidak mudah mengalami stres.

Berdasarkan penelitian Santoso dalam (Ramadanti & Herdi, 2022) pada dukungan sosial memiliki efek positif yang mampu meningkatkan kepercayaan diri, penurunan kadar stres, bertambahnya mekanisme pertahanan diri dan adanya

peningkatan kualitas yang baik dalam hidup. Efek dari dukungan sosial memiliki mampu membuat individu merasa nyaman sehingga dapat membantu individu dalam menurunkan stres yang dialami.

Penelitian mengenai stres akademik sudah banyak dilakukan, seperti yang dilakukan (Azizah & Satwika, 2021) pada penelitian terhadap siswa Psikologi UNESA dengan kriteria penelitian mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi selama pandemic hasilnya signifikan mengenai hipotesisnya tentang hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik. Pada penelitian lain mengenai stres akademik yang dilakukan oleh (Refi, 2019) mengungkapkan adanya hubungan antara *emotion focused coping* dan dukungan sosial terhadap stres akademik yang dilakukan pada siswa SMA X Yogyakarta. Sedangkan (Indria et al., 2019) yang melakukan penelitian untuk mengukur hubungan antara kesabaran dan stres akademik memiliki kesimpulan bahwa kesabaran memiliki dampak yang mampu untuk mengurangi stres akademik yang terjadi pada siswa di Pekanbaru.

Pembeda pada penelitian ini terletak pada variabel bebas yang digunakan yaitu efikasi diri sebagai X_1 dan dukungan sosial sebagai X_2 yang dikaitkan dengan stres akademik. Pada penelitian memakai responden dari siswa kelas XI. Pelaksanaan waktu dan tempat penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Demak.

B. Perumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah: Apakah ada hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa SMAN 1 Demak?

C. Tujuan Penelitian

Peneliti bertujuan mengukur untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa SMAN 1 Demak.

D. Manfaat Penelitian

Adanya penelitian ini yang akan diperoleh, diharapkan penelitian ini memberikan manfaat terutama pada bidang ilmu yang memiliki kaitan seputar yang diteliti. Pada penelitian dapat diperoleh manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini secara teoritis di harapkan dapat menambah wawasan serta memperkaya keilmuan terutama yang memiliki keterkaitan dengan ilmu psikologi khususnya psikologi pendidikan mengenai efikasi diri dan dukungan sosial pada stres akademik.

2. Manfaat Praktis

a. Untuk Siswa

Karya ilmiah ini mampu berkontribusi dalam memberikan informasi yang memiliki kaitan dengan efikasi diri dan dukungan sosial pada stres akademik.

b. Untuk Pelaku Studi

Karya ilmiah bisa digunakan pembaca sebagai sumber informasi untuk menambah pengetahuan dan menjadi bahan referensi khususnya mengenai hubungan efikasi diri dan dukungan sosial pada stres akademik.

Hasil karya ilmiah diharapkan kepada pembaca diharapkan memiliki kemampuan untuk mengelola stres lebih baik yang dengan dukungan sosial dan efikasi diri.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Stres Akademik

1. Definisi Stres Akademik

Stres merupakan situasi di mana individu akan memberikan reaksi terhadap bentuk tekanan yang dapat berpengaruh dalam lingkungan kehidupannya dalam pendapat Anthony (Radjah & Utami, 2024). Hal tersebut juga selaras dengan Lin dan Huang (Gaol, 2016) yang menafsirkan stress yang berlebih dapat mencelaki individu yang mengalaminya. Stress secara umum mampu di ukur menggunakan dua versi yaitu pertama dengan melihat berdasarkan sumber dan kedua berdasarkan responnya. Dampak yang ditimbulkan stress pada dasarnya berbeda setiap orangnya dan dapat terjadi di mana saja, penelitian (Gaol, 2016) mengungkapkan bahwa stress merupakan bagian dari hidup yang tidak dapat dihindari dan bisa terjadi di berbagai lingkungan dan kalangan salah satunya pada siswa.

Stress yang terjadi dalam lingkup pendidikan disebut juga sebagai stress akademik. Govaerst & Gregoire (Ansyah et al., 2019) menyatakan bahwa stres akademik diartikan sebagai hasil respon individu dan penilaian mengenai stres akademik yang dapat memunculkan tekanan pada individu. Hal tersebut biasanya dikaitkan dengan system pendidikan dan ilmu pengetahuan di lingkungan belajar. Stres akademik merupakan gangguan yang ada di pola normal pada aktivitas fisiologisnya, dan biasanya berdampak pada bentuk keluhan yang terjadi di fisiknya, seperti merasa pusing, terganggunya pola makan menjadi tidak teratur serta pola tidur menjadi berantakan.

Stres akademik ialah suatu respon yang dapat muncul sebab banyak tuntutan dan tugas-tugas yang wajib dilakukan siswa/siswi. Keadaan stres tersebut di sebabkan karena terjadi tekanan yang membuat siswa

menunjukkan hasil belajarnya serta keunggulan untuk bersaing di akademik yang semakin tinggi sehingga beban yang ditunjukkan semakin besar oleh berbagai tekanan dan tuntutan yang di dapat. Siswa yang mengalami stress akademik merupakan hasil dari tanggapan yang subjektif pada ketidaksesuaian antara tuntutannya yang terjadi pada lingkungan siswa (Barseli, Ifdil, & Fitria, 2020).

Hal ini selaras dengan pendapat yang diberikan Olejnik & Holschuh (NST et al., 2022) mengenai stres akademik, hal tersebut dijelaskan sebagai suatu reaksi yang akan timbul jika terjadi tuntutan sehingga berakibat banyaknya tugas yang wajib untuk diselesaikan. Ketegangan dapat terjadi jika terdapat tekanan baik dari faktor internal maupun faktor eksternal pada individu tersebut sehingga mampu membuatnya merasa tidak tenang.

Stres akademik bagi Wilks (Tiyas & Utami, 2021) ialah stres yang akan muncul diakibatkan karena adanya suatu tuntutan di akademik yang melebihi kebolehan individu dalam menyesuaikan diri. Adanya kesulitan dalam beradaptasi dengan situasi tertentu dapat membuat individu merasa tertekan karena hal tersebut melebihi kesanggupan yang dimiliki.

Berdasarkan uraian pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa stres pada akademik merupakan suatu keadaan yang menyebabkan individu merasa tertekan secara berlebihan dan membuat individu berpikir tidak mampu menyelesaikan masalah atau situasi yang ada.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Stres Akademik

Penelitian yang dilakukan Alvin dalam (Febrianti et al., 2023) berpendapat terdapat ada banyak faktor yang mampu mengakibatkan terjadinya stres pada kalangan pelajar, yang dimana faktor dari dalam (internal) meliputi:

- a. Pola pikir individu, individu yang terbiasa berpikiran negatif terhadap masalah yang dihadapi akan lebih mudah terkena stress, contohnya pada orang-orang yang memiliki pola pikir tetap yang berfikir ketika terjadi kegagalan pada hal-hal yang terjadi mereka

akan berpikir itu karena batasan yang dimiliki dan cenderung pasrah yang mana hal tersebut dapat membuat stress ketika sering terjadi kegagalan dalam hidupnya.

- b. Kepribadian, setiap manusia memiliki tipe kepribadian masing-masing. Pada individu yang memiliki kepribadian yang tertentu contohnya pada individu yang memiliki kekhawatiran berlebih pada suatu hal akan cenderung lebih mudah mengalami stress.
- c. Keyakinan, individu yang mempunyai keyakinan diri yang tinggi ketika berhadapan dengan permasalahan cenderung sulit mengalami stress dibandingkan dengan individu yang ragu aka dirinya sendiri.

Sedangkan pada faktor eksternal berupa:

- a. Padatnya pelajaran dapat membuat siswa merasa tekanan dan lelah yang mampu menyebabkan terjadinya stress akademik karena adanya beban yang lebih.
- b. Persangan berprestasi yang terjadi antar teman juga dapat menjadi alasannya, karena tingkat kecerdasan yang dimiliki setiap individu berbeda tapi dituntut sama dalam pembelajarannya.
- c. Dorongan status sosial, tekanan yang diberikan suatu lingkungan terhadap performa akademiknya.
- d. Keinginan orangtua dalam berlomba-lomba dengan prestasi anaknya.

Sementara stres akademik yang dipengaruhi faktor internal dan faktor eksternal (Mawakhira Yusuf & Ma'wa Yusuf, 2020) mengemukakan beberapa faktor yang menjadi pengaruh stres akademik yaitu :

- a. Efikasi diri (*Self-efficacy*)

Bandura (1997) mendefinisikan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan seseorang tentang sejauh mana individu mampu berspekulasi perihal kemampuan yang dimiliki dalam menjalankan tugas ataupun melakukan sebuah aksi yang dibutuhkan untuk

menggapai hasil sesuai yang impikan. Dalam stress akademik efikasi diri memiliki peranan untuk menekan terjadinya stress dengan keyakinannya ketika mengerjakan suatu hal.

b. Ketahanan (*Hardiness*)

Kobasa mengemukakan *hardiness* atau ketahanan merupakan suatu karakteristik pada kepribadian yang dapat membuat seseorang menjadi lebih stabil mengendalikan keadaan yang tidak sesuai keinginan ketika berhadapan langsung dengan tekanan stres. Ketahanan atau *hardiness* mampu menyebabkan individu menjadi lebih kompeten dalam menghadapi situasi yang tidak terduga sebelumnya.

c. Optimisme

Optimisme merupakan keadaan yang dialami individu mengenai suatu pandangan secara komprehensif yang mampu menilai suatu hal dengan baik, positif, dan mudah memberikan makna bagi diri. Dengan adanya optimisme yang dimiliki seseorang dalam menilai berbagai persoalan secara positif mampu meminimalkan individu terkena stress.

d. Motivasi belajar

Dengan adanya motivasi belajar yang dimiliki ketika berkegiatan belajar merupakan suatu dorongan yang berhubungan dengan belajar, hal ini dapat membuat siswa memiliki tingkatan stress yang rendah di bandingkan dengan siswa yang motivasinya dalam belajar rendah.

e. Prokrastinasi

Prokrastinasi merupakan suatu respon perilaku membohongi diri sendiri ketika ada suatu pekerjaan, dengan perilaku seperti ini dapat lebih mudah mengalami stress akademik karena perilaku tersebut membuat individu untuk terus menunda-nunda suatu pekerjaan.

f. Dukungan sosial

Dukungan sosial ialah salah satu faktor yang dapat

menyebabkan terjadinya stres akademik yang berasal dari faktor eksternal. Bentuk dari dukungan sosial merupakan umpan balik yang didapat individu maupun ke orang lain berupa dukungan emosi, semangat, informasi, kepedulian, penghargaan atau perilaku sosial lainnya.

Berdasarkan pemaparan di atas, kesimpulannya ada dua faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya stres akademik diantaranya adalah dari faktor internal dan faktor eksternal. Individu yang memiliki keyakinan, ketahanan, motivasi diri dan dukungan sosial yang cukup memiliki kesempatan yang lebih baik untuk melewati stres selama pembelajaran. Dari kedua faktor tersebut yang mampu menyebabkan stres akademik yaitu, efikasi diri dari faktor internal dan dari faktor eksternalnya pada dukungan sosialnya.

3. Aspek-aspek Stres Akademik

Stres akademik definisi dari berbagai tekanan yang dapat terjadi di sekitar lingkup pendidikan. Stres yang terjadi karena adanya tekanan stres berdasarkan sumbernya yang berasal dari tuntutan fisik, tuntutan tugas, tuntutan fisik dan tuntutan interpersonal. Desmita (Agustina, 2019) menjelaskan bahwa stres akademik memiliki empat aspek, diantaranya:

a. Tuntutan fisik (*Physical demands*)

Physical demands merupakan stres yang dapat terjadi karena lingkungan sekolah tidak mendukung terjadinya proses belajar dengan baik sehingga membuat terasa tidak nyaman. Lingkungan yang tidak nyaman tersebut dapat terjadi seperti adanya fasilitas yang tidak memadai, sistem sirkulasi udara tidak bagus membuat lingkungan sekitar terasa tidak nyaman, mata pelajaran, dan lain sebagainya.

b. Tuntutan tugas (*Task demands*)

Task demands atau tuntutan tugas adalah tekanan yang berasal dari tugas di berbagai mata pelajaran yang wajib dikerjakan dan

berpotensi tugas tersebut dapat menimbulkan rasa stres. Ada berbagai macam tugas, yaitu tugas yang bersifat pekerjaan rumah maupun tugas yang diberikan langsung ketika dikelas. Tuntutan tugas yang harus dipenuhinya dapat berupa tugas ujian, tugas ulangan, tugas kelompok, tugas individu dan tugas-tugas lainnya.

c. Tuntutan peran (*Role demands*)

Role demands dapat diartikan sebagai perilaku peran yang diharapkan dari individu dan perilaku yang ditanggung sesuai dengan posisinya. Hal ini berhubungan langsung dengan perilaku yang diinginkan dari siswa untuk memenuhi fungsi di dalam dunia pendidikan.

d. Tuntutan interpersonal (*Interpersonal demands*)

Interpersonal demands merupakan tuntutan yang dimiliki individu untuk lebih baik dalam hal akademik maupun sosial. Tuntutan ini dapat terjadi karena tuntutan tersebut beranggapan bahwa interaksi sosial dianggap penting karena individu sebagian besar waktunya dihabiskan bersama dengan orang lain.

Sedangkan beberapa aspek stres menurut pendapat Sarafino dan Timothy merupakan stres yang terjadi karena responnya, aspek tersebut dijabarkan dalam penelitian (Chainny Rhamawan, SST, 2022) yang sebagai berikut:

- a. Aspek biologis, kemunculan stres yang dapat ditandai dengan timbulnya reaksi fisik pada tubuh individu. Reaksi fisik dapat beragam setiap orangnya dan biasanya mampu menimbulkan rasa yang membuat individu merasa tidak nyaman seperti merasakan pusing, gemetar, kringat dingin.
- b. Aspek psikososial, aspek yang memiliki pengaruh dari keadaan lingkungan. Aspek ini menjelaskan mengenai perubahan psikologis yang terjadi, antara lain:
 - 1). Kognitif, kerusakan pada fungsi kognitif mampu membuat individu mengalami pengaruh dalam hal perhatian, fokus dan ingatan.

- 2). Emosi, adanya emosi mampu mempengaruhi ketidaknyamanan yang akan dirasakan individu dengan keadaan psikologis dan fisiknya karena individu akan merasa terancam.
- 3). Perilaku sosial, stres mampu membuat perubahan perilaku individu terhadap individu lain, hal tersebut mampu terjadi karena individu merasakan ketidaknyamanan ketika berada di lingkungan tertentu atau bahkan ketika berada di dekat orang lain.

Stres akademik menurut pendapat Busri (2011) mengutarakan mengenai beberapa aspek yang ada pada stres akademik yaitu:

- a. Fisiologis, terganggunya kebiasaan yang terjadi dari aktivasi fisiologis yang ada. Biasanya fisiologis ini ditandai kepala yang terasa sakit, otot terasa kram, cepat penat dan perut terasa sakit.
- b. Perilaku, individu menjadi seseorang yang tidak sabar ketika menghadapi sesuatu menyebabkan mudah cemas, terlalu spontan tanpa berfikir, melakukan segala hal dengan berlebihan, mudah tersulut emosi, menghindari dari keadaan yang susah dan mengerjakan secara berlebihan.
- c. Kognitif, individu cenderung memiliki pikiran negatif dan lebih mudah mengalami kebingungan mengenai daya ingat, kesulitan dalam memutuskan suatu hal, merasa kesulitan dalam mengakhiri tugas, bersikap kaku dan kesulitan untuk fokus pada suatu hal.
- d. Afektif, merupakan sesuatu yang membuat individu merasa lebih mudah khawatir, merasa terancam, sedih berlebihan, merasa tertekan, emosi mudah meledak-ledak.

Berdasarkan beberapa pendapat mengenai aspek dari stres akademik yang ada dapat disimpulkan bahwa ada individu memiliki berbagai tuntutan dan diharapkan mampu untuk memenuhinya bahkan beberapa aspek yang mampu menyebabkan adanya perubahan perilaku dan gejala biologis yang akan dialami individu, gejala tersebut akan timbul ketika mengalami stres

akademik berlebih dan merasa tidak mampu untuk mengatasinya.

B. Efikasi Diri

1. Definisi Efikasi Diri

Bandura mendefinisikan efikasi diri sebagai kepercayaan yang dimiliki individu guna menarik sebuah kesimpulan mengenai situasi yang sedang terjadi saat ini. Hal tersebut memiliki arti berbeda dengan ekspektasi dari hasil respon individu dan lebih mengarah kepada keyakinan mengenai kemampuan yang akan terjadi (Fatimah et al., 2021). Efikasi diri yang dimiliki individu mampu memberi artian yang positif, dimana hal tersebut diyakini untuk mengatasi situasi yang ada.

Penelitian Chemers et al. (Rustika, 2016) mengemukakan bahwa efikasi diri dalam kegiatan akademik memiliki hubungan dengan prestasi serta penyesuaian diri yang mana mampu berpengaruh langsung pada prestasi akademis siswa. Efikasi diri mampu menimbulkan inisiatif untuk melaksanakan suatu perbuatan, berupaya bahkan bertahan dalam berbagai tekanan situasi yang berpotensi menimbulkan stres, menghasilkan lebih sedikit stres pada subjektif dalam efisiensi diri yang tinggi. Efikasi diri berperan sebagai penopang terhadap terjadinya stres secara spontan maupun tidak yang bertujuan agar individu mampu demi mengatasinya (Mufidah et al., 2022). Hal tersebut sesuai dengan efikasi diri mengartikan keyakinan seseorang pada kemampuan atau kompetensi yang mereka miliki untuk melaksanakan tugas, menggapai harapan atau keinginan, atau memecahkan hambatan tertentu (Bandura, 2009).

Kesimpulan yang di dapat berdasarkan uraian di atas, mengetakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan yang dimiliki individu mengenai situasi tertentu dan mampu dengan baik untuk mengatasinya.

2. Aspek-aspek Efikasi Diri

Ada beberapa macam aspek *self-efficacy* yang di kembangkan dengan menggunakan teori Bandura (Maulana & Alfian, 2021) yaitu:

- a. *Magnitude*, aspek ini merupakan kesulitan yang dialami ketika mengerjakan tugas. Individu yang mengalami kesulitan mengenai tugas yang dianggap tidak sesuai dengan kemampuannya akan membuat individu tersebut berfikir tidak mampu untuk menuntaskan tugasnya.
- b. *Generality*, aspek ini memiliki hubungan dengan luasnya ranah tugas atau perbuatan. Sebuah pengalaman dimiliki individu nantinya memiliki dampak pada pemahaman mengenai tugas atau perbuatan yang khusus, sedangkan adanya pengetahuan yang berasal dari luar dapat membuat rasa percaya diri dengan tugas-tugasnya.
- c. *Strength*, tingkat kekuatan individu terhadap keyakinannya. Rendahnya efikasi diri pada diri seseorang yang dimilikinya maka akan membuatnya mudah untuk digoyahkan, sedangkan seseorang yang efikasi diri miliknya tinggi maka keyakinan yang dimiliki tidak dapat membuat kita untuk menggampangkan suatu hal untuk fokus.

Didalam diri setiap individu ada empat aspek Holleb (2016) di penelitian (Mufidah et al., 2022) yang memiliki pengaruh dalam pembentukannya, diantaranya adalah:

- a. *Enactive mastery*, pengetahuan yang berasal dari diri sendiri yang mendapatkan untuk mendapatkan prestasi atau pengakuan mampu membuat individu meningkatkan tingkat percaya diri ketika mengatasi kesulitan yang sedang dihadapi .
- b. *Vicarious experience*, dalam pengalaman orang lain disini yang nantinya akan menjadi pengalaman pengganti atau *modeling* mampu memberikan pembelajaran untuk diamati dan dijadikan sebagai proses belajar dari diri individu tanpa melihat pengalaman pribadi(Astuti & Gunawan, 2016).
- c. *Verbal persuasion*, adanya sugesti yang dimiliki individu agar dapat lebih mudah untuk mengatasi masalah yang dihadapi dengan terus

meyakinkan diri sendiri.

- d. *Psychological and affective states*, kondisi emosional dari diri individu yang mampu membuat individu untuk memperkuat atau malah memperlemah efikasi diri yang dimiliki individu.

Pemaparan mengenai beberapa aspek pada efikasi diri di atas dapat disimpulkan sebagai keyakinan yang dimiliki individu mampu mempengaruhi persepsi untuk pencapaian dan keberhasilan yang nantinya akan terjadi. Keyakinan tersebut berperan penting untuk pengambilan sebuah tindakan yang akan dilakukan nantinya, beberapa pengalaman mengenai hal-hal tertentu juga mampu memberi gambaran pada individu tentang tindakan yang tepat.

C. Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial

Menurut (Safarino & Smith, 2011) menyebutkan bahwa dukungan sosial adalah dukungan yang di terima berasal dari orang lain ataupun berasal dari suatu kelompok berupa penyampaian sebuah bentuk perhatian, penghargaan, ataupun berupa bantuan. Sedangkan pendapat lain mengenai dukungan sosial bisa berbagai bentuk yang diberi seperti perhatian, pujian, pertolongan ketika mengalami kesulitan maupun ucapan semangat dapat berasal dari orang-orang yang memiliki hubungan dekat dengan individu seperti keluarga, teman, organisasi maupun orang lain dengan tujuan untuk membantu seseorang yang sedang menghadapi suatu permasalahan. (Arum & Wibawanti, 2023) Dukungan sosial secara umum menggambarkan peranan atau pengaruh yang dapat dimiliki oleh orang lain yang penting bagi seseorang. Dukungan sosial melibatkan hubungan sosial yang sangat berarti, sehingga memberikan efek positif bagi yang menerima.

Dukungan sosial yang dikemukakan (Taylor, 2009) merupakan dukungan yang didapat dari orang dekat yang memberikan berbagai informasi

yang dibutuhkan, perhatian yang diperoleh individu dari orang lain, merasa berharga didekatnya dan memiliki komunikasi yang baik serta saling peduli dengan satu sama lain. Dan menurut pendapat lain dukungan sosial

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan dahulu, dukungan sosial mempunyai efek positif untuk meningkatkan kepercayaan diri, meminimalisir tingkat stres, mampu menambah mekanisme perlindungan diri dan mengoptimalkan kualitas hidup menjadi lebih baik (Santoso, 2020). Johnson dan Johnson (dalam Nugraha, 2020) juga menyatakan bahwa suatu dukungan sosial merupakan tindakan yang diberikan orang lain yang dapat dipercaya dalam hal pemberian bantuan, pengakuan, dan perhatian hingga berefek pada penerima mampu memberikan atau mempermudah perjalanan individu ke kehidupan yang lebih baik.

Sumber dukungan sosial dapat berasal dari mana saja, dari berbagai kalangan dan dari berbagai pihak, diantaranya keluarga inti, sahabat ataupun organisasi sosial. Teman sebaya juga merupakan salah satu yang menjadi sumber untuk dukungan sosial (Safarino & Smith, 2011). Dukungan yang diberikan oleh sosok teman sebaya dapat berupa afeksi, afeksi yang di dapat merupakan respon dari perlakuan rasa kasih sayang, perhatian, kepedulian, bahkan hingga ke tuntutan secara moral yang bermanfaat sebagai sarana untuk mandiri (Feldman dalam Oktariani, 2019).

Dukungan sosial dapat disimpulkan bahwa peranannya sangat penting untuk membantu individu dalam menghadapi masalah, dukungan social bisa didapatkan dari beberapa pihak yang berada disekitar kita seperti keluarga, teman maupun berasal dari kelompok tertentu. Dukungan yang berasal dari orang terdekat yang mengetahui kesulitan yang tengah dialami mampu membatu individu mearasa diberi perhatian lebih karena paham dengan apa yang dihadapi.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Dukungan sosial menjelaskan mengenai peranan penting yang didapat dari lingkungan sekitarnya, Sarafino dan Smith dalam (Ramadanti & Herdi,

2022) mengemukakan mengenai berbagai macam dukungan sosial, yaitu

- a. Dukungan Instrumental, dukungan ini berupa penyediaan bantuan secara nyata seperti mendapatkan barang, jasa, bahkan materi yang dapat bermanfaat. Dukungan ini disediakan untuk membantu menekan rasa cemas individu dengan melakukan tindakan pada permasalahan penting secara langsung.
- b. Dukungan Informasional, bantuan yang berbentuk informasi yang meliputi bantuan informasi terbaru yang dibutuhkan, membantu dalam perencanaan suatu hal bahkan kritik atau saran. Bentuk dukungan informasi ini membantu orang lebih mudah mendapatkan berbagai informasi yang dibutuhkan serta kemudahan dalam memahami masalahnya.
- c. Dukungan Emosional, dukungan berupa empati yang diberikan dengan bantuan yang mampu menghilangkan pikiran negatif, menghasilkan suasana bagus dan menciptakan situasi yang membuat orang merasa tenang, percaya, dan merasa mendapatkan dukungan. Individu yang merasa dicintai dengan adanya dukungan akan dapat membuat individu merasa tenang dan memudahkan menyelesaikan kesulitan dengan baik. Pentingnya dukungan emosional mampu membuat individu terkendali.
- d. Dukungan Penghargaan, dukungan ini biasanya berbentuk untuk saling menghargai berbagai perbedaan pendapat dan mendapatkan perbandingan positif dengan orang yang lain. Dukungan ini dapat membuat orang meningkatkan rasa percaya diri dan keterampilan mereka.
- e. Dukungan Kelompok Sosial, pada dukungan ini individu merasa positif dan individu sebagai bagian dari kelompok yang memiliki aktivitas yang sama memberikan kesan pada orang-orang bahwa individu merasa lebih dihargai dan diakui oleh orang lain yang memiliki nasib yang sama.

Aspek yang dikemukakan Zimet, Dahlem, Zimet, dan Farley pada (Khotimah & Sa'adah, 2023) ada tiga pada dukungan sosial, diantaranya:

- a. Dukungan keluarga, dukungan ini didapatkan dari lingkungan terdekat yang individu miliki dan memiliki hubungan yang erat bahkan mencakup perasaan. Dukungan ini berasal dari anggota inti dalam sebuah keluarga.
- b. Dukungan orang spesial, dukungan ini didapat dari orang yang dianggap berharga dalam hidupnya serta memiliki peranan yang berarti dalam dukungan yang diberikan. Dukungan ini berasal dari orang yang dikasihi.
- c. Dukungan Teman, dukungan ini biasanya berasal dari orang-orang yang memiliki perjuangan yang sama seperti teman sebaya dan teman teman yang ada dikelompok yang sama dengan individu.

Berdasarkan penjelasan di atas, aspek dukungan sosial beberapa hal. Setiap aspek pada dukungan sosial mencakup tindakan-tindakan yang mampu mengungkapkan atau mengekspresikan rasa empati, kepedulia serta perhatian yang diungkapkan secara positif dengan cara saling menghargai, motivasi dalam melakukan berbagai kegiatan, melibatkan bantuan secara langsung dalam berbagai bentuk, seperti waktu, jasa ataupun materi, pemberian informasi, sugesti, atau feedback, dan adanya rasa individu ketika diakui sebagai bagian dari suatu kelompok.

D. Hubungan antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik

Stres akademik yang dialami oleh pelajar tidak terlepas dari aspek efikasi diri yakni keyakinan pada diri individu untuk menyelesaikan tugas-tugas dengan baik di mana berhubungan tentang hal-hal akademik. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Amalia & Nashori, 2021) berdasarkan analisis dari aspek level, strength dan generality dimana variable dari efikasi diri mempunyai hubungan negatif dengan stres akademik, yang dapat diartikan sebagai nilai efikasi diri yang tinggi menunjukkan kemampuan menekan tingkatan stres.

Hasil dari penelitian (Pramesta, D. K & Dewi, 2021) menyatakan bahwa adanya hubungan positif antara efikasi diri dengan stres akademik, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki stres akademik tingkatan sedang. Berdasarkan hal tersebut stress, yang dirasakan oleh siswa tidak selalu berujung pada respon yang negatif, stres juga dapat berdampak positif terhadap pembelajaran dan prestasi siswa apabila pemicu stres tersebut bersifat menantang dan menciptakan pengalaman belajar yang optimal, sehingga stres dalam kondisi sedang atau optimal dapat mempengaruhi pengalaman belajar siswa dan dapat meningkatkan efikasi diri pada siswa.

Namun penelitian lain yang dilakukan (Ramadhona & Sovitriana, 2021) menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik berhubungan negatif, sehingga kesimpulannya, semakin tinggi tingkat efikasi diri maka stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Budi Mulia Kota Tangerang semakin rendah. Sedangkan siswa MAN Tenganan Kabupaten Semarang memiliki korelasi variabel efikasi diri dan stres akademik termasuk kategori kuat dan efikasi diri berpengaruh signifikan terhadap stres akademik (Miyono et al., 2019)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Kurnia & Ramadhani, 2021) pada pembahasannya hipotesisnya di terima memiliki kesimpulan mengenai pengaruh antara *hardiness* dan dukungan sosial terhadap stres akademik siswa Diploma IV kebidanan di Poltekkes Kemenkes Kaltim.

Hasil uji analisis yang telah dilakukan penelitian sebelumnya didapatkan hasil negatif dan signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa yang menjalani pembelajaran daring. Hubungan tersebut mampu menggambarkan sebagai semakin tinggi dukungan sosial yang didapat siswa dari lingkungan sekitarnya, maka peluang untuk terjadinya stres akademik semakin rendah (Anadita, 2021).

Berdasarkan pemaparan di atas dari hasil penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri terhadap stres akademik. Dukungan sosial dan efikasi diri mampu membantu individu dalam menghadapi stresor yang dapat mengakibatkan stres.

E. Hipotesis

Berdasarkan pemaparan di atas, hipotesis dalam penelitian ini yang akan dilakukan pengujian adalah sebagai berikut :

1. Adanya hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa SMAN 1 DEMAK.
2. Terdapat hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan stres akademik.
3. Terdapat hubungan yang negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik.



BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel pada penelitian merupakan cara untuk mendapatkan informasi dan inti yang akan dilakukan penelitian, kemudian ditarik kesimpulan mengenai variabel tersebut (Sugiyono, 2018). Metode yang dipakai untuk melakukan penelitian ini yaitu metode kuantitatif dan terdapat tiga variabel yang berbeda dalam penelitian, yaitu:

1. Variabel Tergantung (Y) : Stres Akademik
2. Variabel Bebas (X) :
 - a. Efikasi Diri (X₁)
 - b. Dukungan Sosial (X₂)

B. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definisi yang telah didesain berdasarkan pada karakteristik variabel yang akan dikaji (S. Azwar, 2018). Definisi operasional bertujuan untuk memudahkan pemahaman mengenai penelitian sehingga mencegah terjadinya kesalahpahaman dalam menjelaskan suatu variabel. Adapun definisi operasional yang digunakan pada penelitian ini, yaitu:

1. Stres Akademik

Stres akademik merupakan kondisi yang dapat muncul ketika individu merasa tertekan akibat adanya tuntutan akademik bisa berupa tekanan untuk bersaing maupun prestasi yang mana biasanya dapat terjadi ketegangan.

Pada penelitian ini, stres akademik diukur menggunakan model skala skala stres akademik berdasarkan pada aspek menurut Desmita (2010) yang terdiri dari 4 aspek, yaitu: *Physical demands*, *Task demands*, *Rore demands* dan *Interpersonal demands* dan terdiri dari pertanyaan *favorable* dan *unfavorable*. Jika nilai yang ditunjukkan tinggi maka dapat diartikan sebagai stres yang dialami juga tinggi, namun sebaliknya jika nilai yang didapat

rendah maka stres akademik yang dialami juga rendah.

2. Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan keadaan dimana individu yang memiliki keyakinan dengan cara menarik kesimpulan mengenai keyakinan untuk menangani situasi yang ada. Keyakinan yang dimiliki individu diperlukan untuk mengatur suatu tindakan guna mendapatkan hasil yang diinginkan.

Efikasi diri dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala efikasi diri yang disusun berdasarkan aspek dari Bandura (1997), yaitu *Magnitude/Level*, *Generallity* dan *Strength*. Semakin tinggi nilai skala efikasi diri, maka semakin tinggi pula efikasi diri yang dimiliki responden. Sebaliknya nilai skala semakin rendah maka efikasi diri responden juga rendah.

3. Dukungan sosial

Dukungan sosial yakni dukungan yang diperoleh individu yang bisa didapat diperoleh dalam bentuk dukungan yang beragam berasal dari kelompok atau orang sekitar. Dukungan sosial mampu membuat individu merasa nyaman serta mampu membuat individu merasa lebih mudah untuk menyelesaikan masalah yang yang dihadapi

Aspek yang digunakan untuk pengukuran skala dukungan sosial ini aspek menurut (Safarino & Smith, 2011) pada aspeknya terdapat dukungan emosi, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif, dan dukungan jaringan sosial dari aspek dukungan sosial. Jika nilai yang ditunjukkan tinggi, maka dukungan social yang dimiliki responden juga tinggi. Namun, jika nilai yang menyatakan rendah artinya semakin rendah juga dukungan sosial.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi menurut Malhotra (1996) dalam (Amirullah, 2015) sama dengan kumpulan sekelompok orang atau kasus yang akan diteliti oleh

peneliti ilmiah dengan catatan memiliki karakteristik tertentu. Sedangkan menurut (Sugiyono, 2017) populasi memiliki artian sebagai objek pada penelitian bisa berupa apa saja dan mampu menjadi sumber dengan kualitas yang memiliki ciri tanda tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti dalam suatu penelitian. Pada penelitian ini populasinya siswa/i SMAN 1 Demak kelas XI dengan total keseluruhan siswa/i sebanyak 432 orang.

Tabel 1. Rincian Data Siswa Kelas XI

Kelas XI	Laki-laki	Perempuan
1	17	19
2	17	19
3	17	19
4	7	29
5	19	17
6	22	14
7	14	22
8	22	14
9	4	32
10	3	33
11	8	28
12	20	16
Total		432

2. Sampel

Sampel ialah suatu kelompok yang ada apa populasi dan akan digunakan untuk melakukan penelitian (Amirullah, 2015). Sedangkan menurut (Sugiyono, 2017) sampel merupakan bagian dari jumlah keseluruhan suatu objek pada populasi yang memiliki karakteristik tertentu yang sudah ditentukan dan dianggap dapat mewakili keseluruhan dari jumlah populasinya. Untuk menentukan sampel pada penelitian ini bertumpu pada teknik sampling yang sebelumnya telah dipilih peneliti dengan alasan yang sesuai, dan pada penelitian ini sampelnya berasal dari kelas XI.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling dapat diartikan sebagai cara dalam menentukan dan

memperoleh sampel untuk penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Pada penelitian, peneliti mengaplikasikan teknik *cluster random sampling*. *Cluster random sampling* menurut (Jama, 1990) merupakan suatu cara dalam pengambilan sampel berdasarkan kelompok dan tidak berdasarkan individu yang dianggap memiliki karakter sama. Pemilihan *cluster random sampling* sesuai untuk digunakan mengingat bahwa jumlah populasi diambil secara berkelompok.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan angket dengan cara disebarakan kepada responden. Penggunaan angket sebagai alat ukur dilakukan dengan cara memberikan beberapa pertanyaan dan dijawab oleh responden (Sugiyono, 2017). Skala yang digunakan dalam penelitian ini ada tiga, yaitu:

1. Skala Stres Akademik

Skala stres akademik pada penelitian ini berasal dari adaptasi skala dari (Agustina, 2019) yang terdiri dari aspek *Physical demands*, *Task demands*, *Rore demands* dan *Interpersonal demands*. Skala stres akademik terdiri dari pertanyaan *favorable* dan *unfavorable*, pada setiap itemnya terdiri beberapa opsi sebagai jawabannya yaitu sangat sesuai , sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai.

Tabel 2. Blue Print Skala Stres Akademik

No	Aspek	Butir Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Physical demands</i>	6	6	12
2.	<i>Task demands</i>	6	6	12
3.	<i>Rore demands</i>	3	3	6
4.	<i>Interpersonal demands</i>	6	6	12
	Total			42

2. Skala Efikasi Diri

Skala efikasi diri di adaptasi dari (Wijaya, 2019) yang disusun berdasarkan aspek dari Bandura (1997), aspek-aspek tersebut terdiri dari *Magnitude/ Level*, *Generallity* dan *Strength*. Skala efikasi diri terdapat pertanyaan-pertanyaan *favorable* dan *unfavorable*, pertanyaan *favorable* merupakan pertanyaan yang mendukung dan *unfavorabl* merupakan pertanyaan yang tidak mendukung. Pada masing-masing itemnya terdiri beberapa opsi sebagai jawabannya yaitu sangat sesuai , sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai.

Tabel 3. Blue Print Skala Efikasi Diri

No	Aspek	Butir Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Magnitude/ Level</i>	10	10	20
2.	<i>Generallity</i>	6	6	12
3.	<i>Strength</i>	4	4	8
	Total			40

3. Skala Dukungan Sosial

Skala yang digunakan untuk mengetahui dukungan sosial pada penelitian ini merupakan adaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh (Primadhani, 2022). Pada skala ini terdapat dukungan emosi, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif, dan dukungan jaringan sosial dari aspek dukungan sosial. Skala dukungan sosial terdapat pertanyaan *favorable* dan *unfavorable*. *Favorable* merupakan pertanyaan yang mendukung sedangkan pertanyaan *unfavorabel* merupakan pertanyaan yang tidak mendukung. Setiap itemnya memiliki beberapa opsi yang dapat digunakan sebagai jawaban yaitu sangat sesuai , sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai.

Tabel 4. Blue Print Skala Dukungan Sosial

No	Aspek	Butir Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Dukungan emosi	4	4	8
2.	Dukungan penghargaan	4	4	8
3.	Dukungan instrumental	4	4	8
4.	Dukungan informatif	4	4	8
5.	Dukungan jaringan sosial	4	4	8
Total				40

E. Validitas, Uji Daya Beda Item dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur**1. Uji Validitas**

Validitas menurut (Sugiyono, 2017) merupakan validitas data yang dipeoleh peneliti secara langsung. Ketelitian dibutuhkan ketika mengukur untuk mendapat validitas pada alat tesnya. Suatu tes yang memiliki hasil akurat dan tepat dapat dikatakan bahwa alat tes tersebut memiliki validitas tinggi. Sedangkan kebalikannya jika suatu tes menunjukkan hasil yang tidak relevan maka artinya validitasnya rendah. (Azwar, 2016).

2. Uji Daya Beda Item

Uji daya beda item merupakan item yang akan digunakan untuk pembeda antar suatu kelompok. Cara hitung Uji daya beda item dengan cara koefisien korelasi antara item dengan skor skala (Azwar, 2017).

Pemilihan item berdasarkan korelasinya dalam item total adalah $r_{ix} \geq 0,30$. Jika sebuah item mempunyai batasan koefisien korelasi setidaknya 0,30 untuk daya beda memiliki hasilnya bagus. Item dengan daya beda rendah jika memiliki korelasi r_{ix} atau $r_i(X-i)$ biasanya kurang dari 0,30. Item nantinya yang bisa dijadikan skala harus mempunyai koefisien korelasi lebih besar dari 0,30. Ketika tidak memungkinkan jumlah item dapat diturunkan menjadi 0,25 dengan catatan ketika jumlah item yang lolos tidak sesuai dengan yang diharapkan. Uji daya beda item dalam penelitian ini dihitung menggunakan

teknik korelasi *product moment* dengan bantuan analisis program SPSS (*statistical Packages for Sosial Science*).

3. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah keakuratan dan ketepatan suatu pengukuran yang dapat dipercaya. Hasil pengukuran yang dapat dipercaya adalah ketika didapati hasil yang sama dari pengukuran terhadap subjek. Secara teoritik koefisiensi reliabilitas berkisaran dari 0 sampai 1,00 tidak dijumpai (S. Azwar, 2016). Pada penelitian ini reliabilitasnya menggunakan Teknik analisis *Alpha Cronbach* dengan bantuan SPSS (*Statistical Packages for Sosial Science*) versi 26.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan proses analisis data yang dilakukan untuk menguji hipotesis yang kemudian digunakan demi mendapatkan kesimpulan (Sugiyono, 2017).

Penelitian ini menggunakan teknik analisis kuantitatif untuk mengetahui hasil data. Pada penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda dan korelasi persial untuk memahami hubungan antara tiga variabel yaitu variabel tergantung (Y) stres akademik dan variabel bebas yaitu efikasi diri (X_1) dan dukungan sosial (X_2). Perhitungan analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan progam SPSS versi 26.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Penelitian dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian ialah salah satu tahapan awal sebelum dilakukan penelitian dimulai yang bertujuan untuk merancang semua hal yang memiliki sangkut paut dengan penelitian. Tahapan pertama menentukan lokasi penelitian, penelitian dilakukan di SMAN 1 Demak letaknya di Jl. Sultan Fatah No. 85, Katonsari, Kec. Demak, Kab. Demak, Jawa Tengah dengan kode POS 59516.

SMAN 1 Demak merupakan salah satu pelopor sekolah menengah akhir yang pertama dibangun di Demak. Pada saat itu Menteri Pendidikan Dasar dan Kebudayaan Republik Indonesia membuat sebuah keputusan mengenai pembukaan SMA di tahun 1964 salah satunya sekolah yang disetujui oleh pemerintahan adalah SMAN 1 Demak atau bisa disebut semansade. SMAN 1 Demak berdiri pada tahun 1964/1965 dan memiliki jumlah kelas pertamanya sebanyak 8 kelas. Dulu SMAN 1 Demak pada awalnya meminjam salah satu bangunan yang berada di Pecinan Demak dan menggunakan gedung Kodim 0716 Demak serta mengontrak beberapa deretan ruko yang terletak di belakang area terminal Demak karena belum adanya tempat yang tersedia. Proses pembelajaran SMAN 1 Demak pertama kali terjadi tahun 1964 tanggal 1 Agustus. Dari tahun pertama pembelajaran yaitu 1964 hingga 2024 SMAN 1 telah mengalami perubahan 13 periode kepemimpinan. Saat ini SMAN 1 Demak memiliki beberapa fasilitas sekolah yang memadai untuk proses pembelajaran seperti ruang kelas, lab, mushola, perpustakaan, lapangan, dan lain sebagainya (Aditya, 2021).

Tahapan setelah penentuan lokasi, peneliti melakukan tahapan selanjutnya berupa wawancara ke beberapa siswa kelas XI secara acak. Peneliti mempertimbangkan SMAN 1 Demak sebagai tempat penelitian yaitu:

- a. Penelitian yang terkait hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa/i SMAN 1 Demak belum pernah dilakukan di area lokasi tersebut.
- b. Adanya kesesuaian permasalahan penelitian dengan tema pada permasalahan akan yang diteliti.
- c. Kriteria subjek yang akan diteliti sesuai dengan kualifikasi yang telah ditentukan oleh peneliti .
- d. Perolehan izin dari pihak sekolah untuk melakukan penelitian di area lokasi tersebut mulai dari wawancara hingga penelitian.

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan dimulai dengan melakukan persiapan hingga melaksanakan untuk menekan resiko terjadinya kekeliruan ketika proses penelitian sampai nantinya penelitian dapat berjalan dengan lancar. Rancangan awal penelitian yang di lakukan yaitu dimulai dari agenda perizinan penelitian, penyusunan alat ukur, uji coba pada alat ukur, uji daya diskriminasi item dan reliabilitas alat ukur akan dijabarkan sebagai berikut:

a. Proses perizinan

Bagian ini perlu dilakukan oleh peneliti untuk memenuhi persyaratan penelitian dan sebagai tahap awal penelitian. Dalam proses perizinan diperlukan administrasi berupa pembuatan permohonan surat izin untuk melakukan penelitian pada pihak Fakultas Psikologi UNISSULA yang akan disampaikan kepada kepala sekolah SMAN 1 Demak. Permohonan surat izin pada penelitian dari Fakultas Psikologi UNISSULA ada peneliti melakukan pengajuan penelitian ke pihak SMAN 1 Demak dengan nomor surat 831/C.1/Psi-SA/V/2024. Setelah perizin dari pihak sekolah disetujui, peneliti mendapatkan pendampingan dari Koordinator BK dan memperoleh instruksi serta mendapat pendampingan selama berlangsungnya penelitian.

b. Penyusunan Alat Ukur

Penyusunan ini menggunakan pengumpulan data penelitian

menggunakan skala sebagai alat ukurnya. Skala di susun berdasarkan aspek- yang ada pada setiap variabel serta digunakan sebagai acuan item. Dalam skala penelitian terdapat item *favorable* dan *unfavorable*.

Masing-masing pertanyaan mempunyai opsi untuk menjawab yang sudah disediakan peneliti yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Disetiap pertanyaan memiliki nilai tersendiri tergantung pada itemnya, nilai pada item *favorable* ada empat jika responden yaitu bobot yang mendapatkan 4 untuk Sangat Sesuai (SS), bobot 3 untuk hasil respon Sesuai (S), bobot 2 untuk respon Tidak Sesuai (TS), dan bobot 1 untuk tanggapan yang memilih Sangat Tidak Sesuai (STS). *Unfavorable* kebalikan dari *favorable*, pada item bobotnya kebalikan seperti 4 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), 3 untuk respon Tidak Sesuai (TS), bobot 2 untuk poin yang memilih Sesuai (S), serta terakhir bobot 1 untuk opsi Sangat Sesuai (SS).

Skala yang digunakan dalam penelitian ini akan dijabarkan sebagai berikut:

1) Skala Stres Akademik

Skala stres akademik adaptasi skala dari (Agustina, 2019), aspek yang digunakan untuk pembuatan item terdiri dari aspek *Physical demands*, *Task demands*, *Rore demands* dan *Interpersonal demands* berjumlah 42 item dan masing-masing pertanyaan *favorable* dan *unfavorable* terdiri dari 21 pertanyaan. Pada setiap itemnya terdiri beberapa opsi dan persebaran itemnya pada skala stres akademik dapat disaksikan di table berikut:

Tabel 5. Persebaran Item Skala Stres Akademik

No	Aspek	Butir Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Physical demands</i>	1, 15, 29, 2, 16, 30	8, 22, 36, 9, 23, 37	12
2.	<i>Task demands</i>	3, 4, 16, 17, 30, 31	10, 11, 24, 25, 38, 39	12
3.	<i>Rore demands</i>	5, 19 33	12, 26, 40	6
4.	<i>Interpersonal demands</i>	6, 7, 20, 21, 34, 35	13, 14, 27, 28, 41, 42	12
Total				42

2) Skala Efikasi Diri

Skala efikasi diri adaptasi milik (Wijaya, 2019) disusun dari aspek-aspek terdiri dari *Magnitude/ Level*, *Generallity* dan *Strength*. Skala efikasi diri terdapat beberapa pertanyaan *favorable* dan *unfavorable* dengan total jumlah pertanyaan sebanyak 40 item. Persebaran itemnya pada dapat disaksikan di table berikut:

Tabel 6. Persebaran Item Skala Efikasi Diri

No	Aspek	Butir Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Magnitude/ Level</i>	1, 2, 5, 6, 9, 10, 23, 24, 27, 28	3, 4, 7, 8, 21, 22, 25, 26, 29, 30	20
2.	<i>Generallity</i>	13, 14, 31, 32, 35, 36	11, 12, 15, 16, 33, 34	12
3.	<i>Strength</i>	17, 18, 39, 40	19, 20, 37, 38	8
Total				40

3) Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial pada penelitian adaptasi memiliki total keseluruhan 40 item, pada setiap *favorable* dan *unfavorable* berjumlah 20 item dari penelitian yang dilakukan oleh (Primadhani, 2022). Pada skala ini terdapat berbagai dukungan yaitu dukungan emosi, dukungan penghargaan, dukungan

instrumental, dukungan informatif dan dukungan jaringan sosial yang ada pada aspek dukungan sosial. Persebaran dapat disaksikan di table berikut:

Tabel 7. Persebaran Item Skala Dukungan Sosial

No	Aspek	Butir Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Dukungan emosi	1, 11, 21, 31	6, 16, 26, 36	8
2.	Dukungan penghargaan	7, 17, 27, 37	2, 12, 22, 32	8
3.	Dukungan instrumental	3, 13, 23, 33	8, 18, 28, 38	8
4.	Dukungan informatif	9, 19, 29, 39	4, 14, 24, 34	8
5.	Dukungan jaringan sosial	5, 15, 25, 35	10, 20, 30, 40	8
	Total			40

c. Uji Coba Alat Ukur

Cara mengetahui alat ukur yang dipakai layak atau tidaknya dilihat dari uji coba yang dilakukan pada alat ukurnya. Pada pengujian ini pengisian skala memakai *google form* yang di sebar melalui grup kelas dan terkumpul 107 reponden yang mengisi dan merupakan siswa kelas XI SMAN 1 Demak. Pengujian dilakukan mulai tanggal 13/5/2024 – 14/5/2024.

d. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Sesudah melakukan uji coba pada alat ukur dan diberi nilai tiap pertanyaanya, tahap selanjutnya dilakukan tahapan uji daya beda item dan estimasi koefisiensi reliabilitas pada alat ukur yang dipakai yaitu skala stres akademik, skala efikasi diri dan skala dukungan sosial. Analisis dilaksanakan memakai pertolongan dari aplikasi SPSS dengan uji daya beda item dan estimasi koefisiensi reliabilitas yaitu:

1) Skala stres akademik

Dari perhitungan pengujian daya beda item skala stres

akademik yang terdiri atas 42 item pada 107 siswa, dilihat pada 20 item memperoleh daya beda yang tinggi namun 21 item sisanya memperoleh daya beda yang rendah. Kualifikasi koefisiensi yang dipakai ialah $r_{ix} \geq 0,30$. Koefisien indeks daya beda item tinggi berkisar 0,355 hingga 0,686. Sementara itu, koefisien indeks daya beda rendah berkisar pada -0,088 hingga 0,196. Estimasi reliabilitas skala stres akademik menggunakan teknik *alpha cronbach* dari 42 item terbilang 0,811 yang akhirnya dapat disebut sebagai item *reliabel*. Persebaran nomor item daya beda dapat disaksikan di table berikut sebagai rinciannya:

Tabel 8. Persebaran Nomor Item Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Stres Akademik

No	Aspek	Butir Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Physical demans</i>	1*, 15*, 29, 2*, 16*, 30*	8*, 22*, 36*, 9*, 23*, 37*	12
2.	<i>Task demads</i>	3*, 4, 17, 18, 31, 32	10*, 11*, 24, 25*, 38, 39*	12
3.	<i>Rore demans</i>	5*, 19*, 33*	12, 26, 40	6
4.	<i>Interpersonal demans</i>	6, 7, 20*, 21, 34, 35	13*, 14, 27*, 28, 41, 42	12
Total				42

Keterangan *): item dengan daya beda rendah

2) Skala efikasi diri

Dari perhitungan pengujian daya beda item skala efikasi diri yang mencakup 40 item pada 107 siswa, dapat dilihat 24 item memperoleh daya beda tinggi tetapi 16 item sisanya berdaya beda yang rendah. Kualifikasi koefisiensi yang dipakai adalah $r_{ix} \geq 0,30$. Koefisien indeks daya beda item tinggi sebesar pada 0,324 hingga 0,550. Sedangkan, daya beda rendah berada pada -0,375 hingga 0,283. Estimasi reliabilitas skala efikasi diri menggunakan metode *alpha cronbach* dari 40 item sejumlah 0,837 sehingga dapat disebut

sebagai item *reliable*. Persebaran nomor item beda daya dapat disaksikan di table berikut sebagai rinciannya:

Tabel 9. Persebaran Nomor Item Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Efikasi Diri

No	Aspek	Butir Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Magnitude/Level</i>	1, 2, 5, 6*, 9, 10*, 23, 24*, 27, 28*	3, 4, 7*, 8, 21*, 22, 25, 26, 29, 30	20
2.	<i>Generallity</i>	13*, 14, 31, 32*, 35*, 36*	11*, 12*, 15, 16, 33, 34*	12
3.	<i>Strength</i>	17*, 18*, 39, 40	19*, 20, 37, 38	8
Total				40

Keterangan *): item dengan daya beda rendah

3) Skala dukungan sosial

Perolehan hitungan pengujian daya beda item pada skala dukungan sosial yang terdiri 40 item pada 107 siswa, dilihat dari total 40 item terdapat 37 item yang mempunyai daya beda yang tinggi sebaliknya 3 item lainnya memiliki daya beda yang rendah. Koefisiensi yang dipakai merupakan $rix \geq 0,30$. Koefisien indeks pada daya beda item tinggi sekitar pada 0,359 hingga 0,708. Sedangkan, koefisein indeks yang terjadi pada daya beda rendah berkisar pada 0,122 hingga 0,261. Estimasi reliabilitas skala efikasi diri dengan metode *alpha cronbach* yang diperoleh dari 40 item sebesar 0,937 jadi dapat diartikan bahwa item *reliable*. Persebaran nomer item dapat diperincian daya beda item pada skala dukungan sosial saksikan pada tabel berikut:

Tabel 10. Persebaran Nomor Item Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Dukungan Sosial

No	Aspek	Butir Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Dukungan emosi	1, 11, 21, 31	6, 16, 26, 36	8
2.	Dukungan penghargaan	7, 17, 27, 37	2, 12, 22, 32	8
3.	Dukungan instrumental	3, 13*, 23, 33	8*, 18, 28, 38	8
4.	Dukungan informatif	9, 19, 29, 39	4, 14, 24, 34	8
5.	Dukungan jaringan sosial	5, 15*, 25, 35	10, 20, 30, 40	8
Total				40

Keterangan *): item dengan daya beda rendah

B. Pelaksanaan Penelitian

Praktik penelitian dilaksanakan pada tanggal 15/5/2024 – 18/5/2024, dengan *link* yang sudah dibuat terlebih dahulu oleh peneliti menggunakan *google form* yang di sebar melalui grup kelas. Penelitian ini memperoleh responden sebanyak 6 kelas dengan total keseluruhan yang mengisi 161 responden siswa Kelas XI. Praktik pada penelitian kali ini memanfaatkan *cluster random sampling* sebagai metode pengambilan datanya. Kriteria responden pada penelitian ini merupakan siswa kelas XI SMAN 1 Demak.

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Tahapan berikutnya ialah menguji asumsi berisikan uji normalitas, uji linieritas dan uji multikolinieritas, perolehan uji asumsi dapat disaksikan selanjutnya, yaitu:

a. Uji normalitas

Pelaksanaan pengujian normalitas yaitu berfungsi untuk melihat adanya data yang sudah terdistribusi hasilnya normal atau

tidak. Metode yang dipakai guna menguji normalitas ialah dengan memanfaatkan teknik *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z*. Hasilnya akan dianggap sebagai data normal asalkan memiliki tingkat signifikansi $>0,05$ serta data akan dianggap tidak normal jika nilai signifikansi $<0,05$. Hasil dari uji normalitas pada penelitian ini dapat disaksikan pada tabel di bawah:

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Std Deviasi	Ks-Z	Sig.	P	Ket.
Stes Akademik	52.00	7.347	0.065	0.480	$>0,05$	Normal
Efikasi Diri	65.72	9.392	0.057	0.646	$>0,05$	Normal
Dukungan Sosial	109.20	14.772	0.122	0,015	$<0,05$	Tidak Normal

Dilihat dari table sudah disajikan sebelumnya, dapat dilihat pada variabel tergantung stres akademik (Y) dan variabel bebas efikasi diri (X_1) diketahui bahwa hal uji menunjukkan normal, sedangkan pada dukungan sosial (X_2) berdistribusi tidak normal.

b. Uji linieritas

Hubungan yang terjadi antara variabel bebas dengan variabel tergantung dapat diketahui dengan menguji linieritasnya. Pengujian data memakai uji F linier, data akan disebut linier apabila mempunyai nilai signifikansi $< 0,05$.

Dilihat dari uji linieritasnya pada variabel efiksi diri dengan stres akademik memperoleh F linier sebanyak 128.620 dengan taraf signifikansinya sebesar 0,000 ($p \leq 0,05$). Dengan adanya hasil F linier memperlihatkan bahwa antara efikasi diri dengan stres akademik berkorelasi secara linier. Selanjutnya uji linieritas variabel dukungan sosial dengan stres akademik di dapatkan F linier sebanyak 43.490

dengan taraf signifikansinya sebesar 0,000 ($p \leq 0,05$). Hasil tersebut membuktikan adanya korelasi linier yang terjadi antara dukungan sosial dengan stres akademik.

c. Uji multikolinieritas

Uji multikolinieritas bertujuan guna melihat adakah hubungan antar variabel bebas dalam suatu model regresi. Pengujian multikolinieritas dibuat dengan memakai teknik regresi dan akan terlihat dari hasil skor *Variance Inflation Factor* (VIF) yang menunjukkan angka < 10 dan skor *tolerance* $> 0,1$. Dengan demikian multikolinieritas dapat memperlihatkan bahwa antar variabel bebasnya tidak terjadi kolinieritas ganda.

Berdasarkan hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa multikolinieritas pada data yang sudah terkumpul memperoleh skor *Variance Inflation Factor* (VIF) sebesar 1.266 yang artinya angka tersebut < 10 serta skor *tolerance* yang diperoleh sebanyak 0,790 yang artinya $> 0,1$. Maka jika dijabarkan pada penelitian ini hasil akhirnya menunjukkan tidak ada korelasi berganda yang terjadi antar variabel bebas.

2. Uji Hipotesis

a. Hipotesis Pertama

Pada penelitian ini uji hipotesis menggunakan analisis regresi berganda. Tujuan dari metode regresi berganda untuk mengetahui adanya hubungan antara tiga variabel antara dua variabel bebas (X_1 dan X_2) dan satu variabel terganggu (Y). Hasil pengujian regresi antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik diperoleh $R = 0,692$ dan $F_{hitung} = 72,461$ dengan taraf signifikasinya 0,000 ($p < 0,05$), artinya terdapat hubungan yang positif antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa SMAN 1 Demak. Skor koefisien prediktor efikasi diri terhadap kelompok -0,452 sedangkan pada skor koefisien prediktor dukungan sosial

-0,099 serta skor konstan yang di dapat sejumlah 92,492. Persamaan garis regresi yaitu $Y = 92,492 - 0,452 X_1 - 0,099 X_2$. Dilihat dari persamaan garis regresi maka rata-rata skor yang terjadi pada stres akademik (kriteria Y) siswa kelas XI SMAN 1 Demak dapat mengalami perubahan sebanyak -0,452 pada tiap perubahan yang nantinya akan terjadi di variabel efikasi diri dan variabel dukungan sosial akan mengalami perubahan sebesar -0,099.

b. Hipotesis Kedua

Uji korelasi yang ada pada penelitian ini memanfaatkan uji korelasi parsial yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel *dependent* dengan variabel *independent* dengan cara pada salah satu variabel tergantung harus dikontrol. Setelahnya uji korelasi dikerjakan antara efikasi diri dengan stres akademik didapat bahwa $r_{x1y} -0,579$ dan signifikansi 0,000 ($p \leq 0,05$) menunjukkan bahwa pada hipotesis kedua diterima karena terjadi hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik.

c. Hipotesis Ketiga

Dalam uji hipotesis yang ketiga penelitian ini memakai uji korelasi parsial. Hasilnya pada pengujian korelasi antara dukungan sosial dengan stres akademik memperoleh skor $r_{x2y} -0,238$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p \leq 0,05$), yang berarti uji hipotesis terakhir ini diterima karena adanya hubungan negative antara dukungan social dengan stress akademik pada siswa kelas XI SMAN 1 Demak.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi hasil penelitian digunakan untuk mengetahui representasi nilai subjek mengenai pengukuran yang telah dilakukan serta berguna dalam menjelaskan kondisi yang di alami subjek terhadap atribut yang dikaji. Kategorisasi subjek memakai model distribusi normal. Dimana hal ini memiliki sangkut paut mengenai pengelompokan subjek yang didasari dengan kelompok-kelompok yang bertingkat mengenai setiap variabelnya. Berikut merupakan

norma kategorisasi skor yang digunakan pada penelitian ini dapat disaksikan pada tabel berikut:

Tabel 12. Norma Kategori Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1,5 \sigma < X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0,5 \sigma < X \leq \mu + 1,5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$	Rendah
$X \leq \mu - 1,5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = Mean hipotetik; σ = Standart deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Stres Akademik

Skala stres akademik memiliki 20 item dengan rentang bobotnya dari 1 sampai 4. Bobot minimum yang diperoleh subjek adalah 20 di dapat dari (20×1) dan bobot maksimum yang mampu diraih responden ialah 80 berasal dari (20×4) . Rentang skor yang diperoleh adalah 60 perhitungan dari $(80 - 20)$ dan standar deviasi yang dihitung dengan bobot maksimum dikurangi bobot minimum dibagi 5 yaitu $((80 - 20) : 5) = 12$ dan hasil skor mean hipotetik 50 $((80 + 20) : 2)$. Deskripsi data skor skala stres akademik memperoleh skor minimum empirik 30 dan skor maksimum empirik yang di dapat ialah 72, dengan mean empirik skor 52,00 serta nilai standar deviasi (SD)empirik 7,347.

Tabel 13. Deskripsi Data Stres Akademik

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	30	20
Skor Maksimum	72	80
Mean (M)	52,00	50
Standar Deviasi (SD)	7,347	12

Berdasarkan pada *mean* empirik yang terdapat table diatas, norma kategorisasinya dapat di ketahui bahwa hasil rentang skornya yang subjek dapat berada pada kategori sedang sebesar 52,00. Skor skala stres akademik yang diperoleh dalam penelitian ini ada di kategori sedang ke rendah. sebanding dengan kondisi di lapangan yang mana sebagian siswa SMAN 1

Demak tidak terlalu mengalami tekanan yang mampu membebani siswa sehingga menyebabkan terjadinya stres.

Deskripsi data variabel stres akademik dicantumkan pada tabel yang mengacu norma kategorisasinya, antara lain :

Tabel 14. Kategorisasi Skor Subjek Stres Akademik

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$63,0 < X$	Sangat Tinggi	11	7%
$55,7 < x \leq 63,0$	Tinggi	38	24%
$48,3 < x \leq 55,7$	Sedang	59	37%
$41,0 < x \leq 48,3$	Rendah	43	27%
$X < 41,0$	Sangat Rendah	8	5%
	Total	161	100%

Dapat dilihat dari tabel yang tertera di atas bahwa kategorisasi sangat tinggi mengalami stres akademik berjumlah 11 siswa (7%), pada kategori tinggi terdapat 38 siswa (24%), dikategori sedang berjumlah 59 siswa (37%), kategori rendah berjumlah memiliki 43 siswa (27%), dan kategori yang sangat rendah berjumlah 8 siswa (5%). Penjabaran diatas melihtakan bahwa sebagian besar siswa dalam penelitian ini memiliki nilai rata-rata dalam kategori sedang. Berikut gambar norma kategorisasi pada skala stres akademik :



Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Stres Akademik

2. Deskripsi Data Efikasi Diri

Skala efikasi diri mempunyai 24 item di mana disetiap itemnya mempunyai rentang total skor dari 1 sampai bernilai 4 pada tiap pertanyaannya. Skor minimum bisa dimiliki subjek pada skala efikasi diri dengan total 24 yang di dapat dari (24×1) namun untuk perolehan total skor maksimum ialah 96 hasil dari (24×4) . Pada skala ini rentang skor terdapat pada 72 $(96 - 24)$ dengan nilai standar deviasi (SD) 14,4 $((96 - 24 : 5)$,

sedangkan untuk mean hipotetik yaitu 60 $((24 + 96) : 2)$. Deskripsi data pada efikasi diri yang ada dapat di lihat berdasarkan pada hasil penelitian deskripsi skor skala efikasi diri yang mendapatkan nilai skor minimum empirik yaitu 39 dan untuk skor maksimum empiric yang di peroleh sebesar 90. Berdasarkan *mean* empiric di dapatkan nilai 65,72 dengan standar deviasi (SD) empirik ialah 9,392. Deskripsi data skor pada X_1 , antara lain :

Tabel 15. Deskripsi Data Efikasi Diri

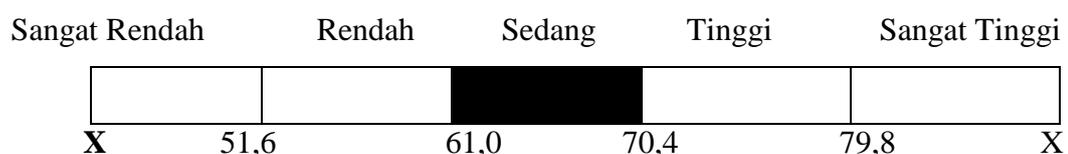
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	39	24
Skor Maksimum	90	96
Mean (M)	65,72	60
Standar Deviasi (SD)	9,392	14,4

Mean empirik yang terdapat pada tabel norma kategorisasi, dengan hasil rentang skor yang di dapat subjek berada pada kategori sedang yang ditunjukkan sebanyak 65,72. Deskripsi skor skala efikasi diri pada penelitian ini menunjukan kategori sedang, artinya sebagian siswa kelas XI masih mempunyai efikasi diri cenderung rendah seperti merasa dirinya kurang yakin dalam pengerjaan tugas namun sebagian lainnya memiliki efikasi diri yang tinggi.

Deskripsi data variabel X_1 yang tercantumkan pada table dan mengacu norma kategorisasinya, antara lain:

Tabel 16. Kategorisasi Skor Subjek pada Skor Efikasi Diri

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$79,8 < X$	Sangat Tinggi	11	7%
$70,4 < x \leq 79,8$	Tinggi	34	21%
$61,0 < x \leq 70,4$	Sedang	73	45%
$51,6 < x \leq 61,0$	Rendah	34	21%
$X < 51,6$	Sangat Rendah	11	7%
	Total	161	100%



Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Efikasi Diri

3. Deskripsi Data Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial memiliki 37 item, tiap itemnya memiliki rentang skor bernilai 1 hingga tertingginya bernilai 4. Jumlah skor paling sedikit yang dapat dimiliki subjek ialah 37 (37×1) dan skor tertinggi yang dapat diperoleh subjek berjumlah 148 (37×4). Perolehan rentang skor pada skala ini yakni 111 ($148 - 37$) dan standar deviasi (SD) yang didapat dari perhitungan skor tertinggi dikurangi skor terkecil lalu dibagi 5 hasilnya $((148 - 37) : 5) = 55,5$ dengan hasil skor pada mean hipotetik sebesar 92,5 $((148 + 37) : 2)$. Skor empirik pada deskripsi skor skala dukungan sosial memperoleh skor minimum 72 dengan skor maksimum 148, lalu memperoleh *mean* dengan skor 109,20 serta nilai standar deviasi yang didapat sebesar 14,772.

Tabel 17. Deskripsi Data Dukungan Sosial

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	72	37
Skor Maksimum	148	148
<i>Mean</i> (M)	109,20	92,5
Standar Deviasi (SD)	14,772	55,5

Mean empirik yang terdapat pada tabel norma kategorisasi dapat dilihat hasil rentangan skornya yang diterima subjek berada pada kategori sedang dengan jumlah 109,20. Dari tabel norma kategorisasi skor yang diperoleh subjek di dukungan sosial didapati bahwa kategorinya berada di sedang menuju ke rendah, yang mana artinya sebagian dari siswa SMAN 1 Demak memiliki dukungan dari orang-orang sekitar dan sebagian lainnya merasa belum mendapatkan dukungan sosial yang cukup dari orang lain baik dukungan yang diberikan secara verbal, memberikan penjelasan ketika tidak paham dengan materi pembelajaran tauapuan dukungan dalam bentuk yang lain.

Berikut merupakan deskripsi data dari variabel dukungan sosial yang tercantum pada tabel yang mengacu pada norma kategorisasi, antara lain:

Tabel 18. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Dukungan Sosial

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$131,4 < X$	Sangat Tinggi	16	10%
$116,6 < x \leq 131,4$	Tinggi	23	14%
$101,8 < x \leq 116,6$	Sedang	82	51%
$87,0 < x \leq 101,8$	Rendah	31	19%
$X < 87,0$	Sangat Rendah	9	6%
	Total	161	100%

**Gambar 3. Norma Kategorisasi Skala Dukungan Sosial**

E. Pembahasan

Penelitian ini memiliki manfaat dengan tujuan dalam mengetahui apakah ada hubungan yang terjadi antara efikasi diri dan dukungan sosial yang berkaitannya dengan stres akademik pada siswa SMAN 1 Demak. Hipotesis pertama menggunakan teknik analisis regresi berganda memperlihatkan hasil $R=0,692$ dengan $F_{hitung}= 72,461$ serta $p= 0,000$ ($p \leq 0,05$). Dengan adanya hasil tersebut dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang menunjukkan signifikansi antara efikasi diri dan dukungan sosial terkait stres akademik. Variabel X_1 dan variabel X_2 memiliki sumbangan efektif sebesar 38,1% yang ada pada stres akademik, sedangkan 61,9% sisanya dipengaruhi adanya factor yang lain. Misalnya motivasi dalam bidang akademik yang cenderung rendah, minimnya kemampuan dalam pengelolaan efektif, kurangnya optimisme dalam diri, dan lain-lain.

Stres ialah salah satu kendala akademik yang dapat timbul di kalangan para siswa dikarenakan adanya stresor akademik. Stres dalam bidang pendidikan kerap kali dirasakan para siswa biasanya disebut dengan istilah stres akademik. Stres akademik merupakan cara seseorang dalam melihat atau menilai individu terkait hal-hal yang dipersepsikan sebagai pemicu terjadinya stres akademik yang berkaitan dengan dunia pengetahuan dan pendidikan, penilaian tersebut asumsikan

sebagai stress karena menekan seseorang (Govaerts & Gregoire, 2004). Bersumber pada hal-hal tersebut, stress dapat bersumber dari suatu proses kognitif yang dikerjakan siswa atas situasi yang terjadi dalam lingkungan pendidikan yang secara eksternal ataupun internal dan berangsur-angsur dapat mempengaruhinya. Penelitian yang dilakukan oleh Widiani, Antari, & Sanjiwani (2021) memperlihatkan ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik dengan nilai (nilai $p= 0,002$) beserta hubungan yang menunjukkan signifikansi dari dukungan sosial teman sebaya dengan stres pada akademik (nilai $p= 0,011$).

Hipotesis kedua ialah hubungan yang terjadi antara efikasi diri dengan stres akademik. Berdasarkan hasil uji korelasi didapatkan $r_{x1y} = -0,579$ dengan signifikansi sebesar $0,000$ ($p \leq 0,05$), hal tersebut menunjukkan jika hipotesis kedua diterima karena adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik. Pada variabel efikasi diri sendiri memiliki sumbangan efektif terhadap stres akademik sebesar 33,4%. Artinya, semakin rendah efikasi diri yang ada pada diri siswa maka akan semakin tinggi stres akademiknya pada siswa SMAN 1 Demak, namun begitu pula sebaliknya semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki maka semakin rendah stress akademik yang terjadi.

Efikasi diri adalah keyakinan bahwa seseorang dapat melakukan tugas tertentu untuk mencapai tujuannya (Safarino & Smith, 2011). Karena dikaitkan dengan evaluasi pemicu stres dan kemampuan mengatur perilaku untuk menentukan apakah perilaku tersebut akan menghasilkan respons stres atau tidak, keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk mencapai sesuatu dapat memengaruhi persepsi stres akademik (Safarino & Smith, 2011). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Pramesta & Dewi, 2021) temuannya bahwa terdapat korelasi negatif antara stres akademis dan efikasi diri yang memengaruhi kemampuan seseorang untuk mengidentifikasi mekanisme coping stres yang sehat dan strategi untuk mengatasi tekanan.

Hipotesis ketiga ialah adanya hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik. Dilihat dari hasil uji korelasi parsial mengenai hipotesis ketiga memperoleh bahwa $r_{x_2y} = -0,238$ dengan signifikansi sebesar $0,002$ ($p \leq 0,05$). Artinya terdapat hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa kelas XI SMAN 1 Demak sehingga menjadikan hipotesis ketiga dapat diterima. Variabel dukungan sosial mempunyai sumbangan efektif pada stres akademik $4,7\%$. Hal ini berarti siswa akan mengalami lebih banyak stres akademis jika semakin sedikit dukungan sosial yang mereka dapatkan, dan sebaliknya jika dukungan sosial yang didapat siswa banyak dari berbagai sumber maka stress yang terjadi akan memiliki peluang yang kecil.

Salah satu faktor yang dapat menyebabkan siswa mengalami stres akademik adalah kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya (Pramesa & Dewi, 2021). Dukungan sosial dapat dipahami sebagai sifat hubungan yang diperlukan secara emosional (Glozah & Pevalin, 2017). Siswa yang memiliki dukungan sosial tingkat tinggi akan percaya bahwa mereka memiliki nilai dalam lingkungan sosialnya. Dukungan sosial terhadap siswa dapat berasal dari teman, keluarga, dan komunitasnya. Individu dengan dukungan sosial yang besar juga dapat memiliki kesehatan psikologis dan kesejahteraan yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak memiliki dukungan sosial yang memadai. (Szkody, Stearns, Stanhope, & Mckinney, 2020). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Anadita, 2021) bahwa adanya hubungan yang negatif dan signifikan tentang dukungan sosial dengan stres akademik yang ada pada siswa ketika melakukan pembelajaran secara daring.

Gambaran penelitian mengenai skor skala stres akademik masuk dalam kategori sedang. Berdasarkan keadaan di lapangan, masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam bidang akademik terlebih dalam hal untuk fokus, pola makan yang tidak baik dan tidur tidak teratur, serta merasa kurang puas terhadap kemampuannya.

Skor skala efikasi diri yang diperoleh pada penelitian ini berada pada kategori sedang. Sebagian dari siswa di SMAN 1 Demak mempunyai

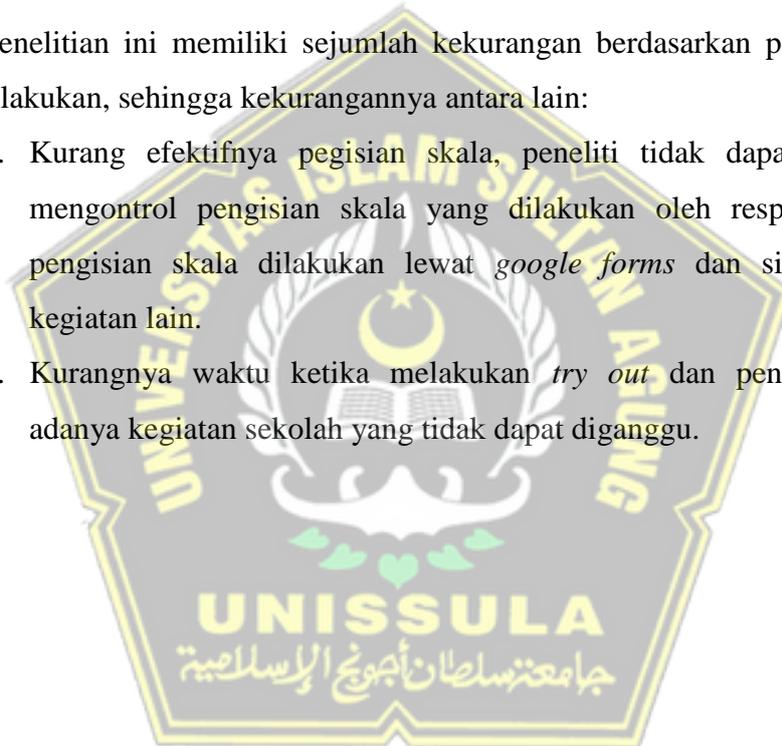
kecenderungan untuk menghindari dari tugas yang susah atau menantang, memiliki ekspektasi yang rendah, dan meragukan kemampuan mereka dalam mencapai hal yang diharapkan.

Deskripsi skor dukungan sosial yang diperoleh dalam penelitian ini ada di kategori sedang. Artinya, siswa SMAN 1 Demak merasa orang terdekat seperti teman, keluarga, dan lingkungan sosialnya sebgain belum mendapat dukungan atau memberi semangat terhadap apa yang sedang dihadapi oleh siswa.

F. Kelemahan Penelitian

Penelitian ini memiliki sejumlah kekurangan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, sehingga kekurangannya antara lain:

1. Kurang efektifnya pengisian skala, peneliti tidak dapat sepenuhnya mengontrol pengisian skala yang dilakukan oleh responden karena pengisian skala dilakukan lewat *google forms* dan siswa memiliki kegiatan lain.
2. Kurangnya waktu ketika melakukan *try out* dan penelitian karena adanya kegiatan sekolah yang tidak dapat diganggu.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari pembahasan dan analisis data yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Hipotesis pertama dalam penelitian ini yang menyatakan terdapat hubungan antara stres akademik dengan efikasi diri dan dukungan sosial pada siswa SMAN 1 Demak adalah diterima.
2. Hipotesis kedua penelitian ini, yang menyatakan bahwa stres akademik dan efikasi diri berkorelasi negatif secara signifikan, dan hipotesis diterima. Hal ini mengandung arti bahwa perasaan stres akademik seorang siswa menurun seiring dengan meningkatnya efikasi diri.
3. Hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima, dukungan sosial dan stres akademik mempunyai hubungan yang substansial atau negatif. Hal ini mengandung arti semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki siswa maka semakin rendah stres akademik yang dialami siswa/i.

B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan penelitian, dapat disampaikan saran yaitu:

1. Saran bagi siswa

Berdasarkan penelitian ini, diharapkan siswa mampu mempertahankan atau meningkatkan efikasi diri yang dimiliki seperti memiliki ambisi, selalu optimis, percaya diri dan konsisten ketika belajar. Efikasi diri yang baik dapat membuat individu lebih mudah mencapai tujuan dalam belajar yang diinginkan. Hubungan sosial yang baik juga perlu dijalin seperti hubungan antara teman sekelas, teman beda kelas maupun dari lingkungan organisasi yang mampu membuat hal tersebut dapat meningkatkan rasa percaya, aman dan nyaman sehingga membuat suasana belajar menjadi lebih baik. Efikasi diri dan

dukungan sosial yang baik mampu mengurangi terjadinya stres akademik.

2. Saran bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya yang akan meneliti stres akademik diharapkan menggunakan variabel lainnya yang berpengaruh terhadap stres akademik. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat memperluas subjek untuk penelitian pada tingkatan yang berbeda seperti SMK, pada lingkungan santri, perkuliahan atau pelajar yang juga sedang kerja.



DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, B. (2021). *SMA Negeri 1 Demak: Pionir Pendidikan Lanjut bagi Masyarakat Kota Wali*. SMA Negeri 1 Demak. <https://smanegeri1-demak.sch.id/read/22/sma-negeri-1-demak-pionir-pendidikan-lanjut-bagi-masyarakat-kota-wali>
- Agustina, C. D. (2019). *Hubungan Efikasi Diri (Self Efficacy) Dengan Stres Akademik (Accademic Stres) Pada Siswa Sma Negeri 17 Makassar*.
- Amalia, V. R., & Nashori, F. (2021). Hubungan Antara Religiusitas Dan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1), 36–55. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1702>
- Amirullah, A. (2015). Populasi dan Sampel. In *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*. Bayumedia Publishing Malang.
- Anadita, D. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa yang Mengikuti Pembelajaran Daring. *Borobudur Psychology Review*, 1(1), 38–45. <https://doi.org/10.31603/bpsr.4867>
- Ansyah, E. H., Muassamah, H., & Hadi, C. (2019). Tadabbur Surat Al-Insyirah untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 2(1), 9–18. <https://doi.org/10.15575/jpib.v2i1.3949>
- Arum, R. P., & Wibawanti, I. (2023). Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi UPI YAI. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1), 73–84. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/PsikologiKreatifInovatif/article/view/2144>
- Azizah, Lely, N. (2016). Hubungan dukungan sosial dan efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa baru fakultas psikologi uin malang angkatan 2015. In *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar* (Vol. 6, Issue August).
- Azizah, jessica N., & Satwika, Y. W. (2021). *Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi Covid 19*. 08, 212–223.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Tes Prestasi*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Bagaskara. (2023). *Menilik UU No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan*

Indonesia. Mutu Internasional.

- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stres akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.29210/02733jjpgi0005>
- Barseli, M., Ifdil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z. M., & Zola, N. (2020). Pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(2), 72–78. <https://doi.org/10.29210/141700>
- Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. (2023). Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi: Review Literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4(1), 37–48. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.59>
- Cahyani, D. I. G., & Mastuti, E. (2022). Pengaruh Self-efficacy terhadap Stres Akademik Mahasiswa Perantau pada Pembelajaran di masa Pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 789–798. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36526>
- Chainny Rhamawan, SST, Mk. (2022). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Audi Indonesia. *Journal Health Of Education*, 3(1), 47–54.
- Fatimah, S., Manuardi, A. R., & Meilani, R. (2021). Tingkat Efikasi Diri Performa Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Perspektif Dimensi Bandura. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 25. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8753>
- Febrianti, N. R., Surur, N., & Kholili, M. I. (2023). Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Siswa. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.20961/jpk.v7i1.66632>
- Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respon, dan Transaksional. *BULETIN PSIKOLOGI*, 1-11.
- Glozah, F. N., & Pevalin, D. J. (2017). Psychometric preoperties of the perceived social support from family and friend scale: Data from an adolescent sample in Ghana. *Journal of Child and Family Studies*, 2 (6), 88-100.
- Govaerts, S., & Gregoire, J. (2004). Stresfull academic situations: Study on appraisal situation for adolescent. *Revue Europeenne de Psychologie Appliquee*, 54 (4), 271-276.
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391–400. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>

- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan Antara Kesabaran Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pekanbaru. *An – Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(1), 21–34.
- Jama, J. (1990). *Populasi Dan Sampel*.
- Kurnia, A., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh Hardiness dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 657. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6506>
- Maulana, I., & Alfian, I. N. (2021). Pengaruh Efikasi Diri dan Penyesuaian Diri terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Masa Pandemi COVID-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 829–836. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26783>
- Mawakhira Yusuf, N., & Ma'wa Yusuf, J. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239. <https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/view/84>
- 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. <https://doi.org/10.18784/smart.v5i1.746>
- Mufidah, E. F., Pravesti, C. A., Ardika, D., & Farid, M. (2022). Urgensi Efikasi Diri: Tinjauan Teori Bandura. *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 30–35.
- NST, R. H., Mukhtar, D. Y., & Dewi, I. S. (2022). Peran Dukungan Sosial Terhadap Reaksi Stres Akademik Pada Mahasiswi Baru Pasca Pandemi. *Psikologi Konseling*, 21(2), 1450. <https://doi.org/10.24114/konseling.v21i2.41108>
- Pah. (2012, Maret 21). *Orangtua Bisa Tularkan Stres ke Anak*. Retrieved from detikhealth: <https://health.detik.com/anak-dan-remaja/d-1872841/orangtua-bisa-tularkan-stres-ke-anak>
- Parasian, C. S., & Adiputra, I. G. (2021). Pengaruh Stres Kerja dan Kepuasan Kerja terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Manajerial dan Kewirausahaan*, III, 922-932
- Pramesta, D. K & Dewi, D. K. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Di Sma X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 23–33.
- Primadhani, V. K. (2022). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Di Semarang*. <http://www.psikologi.undip.ac.id>

- Putri, C. P., Mayangsari, M. D., & Rusli, R. (2018). Pengaruh Stres Akademik terhadap Academic Help Seeking pada Mahasiswa Psikologi Unlam dengan Indeks Perstasi Kummulatif Rendah. *Jurnal Kognisia*, 1, 28-37.
- Radjah, C. L., & Utami, N. W. (2024). Peningkatan Kemampuan Melatihkan Manajemen Stres Bagi Guru BK SMP di Kota Malang. *Abdimas Pedagogi: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 1-7.
- Ramadanti, R., & Herdi, H. (2022). Hubungan antara Resiliensi dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Mahasiswa Baru di Jakarta pada Masa Pandemi Covid-19. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 150–163. <https://doi.org/10.21009/insight.102.07>
- Ramadhona, S. A., & Sovitriana, R. (2021). Hubungan antara Hardiness dan Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Budi Mulia Kota Tangerang. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 1(1), 56–62.
- Refi. (2019). Hubungan antara emotion focused coping dan dukungan sosial dengan stres akademik siswa SMA “ X ” Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 263–272.
- Rustika, I. M. (2016). Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*, 20(1–2), 18–25. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11945>
- Safarino, E. P., & Smith, T. P. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (7th ed)*. New York: John Wiley & Son.
- Seto, S. B., Wondo, M. T., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4, 733 - 739.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung:ALFABETA.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan kombinasi (mixed methods)* (Edisi 2, c). ALFABETA.
- Szkody, E., Stearns, M., Stanhope, L., & Mckinney, C. (2020). Stres-bufering role of social support during covid. *Family Process*, 1 (2), 1-14.
- Taylor, S. (2009). *Health Psychology*. Singapore: McGraw-Hill Higher Education
- Tiyas, R. R., & Utami, M. S. (2021). Online Learning Saat Pandemi Covid-19: Stres Akademik terhadap Subjective Well-being dengan Adaptive Coping sebagai Mediator. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 225. <https://doi.org/10.22146/gamajop.64599>
- UlfaNF. (2022). *Plt. Wali Kota Pastikan Untuk Kepentingan Pemenuhan Wajib Belajar 9 Tahun. Disdik kota bekasi*.

<https://disdik.bekasikota.go.id/berita/detail/plt-wali-kota-pastikan-untuk-kepentingan-pemenuhan-wajib-belajar-9-tahun>

- Wijaya, B. D. (2019). Pengaruh Efikasi Diri Akademik, Resiliensi, dan Motivasi Berprestasi terhadap Prestasi Akademik Mahasantri UIN Walisongo Semarang. *Skripsi*, 1–119.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2014). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 13 (2), 235-239.

