



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 5 No. 2 (2026) pp: 14215-14228

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

Pengaruh Efikasi Diri Akademik terhadap Stres Akademik pada Siswa-Siswi Sekolah Menengah Atas

Vania Winona Tegel, Adinda Shofia, Putrawansyah

Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi, Bisnis, dan Humaniora, Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong
vaniawinonategel16@gmail.com, adindashofia@unimudasorong.ac.id, putrawansyah@unimudasorong.ac.id

Abstrak

Stres akademik merupakan kondisi tekanan yang dialami siswa akibat tuntutan akademik yang berlebihan, seperti tugas sekolah, ujian, dan harapan prestasi. Salah satu faktor psikologis yang diduga berpengaruh terhadap stres akademik adalah efikasi diri akademik, yaitu keyakinan siswa terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri akademik terhadap stres akademik pada siswa-siswi serta ingin membuktikan dengan data bahwa keyakinan siswa terhadap kemampuan akademiknya memengaruhi tingkat stres akademik siswa-siswi Sekolah Menengah Atas. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei terhadap 167 siswa-siswi dari kelas X dan XI. Data dikumpulkan melalui skala efikasi diri akademik dan stres akademik yang selanjutnya dianalisis menggunakan analisis regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri akademik berpengaruh signifikan terhadap stres akademik ($F = 79,441$; $p = 0,000$). Nilai koefisien korelasi (R) sebesar $-0,570$ menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat antar variabel. Sementara itu, nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar $0,325$ temuan ini menunjukkan bahwa efikasi diri akademik memberikan kontribusi sebesar 32,5% terhadap stres akademik pada siswa-siswi, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri akademik siswa, semakin rendah stres akademik yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri akademik, semakin tinggi stres akademik yang dirasakan.

Kata kunci: Efikasi Diri Akademik, Siswa SMA, Stres Akademik

1. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan individu, khususnya bagi remaja yang sedang menempuh jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA). Rahmawati et al., (2015) pada tahap ini, siswa tidak hanya dituntut untuk mencapai prestasi akademik tetapi juga menghadapi tuntutan berupa tuntutan naik kelas, mendapat nilai yang tinggi, persaingan antar teman dalam pencapaian prestasi, menyelesaikan banyak tugas dengan waktu yang sudah ditentukan, kecemasan menghadapi ujian, tuntutan untuk mengatur waktu belajar dan lain-lain. Kondisi ini semakin meningkatkan risiko tekanan akademik yang dapat berdampak pada munculnya masalah psikologis seperti burnout, wellbeing yang rendah hingga depresi (Pascoe et al., 2020). Oleh karena itu, tekanan akademik yang tidak seimbang dengan kemampuan siswa untuk mengatasinya bisa berpotensi menimbulkan suatu kondisi yang dikenal sebagai stres akademik.

Stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor* (stresor akademik) dalam proses belajar-mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, misalnya tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, serta keputusan menentukan jurusan dan manajemen waktu (Barseli et al., 2017). Menurut Lubis et al., (2021) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan stres yang terkait dengan aktivitas pendidikan yang terjadi selama masa pendidikan yang diakibatkan oleh tekanan akademik yang muncul ketika seseorang berada di jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA). Sedangkan menurut (Bayantari et al., 2022) stres akademik merupakan respon peserta didik terhadap tuntutan sekolah yang menekan sehingga menimbulkan perasaan tidak nyaman, ketegangan dan perubahan tingkah laku. Stres akademik adalah keadaan yang menimbulkan ketidaksesuaian antara tuntutan sekolah dengan kemampuan siswa, sehingga siswa merasa terbebani dengan berbagai tuntutan yang diberikan sekolah (Kustiani & Iffah, 2024).

Survei yang dilakukan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) juga melaporkan bahwa interaksi pembelajaran yang minim dan tugas yang terlalu berat menyebabkan 79,9% anak sekolah merasa stres akademik (Tim KPAI, 2020). Temuan diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sudarsani et al., (2021) di SMAN 4 Denpasar menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami stres akademik dalam kategori sedang hingga tinggi. Hal ini disebabkan oleh beban belajar yang berat, tuntutan prestasi dari orang tua, serta kurangnya kemampuan manajemen waktu. Stres akademik yang tinggi dapat berdampak pada menurunnya motivasi belajar, gangguan konsentrasi, bahkan penurunan prestasi akademik siswa. Selain itu, penelitian oleh Rivaldi (2024) menemukan bahwa siswa dengan tingkat stres akademik yang tinggi cenderung mengalami kecemasan berlebihan, kelelahan, dan ketegangan emosional yang berdampak pada menurunnya kemampuan mereka dalam memahami pelajaran. Studi Inan et al., (2025) juga menunjukkan bahwa stres akademik tinggi dapat menyebabkan penurunan waktu tidur yang berpengaruh pada terganggunya fungsi kognitif seperti konsentrasi dan memori. Temuan serupa yang dilakukan oleh Rohmah & Merijanti (2024) yang mengungkapkan bahwa stres akademik tinggi berkaitan dengan munculnya gejala psikosomatis seperti sakit kepala dan nyeri otot yang semakin menghambat proses belajar siswa.

Hasil wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti sebanyak 5 siswa-siswi dari kelas X, XI dan XII di SMA X menunjukkan bahwa gambaran stres akademik bervariasi antar individu. Pertama, aspek tekanan belajar (*pressure from study*), siswa kelas X berinisial A mengungkapkan bahwa dirinya sering merasa kewalahan dengan banyaknya tugas dan ujian yang diberikan hampir bersamaan. Siswa mengaku sulit berkonsentrasi dan merasa takut tidak mampu bersaing dengan teman-temannya. Siswa juga kerap mengalami cemas menjelang ujian dan sulit tidur ketika tugas menumpuk. Kedua, Aspek beban tugas juga tampak kuat di mana siswa dan siswi kelas XI dengan inisial B dan W juga menunjukkan tingkat stres akademik. Mereka menyampaikan bahwa meskipun beban tugas cukup banyak, tetapi mereka tetap berusaha mengatur waktu belajar dan berdiskusi dengan teman ketika mengalami kesulitan. Namun, mereka merasa tertekan oleh harapan orang tua yang menginginkan mereka untuk masuk di universitas ternama. Tekanan belajar dari keluarga menjadi sumber stres utamanya, meskipun mereka masih mampu menyesuaikan diri dengan strategi belajar yang baik. Ketiga, aspek kekhawatiran terhadap nilai, siswa kelas XII dengan inisial N dan A menunjukkan stres akademik akibat kecemasan menjelang ujian akhir dan seleksi masuk perguruan tinggi. Mereka merasa terbebani oleh ekspektasi orang tua dan guru serta kehilangan motivasi belajar karena merasa tidak mampu menyaingi teman-teman yang berprestasi lebih tinggi.

Berdasarkan pembacaan dan temuan peneliti dari hasil wawancara awal penelitian pada siswa-siswi SMA sehingga muncul dalam berbagai bentuk yang dipengaruhi oleh tekanan akademik, faktor sosial, serta kondisi psikologis siswa. Tekanan akademik mencakup beban tugas yang banyak, tuntutan memperoleh nilai tinggi, serta persiapan ujian menjadi pemicu utama munculnya stres (Permata & Laili, 2025). Selain itu, faktor sosial seperti perbandingan dengan teman sebaya, persaingan prestasi, dan komentar negatif dari lingkungan sosial terbukti berdampak signifikan pada timbulnya stres akademik pada remaja (Lestari & Purnamasari, 2022). Disisi lain, kondisi psikologis siswa seperti rendahnya kepercayaan diri turut berperan dalam meningkatkan stres akademik (Sun et al., 2011).

Hal ini sesuai dengan penjelasan indikasi stres akademik dari Sun dkk (2011). Bentuk-bentuk stres akademik yang telah dipaparkan oleh peneliti sebelumnya sesuai dengan yang dikemukakan oleh Shofiyanti Nur Zuama (2009), antara lain; (1) Ujian, beberapa individu akan merasakan ketidaknyamanan atau stres saat akan mengalami ujian. Seseorang akan merasa kesal pada dirinya sendiri apabila tidak bisa mengingat kembali apa yang telah mereka pelajari sebelumnya. Pada saat itu, akan muncul gejala stres seperti tangan yang mulai berkeringat dingin dan jantung berdegup kencang. (2) Prokratinasi, adanya rasa ketidakpedulian pada siswa terhadap tugas yang telah mereka terima, akan tetapi masih banyak individu yang peduli namun mereka tidak dapat melakukan secara bersamaan sehingga timbul rasa stres karena tugas yang mereka terima. (3) Standar akademik yang tinggi, stres akademik lingkungan sekolah terjadi apabila siswa merasa ingin menjadi yang terbaik diantara teman-temannya, guru dan orang tua pun memiliki harapan yang besar terhadap mereka. Hal tersebut membuat siswa merasa tertekan karena besarnya tuntutan untuk sukses.

Stres akademik yang tinggi dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan siswa-siswi. Secara psikologis, stres akademik dapat memicu kecemasan, kelelahan emosional, penurunan kepercayaan diri, serta gejala depresi. Selain itu, dari sisi akademik stres yang berlebihan berkontribusi pada menurunnya konsentrasi, motivasi belajar, dan prestasi akademik siswa-siswi. Stres akademik juga berdampak pada aspek sosial dan perilaku seperti, menarik diri dari lingkungan sosial, meningkatnya konflik interpersonal, gangguan tidur, serta munculnya keluhan fisik akibat tekanan akademik yang berkepanjangan (Sun et al., 2011; Barseli et al., 2017).

Siswa dengan stres akademik yang rendah, cenderung menunjukkan prestasi belajar yang lebih baik, hal ini sejalan dengan temuan Aprilia et al., (2022) yang menunjukkan bahwa siswa dengan stres akademik rendah memiliki tingkat kenyamanan belajar yang lebih tinggi dan lebih mampu mengelola tuntutan akademik. Temuan serupa juga dilakukan oleh Rivaldi (2024) juga menegaskan bahwa rendahnya stres akademik berkaitan dengan meningkatnya prestasi belajar karena pikiran siswa lebih tenang dan tidak terbebani. Selain itu, studi oleh Yikealo et al., (2018) menemukan bahwa stres akademik yang rendah berhubungan dengan peningkatan wellbeing secara umum, termasuk kualitas tidur yang lebih baik dan kesehatan fisik yang lebih stabil. Berdasarkan ulasan dari jurnal dan studi awal diatas menjelaskan bahwa stres akademik pada siswa SMA muncul karena dipengaruhi oleh tekanan akademik, faktor sosial, serta kondisi psikologis siswa. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel stres akademik penting untuk diteliti.

Stres akademik yang tinggi dapat melemahkan keyakinan tersebut, karena siswa cenderung memandang tuntutan akademik sebagai beban yang melebihi kapasitas dirinya. Kondisi ini dapat menurunkan rasa percaya diri, meningkatkan keraguan terhadap kemampuan pribadi, serta menghambat upaya dalam menyelesaikan tugas akademik (Adi et al., 2025). Konstrak teori stres akademik atribut psikologis ini dipengaruhi oleh beberapa faktor internal dan faktor eksternal. Menurut (Barseli et al., 2017), faktor internal meliputi; Pola pikir, Kepribadian, dan Keyakinan. Sedangkan, faktor eksternal meliputi; Pelajaran lebih padat, Tekanan untuk berprestasi tinggi, Dorongan status sosial, dan Orang tua saling berlomba. Riset kali ini peneliti berfokus pada faktor internal yang diwakili oleh variabel independen yaitu keyakinan atau *self efficacy* dari Albert Bandura (1977). Keyakinan terhadap kemampuan akademik tersebut kemudian dijabarkan ke dalam bentuk indikator efikasi diri akademik yang dapat diukur secara kuantitatif melalui skala psikologis. Di sisi lain, menurut Zajacova et al., (2005) efikasi diri akademik ialah keyakinan individu terhadap kemampuan dalam melakukan tugas-tugas pembelajarannya seperti bersiap untuk ujian dan menulis tugas pembelajaran. Dapat disimpulkan efikasi diri akademik yaitu kepercayaan seorang seseorang atas keahlian yang dimilikinya untuk melakukan tugas-tugas yang dibutuhkan dalam bidang akademik.

Hasil penelitian Jumana Shehadeh et al., (2020) pada mahasiswa keperawatan ditemukan bahwa efikasi diri akademik yang tinggi dapat membuat stres akademik lebih rendah, baiknya atribut psikologis ini mampu membantu dan membimbing individu mencapai hasil pembelajaran yang diinginkan. Putra dan Ahmad (2020) mendapatkan hasil ada hubungan negatif signifikan, tingginya efikasi diri akademik dapat menurunkan gejala stres akademik pada siswa. Penelitian oleh Putra dan Ahmad (2020) juga menemukan bahwa efikasi diri akademik siswa yang tinggi cenderung memiliki stres akademik yang lebih sedikit dan sebaliknya. Efikasi diri akademik yaitu keyakinan diri seseorang atas kemampuan untuk melakukan tugas pembelajaran semisal bersiap dalam kuis dan menulis tugas yang diberikan (Zajacova et al., 2005). Sejalan dengan penelitian tersebut Jung et al., 2015 melakukan penelitian serupa pada mahasiswa di Cina dan menghasilkan pernyataan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri akademik dengan stres akademik pada mahasiswa di Cina. Temuan Suprpto (2021) sampel penelitian di Universitas Mercu Buana Yogyakarta kepada 60 mahasiswa aktif fakultas psikologi, kategori pada kedua variabel tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri akademik yang dialami mahasiswa kategori sedang 73,3% dan memiliki stres akademik kategori sedang sebesar 40%, yang di mana efikasi diri akademik dengan stres akademik memiliki hubungan negatif, yang artinya mahasiswa yang memiliki efikasi diri akademik yang rendah maka mahasiswa cenderung memiliki stres akademik yang tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa baiknya efikasi diri akademik berhubungan dengan tinggi atau rendahnya stres akademik yang dimiliki siswa-siswi. Maka, penelitian ini akan menelaah peran variabel efikasi diri akademik terhadap stres akademik yang terjadi di siswa-siswi SMA X. Untuk mengetahui kedudukan dari penelitian ini diperlukan pemahaman yang baik terkait kesenjangan penelitian. Temuan peneliti terkait dengan topik riset serupa diketahui bahwa tema riset ini banyak dilakukan pada mahasiswa atau siswa di wilayah Barat atau wilayah lain Indonesia, sehingga belum sepenuhnya mempresentasikan kondisi siswa SMA X di Kota Sorong (Salanova., 2020). Selain itu, mayoritas penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada mahasiswa atau populasi pendidikan tinggi, sementara kajian yang secara spesifik menempatkan siswa SMA sebagai subjek utama masih relatif terbatas. Selain itu, sebagian besar penelitian lebih berfokus pada faktor-faktor penyebab stres akademik daripada menjelaskan pengaruh efikasi diri akademik sebagai faktor yang dapat memengaruhi tingkat stres akademik.

Hal ini menjadi celah penelitian mengingat siswa SMA berada pada fase perkembangan remaja yang ditandai dengan peningkatan tuntutan akademik, tekanan prestasi, serta persiapan studi lanjut, yang berpotensi meningkatkan stres akademik dan memengaruhi efikasi diri akademik secara signifikan (Suldo et al., 2018). Penelitian terdahulu seringkali hanya dikaji melalui dukungan orang tua dan guru, strategi coping serta persepsi

siswa terhadap tuntutan akademik (Joo et al., 2019). Oleh karena itu, diperlukan penelitian secara khusus mengkaji pengaruh antara efikasi diri akademik dan stres akademik siswa-siswi SMA X di Kota Sorong. Berdasarkan telaah literatur pada paragraf sebelumnya, penelitian ini menawarkan kebaruan dalam lingkup pendidikan menengah atas di sekolah swasta berbasis keagamaan di wilayah Timur Indonesia. Pertama, lokasi penelitian berada di Kota Sorong, Provinsi Papua Barat Daya, dengan latar sosial dan budaya yang berbeda dari daerah lain, sehingga dapat memberikan gambaran baru mengenai faktor penyebab dan tingkat stres akademik pada siswa-siswi di wilayah Timur Indonesia. Kedua, penelitian ini menyoroti efikasi diri akademik sebagai salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi stres akademik siswa-siswi SMA, yang secara perkembangan berada pada fase remaja dengan karakteristik tekanan akademik yang berbeda dari mahasiswa di konteks sekolah swasta katolik berbasis keagamaan. Dengan demikian, penelitian ini memiliki nilai pembaruan dari sisi lokasi, subjek, serta fokus kajian yang menekankan pengaruh langsung antara efikasi diri akademik dan stres akademik siswa-siswi SMA.

Sejalan dengan argumentasi pada paragraf sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri akademik terhadap stres akademik pada siswa-siswi serta ingin membuktikan dengan data bahwa keyakinan siswa terhadap kemampuan akademiknya memengaruhi tingkat stres akademik siswa-siswi SMA X di Kota Sorong.

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat secara teoretis dan praktis. Secara teoretis, penelitian ini dapat memperkaya kajian psikologi pendidikan, khususnya mengenai efikasi diri akademik dan stres akademik pada siswa SMA, serta menambah referensi empiris dalam konteks wilayah Indonesia Timur, khususnya Kota Sorong. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dan guru dalam memahami kondisi psikologis siswa terkait tekanan akademik, membantu siswa menyadari pentingnya keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tuntutan belajar, serta memberikan wawasan bagi orang tua mengenai pentingnya dukungan emosional dalam proses pendidikan anak.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei untuk menguji pengaruh efikasi diri akademik terhadap stres akademik siswa tanpa memberikan perlakuan kepada responden. Penelitian dilaksanakan di SMA YPPK Agustinus yang dipilih karena memiliki karakteristik sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu siswa SMA yang menghadapi berbagai tuntutan akademik sehingga berpotensi mengalami stres akademik. Selain itu, penelitian mengenai efikasi diri akademik dan stres akademik di sekolah tersebut masih terbatas sehingga diharapkan dapat memberikan data empiris yang bermanfaat.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X dan XI SMA YPPK Agustinus yang berjumlah 320 siswa. Sampel ditentukan menggunakan tabel Isaac dan Michael pada taraf kesalahan 5% sehingga diperoleh 167 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan **probability sampling** dengan metode **simple random sampling** melalui aplikasi pengacak angka (Sugiyono, 2016; Etikan & Bala, 2017).

Penelitian menerapkan prinsip etika penelitian meliputi **informed consent**, **confidentiality**, dan **no harm** sesuai pedoman (Sugiyono, 2013). Data dikumpulkan menggunakan skala Likert 1–4, yaitu Sangat Tidak Setuju hingga Sangat Setuju (Sugiyono, 2019).

Variabel efikasi diri akademik diukur menggunakan **The Academic Self-Efficacy Scale (TASES)** dari (Sagone et al., 2014) yang telah diadaptasi oleh (Kartika et al., 2021). Skala ini dimodifikasi melalui penyederhanaan bahasa, kemudian diuji menggunakan **professional judgement**, **pilot test**, uji validitas **Corrected Item-Total Correlation**, dan reliabilitas **Cronbach's Alpha** (Field, 2006; Azwar, 2017). Setelah uji coba, diperoleh 15 aitem valid dari 23 aitem.

Stres akademik diukur menggunakan adaptasi **Educational Stress Scale for Adolescents** oleh Putri & Hariastuti (2020) berdasarkan Sun et al. (2011). Instrumen dikembangkan menjadi 30 aitem, kemudian melalui proses validasi dan uji reliabilitas hingga menghasilkan 21 aitem valid dengan koefisien reliabilitas yang memenuhi kriteria (Azwar, 2017).

Tabel 1. Hasil uji validitas dan reliabilitas

Skala	Jumlah Aitem Diajukan	Jumlah Aitem Valid	Indeks Validitas	Indeks Reliabilitas (Cronbach's Alpha)
Efikasi Diri Akademik	23	15	0,310–0,618	0,790
Stres Akademik	30	21	0,304–0,543	0,798

Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier sederhana untuk menguji pengaruh efikasi diri akademik terhadap stres akademik (Sugiyono, 2013). Sebelum pengujian hipotesis dilakukan uji asumsi yang meliputi normalitas, linearitas, dan heteroskedastisitas. Seluruh data dianalisis menggunakan **IBM SPSS Statistics** melalui analisis deskriptif, uji asumsi klasik, serta regresi linier sederhana untuk memperoleh koefisien regresi, koefisien determinasi (R^2), dan nilai signifikansi sebagai dasar penarikan kesimpulan.

3. Hasil dan Diskusi

a. Data Deskripsi Demografi Responden

Tabel 2. Deskripsi Karakteristik Responden

Kategori	Jumlah	Persentase
Jenis kelamin		
Laki-laki	88	52,7%
Perempuan	79	47,3%
Total	167	100%
Usia		
15–16 tahun	80	47,9%
16–17 tahun	87	52,1%
Total	167	100%
Kelas		
Kelas X	87	52,1%
Kelas XI	80	47,9%
Total	167	100%

Berdasarkan tabel 2 maka dapat diketahui yang mengisi kuesioner 52,7% laki-laki dan sisanya 47,3% adalah perempuan. Untuk data responden yang didapat dari usia 15-16 tahun sebanyak 47,9% dan usia 16-17 tahun sebanyak 52,1%. Sedangkan untuk data responden yang didapat sesuai kelas dari kelas X sebanyak 52,1% dan kelas XI sebanyak 47,9%.

Tabel 3. Hasil Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Efikasi Diri Akademik	167	22	59	50.51	5.686
Stres Akademik	167	50	79	61.07	7.721
Valid N (listwise)	167				

Berdasarkan uji statistik deskriptif menunjukkan bahwa variabel efikasi diri akademik memiliki nilai rata-rata sebesar 50,51 dengan standar deviasi 5,68, sedangkan variabel stres akademik memiliki rata-rata sebesar 61,07 dengan standar deviasi 7,72. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri akademik responden berada pada kategori cukup tinggi, sementara tingkat stres akademik juga tergolong cukup tinggi. Nilai standar deviasi yang

tidak terlalu besar menunjukkan bahwa data relatif homogen. Dengan demikian, data memiliki sebaran yang cukup baik untuk dianalisis lebih lanjut.

b. Uji asumsi klasik

1) Uji normalitas

Uji normalitas merupakan langkah penting dalam analisis statistik untuk menentukan apakah data yang digunakan berdistribusi normal atau tidak. Data yang berdistribusi normal memungkinkan penggunaan uji *parametrik* yang lebih kuat secara statistik, sementara data yang tidak berdistribusi normal memerlukan alternatif *non parametrik* (Ghasemi & Zahediasl, 2012).

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov ^a	Shapiro-Wilk	Variabel
Unstandardized Residual	0.056	0.140	Unstandardized Residual

Berdasarkan tabel diatas nilai *Kolmogorov-Smirnov* adalah sebesar 0,056 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,200 dan sementara uji *Shapiro-Wilk* sebesar 0,140. Residual berdistribusi normal jika signifikansi $> \alpha = 0,05$, dari pengujian diatas dapat dilihat bahwa untuk signifikansinya adalah 0,200 lebih besar dari $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan residual data penelitian ini berdistribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi memenuhi asumsi normalitas.

2) Uji linearitas

Uji linearitas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen (efikasi diri akademik) dengan variabel dependen (stres akademik) yang akan digunakan dalam model regresi memiliki hubungan yang liner atau tidak (Ghozali, 2021). Uji linearitas dipakai untuk mengetahui apakah peningkatan atau penurunan efikasi diri akademik memiliki hubungan terhadap stres akademik.

Tabel 5. Hasil Uji linearitas

Variabel	F	Sig.
Stres Akademik*Efikasi Akademik	Diri1.337	.335
Keterangan	linear	linear

Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan nilai "*Deviation from Linearity*" karena pengujian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya penyimpangan hubungan antara variabel efikasi diri akademik dan variabel stres akademik (Ghozali, 2021). Berdasarkan hasil uji pada tabel diatas, nilai signifikansi pada baris "*Deviation from Linearity*" adalah 0,335 ($p > 0,05$), menunjukkan bahwa hubungan antara efikasi diri akademik dan stres akademik bersifat linier.

3) Uji heteroskedastisitas

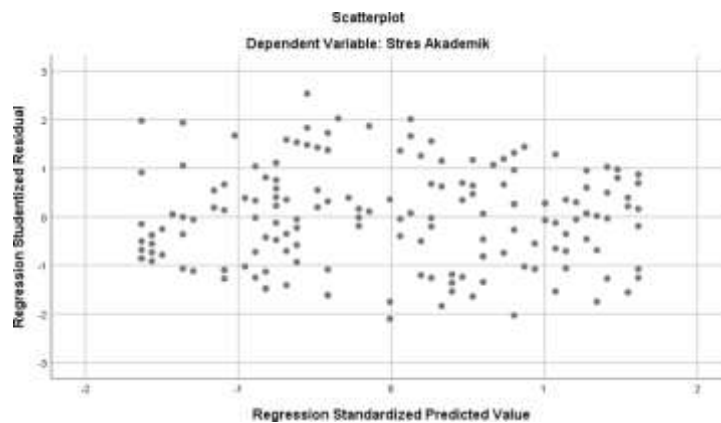
Menurut Ghozali (2021) uji heteroskedastisitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi terdapat perbedaan varian dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain. Model regresi yang baik adalah yang tidak terjadi heteroskedastisitas.

Tabel 6. Hasil Uji Glejser

Variabel	B	t	Sig.	Keterangan
<i>Efikasi Diri Akademik</i>	-0,016	-0,359	0,720	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas menggunakan metode *Scatterplot* dan *Glejser*, dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak mengalami heteroskedastisitas. Pada uji *Glejser* dengan meregresikan nilai absolut residual terhadap variabel efikasi diri akademik. Hasil menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga tidak terjadi heteroskedastisitas.

Tabel 7. Hasil Uji Scatterplot



Selain itu, hasil uji *Scatterplot*, titik-titik residual menyebar secara acak diatas dan dibawah angka 0 serta tidak membentuk pola tertentu.

Berdasarkan hasil uji asumsi klasik yang telah dilakukan, fungsi uji asumsi klasik adalah untuk mengecek apakah data penelitian memenuhi syarat sebelum dilakukan analisis regresi. Dengan terpenuhinya seluruh asumsi klasik tersebut, maka model regresi yang digunakan dalam penelitian ini dinilai layak, stabil, dan dapat memberikan hasil analisis yang akurat untuk menguji pengaruh efikasi diri akademik terhadap stres akademik pada siswa. Hal ini memperkuat validitas hasil penelitian, sehingga kesimpulan mengenai hubungan atau pengaruh antar variabel dapat dipercaya dan dijadikan dasar dalam memahami bagaimana efikasi diri akademik berperan terhadap tingkat stres akademik siswa.

c. Uji Hipotesis

Analisis regresi linier sederhana yang dilakukan dalam penelitian ini bertujuan untuk menentukan apakah suatu variabel memengaruhi variabel lainnya. Roustaei (2024) mendefinisikan regresi linier sederhana sebagai ukuran hubungan fungsional atau kausal antara variabel independen dan variabel dependen. Dalam penelitian ini, uji regresi linier sederhana dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik SPSS 26 for Windows.

Tabel 8. Hasil Uji regresi linier sederhana

	<i>F</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Sig.</i>	<i>Keterangan</i>
Regresi	79,441	-0,570	0.325	0.000	Berpengaruh signifikan

Berdasarkan tabel diatas hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan nilai $F = 79,441$ dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga model regresi dinyatakan signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa efikasi diri akademik berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik. Koefisien korelasi (R) sebesar -0,570.

Hal ini menunjukkan hubungan negatif yang cukup kuat antara “Efikasi Diri Akademik” dan “Stres Akademik”. Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,325. Artinya, perubahan pada efikasi diri akademik akan memengaruhi perubahan pada stres akademik. Dengan demikian, efikasi diri akademik memiliki peran terhadap tingkat stres akademik siswa-siswi.

Persamaan regresi yang diperoleh adalah:

$$Y=a+bX$$

$$Y=95,416-1,036X$$

Persamaan tersebut dapat diinterpretasikan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada efikasi diri akademik akan diikuti peningkatan sebesar 1,036 pada stres akademik. Nilai konstanta (a) sebesar 95,416.

d. Kategorisasi

Kategorisasi ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai kecenderungan jawaban responden terhadap variabel efikasi diri akademik dan stres akademik. Penentuan kategori skor dilakukan menggunakan pendekatan kategori hipotetik, yaitu berdasarkan nilai teoritis minimum dan maksimum skala (Azwar, 2017).

Tabel 9. Skor Empirik dan Hipotetik

Var	Jumlah Aitem	Skor Empirik				Skor Hipotetik			
		Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
X	15	22	59	50,51	5,686	15	60	37,5	7,5
Y	21	50	79	61,07	7,721	21	84	52,5	10,5

Keterangan:

X : Efikasi Diri Akademik Y : Stres Akademik **Skor Empirik**
X max (Skor maksimal) : Skor tertinggi yang diperoleh subjek
X min (Skor minimal) : Skor terendah yang diperoleh subjek
Mean : Nilai rata-rata
SD : Standar Deviasi

e. Skor Hipotetik

X max (Skor maksimal) : Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban
X min (Skor minimal) : Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban
Mean : Skor Maksimal + Skor Minimal / 2
SD : Skor Maksimal + Skor Minimal / 6

Tabel 10. Norma Kategorisasi Hipotetik

Norma	Kategori
$X < (M - 1 \text{ SD})$	Rendah
$(M - 1 \text{ SD}) \leq X < (M + 1 \text{ SD})$	Sedang
$X \geq (M + 1 \text{ SD})$	Tinggi

Tabel 11. Kategorisasi Efikasi Diri Akademik

Rentang Skor	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
15-29	Rendah	3	1,8%
30-44	Sedang	15	9,0%
45-60	Tinggi	149	89,2%
Total		167	100%

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa 89,2% responden memiliki Efikasi Diri Akademik pada kategori tinggi, sedangkan 9,0% pada kategori sedang, dan 1,8% dengan kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa-siswi memiliki tingkat efikasi diri akademik yang tinggi, sehingga dapat diartikan bahwa sebagian besar responden memiliki keyakinan yang baik terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas akademik, menghadapi tantangan belajar, serta mencapai tujuan pembelajaran di sekolah.

Tabel 12. Kategorisasi Stres Akademik

Rentang Skor	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
21-41	Rendah	0	0%
42-62	Sedang	103	61,7%
63-84	Tinggi	64	38,3%
Total		167	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi menunjukkan bahwa 38,3% responden memiliki tingkat Stres Akademik pada kategori tinggi, sedangkan 61,7% pada kategori sedang, dan tidak ada responden pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa siswa-siswi masih menghadapi tekanan akademik dalam proses pembelajaran, namun masih dalam batas yang dapat diatasi.

Meskipun penelitian terdahulu banyak melaporkan tingkat stres akademik yang tinggi, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori stres akademik sedang. Perbedaan tersebut dapat dilihat oleh karakteristik subjek dan lingkungan yang berbeda. SMA YPPK Agustinus Kota Sorong memiliki karakteristik siswa, dukungan guru, dukungan orang tua, serta lingkungan belajar yang berbeda dengan lokasi penelitian terdahulu. Sehingga, faktor-faktor tersebut dapat membantu siswa beradaptasi dengan tuntutan akademik sehingga tingkat stres yang muncul cenderung berada pada kategori sedang.

f. Hasil Analisis Varians Data Demografi

Sebagai analisis tambahan, penelitian ini juga mengkaji perbedaan efikasi diri akademik dan stres akademik berdasarkan jenis kelamin.

1) Jenis Kelamin

Analisis tambahan berdasarkan jenis kelamin dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan efikasi diri akademik dan stres akademik antara siswa laki-laki dan perempuan di lingkungan sekolah SMA YPPK Agustinus Kota Sorong.

Tabel 13. Data Deskriptif Variabel Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Variabel	N	Mean	Std. Deviasi
Laki-laki	Efikasi Diri Akademik	84	50,15	6,13
	Stres Akademik	84	60,85	7,71
Perempuan	Efikasi Diri Akademik	83	50,88	5,20
	Stres Akademik	83	61,30	7,76

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor efikasi diri akademik untuk siswa laki-laki rata-rata adalah 50,15 (standar deviasi 6,13) dan untuk siswa perempuan rata-rata 50,88 (standar deviasi 5,20). Stres akademik untuk siswa laki-laki rata-rata adalah 60,85 (standar deviasi 7,71) dan untuk siswa perempuan rata-rata 61,30 (standar deviasi 7,76). Perbedaan antara rata-rata kedua variabel tersebut relatif kecil.

Tabel 14. Hasil Uji Beda Independen T-test Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Efikasi Diri Akademik	0,412	Tidak berbeda signifikan
Stres Akademik	0,704	Tidak berbeda signifikan

Berdasarkan hasil *independent sampel t-test* menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan dalam efikasi diri akademik berdasarkan jenis kelamin (Sig.

= 0,412 > 0,05). Hasil serupa juga diamati untuk variabel stres akademik, dengan nilai signifikansi 0,704 (>0,05), menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan dalam stres akademik antara siswa laki-laki dan perempuan.

2) Usia

Analisis tambahan berdasarkan usia dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan efikasi diri akademik dan tingkat stres akademik berdasarkan kelompok usia di lingkungan sekolah SMA YPPK Agustinus Kota Sorong.

Tabel 15. Data Deskriptif Variabel Berdasarkan Usia

Usia	Variabel	N	Mean	Std. Deviasi
15-16 tahun	Efikasi Diri Akademik	85	50,35	5,21
	Stres Akademik	85	61,42	7,85
16-17 tahun	Efikasi Diri Akademik	82	50,68	6,16
	Stres Akademik	82	60,71	7,60

Berdasarkan analisis deskriptif, tingkat rata-rata efikasi diri akademik tertinggi ditemukan pada kelompok usia 16–17 tahun (Rata-rata = 50,68), sedangkan rata-rata terendah ditemukan pada kelompok usia 15–16 tahun (Rata-rata = 50,35). Sementara itu, tingkat stres akademik rata-rata tertinggi ditemukan pada kelompok usia 15–16 tahun (Rata-rata = 61,42), dan terendah pada kelompok usia 16–17 tahun (Rata-rata = 60,71). Namun, perbedaan nilai rata-rata antar kelompok usia ini relatif kecil dan tidak menunjukkan perbedaan yang terlalu signifikan secara deskriptif.

Tabel 16. Hasil Uji Beda Independen T-test Berdasarkan Usia

Variabel	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Efikasi Diri Akademik	0,709	Tidak berbeda signifikan
Stres Akademik	0,551	Tidak berbeda signifikan

Berdasarkan hasil *independent sampel t-test* menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan dalam efikasi diri akademik berdasarkan usia (Sig. = 0,709 > 0,05). Hasil serupa juga diamati untuk variabel stres akademik, dengan nilai signifikansi 0,551 (>0,05), menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan dalam stres akademik antar kelompok usia.

g. diskusi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri akademik berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik pada siswa-siswi SMA YPPK Agustinus Kota Sorong. Hal ini dibuktikan melalui analisis regresi linier sederhana yang menghasilkan nilai F sebesar 79,441 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga model regresi dinyatakan signifikan. Nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,570 selain itu, nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,325 menunjukkan bahwa efikasi diri akademik mampu menjelaskan 32,5% variasi stres akademik, sedangkan 67,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian ini. Hasil uji regresi juga menunjukkan koefisien regresi (B) sebesar -1,036 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa hubungan antara efikasi diri akademik dan stres akademik bersifat negatif. Artinya, semakin tinggi efikasi diri akademik yang dimiliki siswa-siswi, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri akademik, maka semakin tinggi stres akademik yang dirasakan. Temuan ini menunjukkan bahwa keyakinan siswa terhadap kemampuan akademiknya berperan penting dalam membantu mereka menghadapi tuntutan, tantangan, dan tekanan akademik selama proses pembelajaran.

Analisis deskriptif menunjukkan skor efikasi diri akademik rata-rata sebesar 50,51 dan skor stres akademik sebesar 61,07. Berdasarkan kategorisasi menggunakan pendekatan statistik hipotesis variabel efikasi diri akademik berada dalam kategori tinggi sedangkan variabel stres akademik berada pada kategori sedang yang masih dapat diatasi. Hasil kategorisasi lebih lanjut menunjukkan bahwa 89,2% responden menilai efikasi diri akademik sangat tinggi, dan 38,3% responden menilai stres akademik mereka sangat tinggi, sedangkan sisanya berada dalam kategori sedang tanpa ada responden dalam kategori rendah. Penggunaan kategorisasi hipotetik dalam penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kecenderungan kelompok berdasarkan alat ukur.

Secara teoritis, hasil penelitian ini mendukung konsep efikasi diri akademik yang dikemukakan oleh Albert Bandura (1977), yang menekankan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan akademik memiliki peran penting dalam menentukan perilaku, emosi, dan pencapaian akademik. Dalam konteks pendidikan, efikasi diri akademik memengaruhi bagaimana peserta didik memandang kemampuan dirinya dalam mengelola tuntutan belajar, menyelesaikan tugas, serta menghadapi tekanan akademik. Siswa dengan tingkat efikasi diri akademik yang tinggi cenderung memiliki keyakinan bahwa mereka mampu mengatasi hambatan akademik secara efektif sehingga dapat mengurangi munculnya tekanan psikologis selama proses belajar. Sebaliknya, siswa dengan efikasi diri akademik rendah cenderung lebih mudah mengalami kecemasan, keraguan diri, dan tekanan akademik yang lebih tinggi. Hal ini pada akhirnya tercermin pada tingkat stres akademik yang dialami siswa (Silvia Wulandari & Mira Aliza, 2014).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri akademik berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik pada siswa-siswi SMA YPPK Agustinus Kota Sorong. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Fanny Yusraini Pitaloka, 2024) yang menemukan bahwa efikasi diri akademik berpengaruh terhadap stres akademik siswa di Madrasah Aliyah Swasta Miftahussalam Medan, di mana siswa dengan efikasi diri akademik yang rendah cenderung mengalami stres akademik yang lebih tinggi. Hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian Zaneta et al., (2023) yang menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara *academic self efficacy* dan *academic stress* ($r = -0,417$; $p = 0,000$), yang berarti semakin tinggi efikasi diri akademik maka semakin rendah stres akademik yang dialami individu. Meskipun terdapat perbedaan karakteristik subjek penelitian, namun ketiga penelitian tersebut menunjukkan hasil yang serupa bahwa efikasi diri akademik merupakan faktor penting yang dapat menurunkan stres akademik. Dengan demikian, hasil penelitian ini semakin memperkuat temuan-temuan sebelumnya bahwa keyakinan siswa-siswi terhadap kemampuan akademik berperan penting dalam membantu menghadapi tuntutan akademik dan mengurangi tekanan yang muncul selama proses pembelajaran.

Temuan Tio Rezki Paulina Marpaung (2025) juga menyampaikan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada siswa kelas IX Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 1 Medan. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi sebesar ($r = -0,771$; $p = 0,000$), yang berarti semakin tinggi *self efficacy* yang dialami siswa, maka semakin rendah stres akademik yang mereka alami. Sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi stres akademik yang dirasakan.

Selain menguji pengaruh efikasi diri akademik terhadap stres akademik, penelitian ini juga melakukan analisis tambahan berdasarkan karakteristik demografis seperti jenis kelamin dan usia. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh tingkat signifikansi berada di atas 0,05, yang membuktikan tidak terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat efikasi diri akademik maupun stres akademik berdasarkan karakteristik demografis tersebut.

Secara kontekstual, hasil penelitian ini menjadi relevan karena siswa-siswi pada jenjang sekolah menengah atas khususnya di SMA YPPK Agustinus Kota Sorong menghadapi berbagai tuntutan akademik yang cukup tinggi, seperti penyelesaian tugas, ujian, tekanan pencapaian nilai, serta tuntutan adaptasi sosial dan akademik. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya stres akademik apabila siswa-siswi tidak memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya (Desmita, 2017). Oleh sebab itu, keberadaan efikasi diri akademik menjadi penting yang dapat membantu siswa-siswi tetap percaya diri dan mampu menghadapi tekanan akademik dengan baik.

Secara empiris, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri akademik sangat penting dalam memengaruhi tingkat stres akademik siswa-siswi. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan efikasi diri akademik dapat menjadi salah satu cara untuk membantu mengurangi stres akademik di sekolah. Guru dan orang tua dapat membantu meningkatkan efikasi diri akademik siswa melalui dukungan emosional, pemberian motivasi, serta membantu siswa menemukan strategi belajar yang sesuai.

Meskipun efikasi diri akademik terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik, kontribusi pengaruh yang ditemukan menunjukkan bahwa masih terdapat faktor lain yang turut memengaruhi stres akademik siswa. Faktor-faktor tersebut dapat berupa beban tugas akademik, dukungan sosial, pola asuh orang tua, maupun tekanan lingkungan sekolah. Dengan demikian, stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja, tetapi juga oleh berbagai faktor lain, baik dari dalam diri siswa maupun dari lingkungan sekitar (Sun et al., 2011).

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pertama, data penelitian dikumpulkan menggunakan skala psikologi berdasarkan persepsi responden sehingga tidak terlepas dari kemungkinan adanya bias subjektivitas maupun *social desirability bias*. Kedua, penelitian dilakukan pada satu lokasi penelitian dengan karakteristik tertentu sehingga hasil penelitian belum tentu dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas dengan kondisi berbeda. Ketiga, penelitian ini hanya memfokuskan pada satu variabel independen, yaitu efikasi diri akademik, sehingga masih terdapat peluang untuk menambahkan variabel lain pada penelitian selanjutnya guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik. Oleh karena itu, penelitian mendatang disarankan untuk memperluas cakupan sampel, menambahkan variabel mediasi atau moderator, serta menggunakan pendekatan metode campuran (*mixed methods*) agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika efikasi diri akademik dan stres akademik pada siswa.

Berdasarkan hasil analisis tambahan yang dilakukan terhadap karakteristik demografis responden, ditemukan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada efikasi diri akademik maupun stres akademik berdasarkan jenis kelamin dan usia siswa-siswi SMA YPPK Agustinus Kota Sorong. Hasil uji beda berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa siswa laki-laki dan perempuan tidak memiliki perbedaan yang signifikan dalam tingkat efikasi diri akademik (Sig.

= 0,412 > 0,05). Selain itu, tingkat stres akademik antara siswa laki-laki dan perempuan juga tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan (Sig. = 0,704 > 0,05). Temuan ini mengindikasikan bahwa jenis kelamin bukan merupakan faktor yang membedakan keyakinan siswa terhadap kemampuan akademiknya maupun tingkat tekanan akademik yang dirasakan selama proses pembelajaran.

Selanjutnya, hasil analisis berdasarkan kelompok usia menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada efikasi diri akademik (Sig. = 0,709 > 0,05) maupun stres akademik (Sig. = 0,551 > 0,05) antara siswa berusia 15–16 tahun dan siswa berusia 16–17 tahun. Hasil ini menunjukkan bahwa perbedaan usia dalam penelitian ini tidak berkaitan dengan perbedaan kemampuan siswa dalam menghadapi tuntutan akademik maupun mengelola tekanan yang muncul selama proses belajar. Siswa pada kelompok usia yang berbeda memiliki karakteristik efikasi diri akademik dan tingkat stres akademik yang relatif sama.

Secara keseluruhan, temuan analisis demografis menunjukkan bahwa jenis kelamin dan usia bukan merupakan faktor yang membedakan tingkat efikasi diri akademik maupun stres akademik pada siswa-siswi SMA YPPK Agustinus Kota Sorong.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri akademik memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik siswa-siswi di SMA YPPK Agustinus Kota Sorong. Hasil uji regresi menunjukkan nilai F sebesar 79,441 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,570 selain itu, nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,325 menunjukkan bahwa efikasi diri akademik mampu menjelaskan 32,5% variasi stres akademik, sedangkan 67,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini. Temuan ini menunjukkan bahwa keyakinan siswa-siswi terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas, menghadapi tantangan pembelajaran, dan mengatasi kesulitan akademik berperan penting dalam mengurangi tingkat stres akademik yang mereka alami. Semakin tinggi efikasi diri akademik yang dimiliki siswa-siswi, semakin baik kemampuan mereka dalam menghadapi tuntutan akademik sehingga tingkat stres yang dirasakan cenderung lebih rendah.

Referensi

1. Adi, P. S., Astikasari, H., & Murti, S. (2025). *Pengaruh Academic Self-Efficacy terhadap Academic Success pada Mahasiswa S1 Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga*. 6(3), 2397–2405.
2. Albert Bandura. (1977). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84, 119–215. [https://educational-innovation.sydney.edu.au/news/pdfs/Bandura 1977](https://educational-innovation.sydney.edu.au/news/pdfs/Bandura%201977)
3. Aprilia, M. M., Tarbiyah, F., Keguruan, D. A. N., Negeri, U. I., & Lampung, R. I. (2022). *Prokrastinasi akademik mahasiswa pendidikan biologi uin raden intan lampung ditinjau dari konsep diri dalam menyelesaikan skripsi*.
5. Arviani, S., Naqiyah, N., Nursalim, M., Purwoko, B., Sartinah, E. P., & Surabaya, U. N. (2023). *ACADEMIC EFFICACY SCALE OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS*. 5(2), 888–906. <https://doi.org/10.37680/scaffolding.v5i2.2877>
7. Azwar, S. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi II). Pustaka Pelajar.
8. Baron & Byrne. (2005). *Psicología Social*. [https://dn720002.ca.archive.org/0/items/baron-byrne.-psicologia-social-2005/Baron %26 Byrne. - Psicología Social %5B2005%5D.pdf](https://dn720002.ca.archive.org/0/items/baron-byrne.-psicologia-social-2005/Baron%20Byrne.-Psicología%20Social%202005%20.pdf)
9. Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). *Konsep Stres Akademik Siswa*. 5(2005), 143–148.
10. Bayantari, N. M., Indonesiani, S. H., Indah, P., & Apsari, B. (2022). *Regulasi Diri dalam Belajar dan Hubungannya dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran*. 6, 609–618.
11. Desmita. (2017). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* (I).
12. Dinilhaq, N. A., Amelia, Y., Arini, A., & Hidayatullah, R. (2025). *Populasi dan Sampel dalam Penelitian Pendidikan : Memahami Perbedaan , Implikasi , dan Strategi Pemilihan yang Tepat*.
13. Etikan, I., & Bala, K. (2017). *Sampling and sampling methods*. 5(6), 215–217. <https://doi.org/10.15406/bbij.2017.05.00149>
14. Fachreza, K. A., Harvian, M., Zahra, N., Islam, M. I., Daffa, M., & Wardiyah, M. L. (2024). *Analisis Komparatif antara Probability dan Nonprobability dalam Penelitian Pemasaran*. 1(3).
15. Fanny Yusraini Pitaloka. (2024). *AKADEMIK SISWA DI MADRASAH ALIYAH SWASTA MIFTAHUSSALAM MEDAN SKRIPSI Oleh FANNY YUSNAINI PITALOKA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI SKRIPSI Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi Universitas Medan*.
17. Field, A. (2006). Discovering statistics using SPSS: (and sex, drugs and rock “n” roll). In *Choice Reviews Online* (Vol. 43, Issue 06). <https://doi.org/10.5860/choice.43-3433>
18. Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). *Metabolism*. 10(2), 486–489. <https://doi.org/10.5812/ijem.3505>
19. Ghazali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 26 Edisi 10*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
20. Inan, F. A., Unal, D., & Marzban, F. (2025). *The Role of Fatigue in the Relationship Between Sleep and Concentration Among Online College Students*.
21. Jiandong Sun, Michael P. Dunne, X. H. and A. X. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents : Development, Validity, and Reliability With Chinese Students. *Journal of Psychoeducational Assesment*. <https://doi.org/DOI: 10.1177/0734282910394976>
22. Jumana Shehadeh et al. (2020). Academic Stress and Self-Efficacy as Predictors of Academic Satisfaction among Nursing Students. *The Open Nursing Journal*.
23. Jung, I., Seo, J., Lee, H., Stanton, L. W., Kim, D., & Kyoona, J. (2015). *Global mapping of the regulatory interactions of histone residues*. 589, 4061–4070. <https://doi.org/10.1016/j.febslet.2015.11.016>
24. Kartika, K., Darmayanti, H., Anggraini, E., & Winata, E. Y. (2021). *Confirmatory Factor Analysis of the Academic Self-Efficacy Scale : An Indonesian Version*. 10(2), 118–132.
25. Kustiani, K. P., & Iffah, L. (2024). *(Bimbingan dan Konseling : Teori dan Praktik).08*(2), 126–132.
26. Lestari, B. S., & Purnamasari, A. (2022). Dukungan sosial teman sebaya dan problem focused coping dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 4(1), 15. <https://doi.org/10.26555/jptp.v4i1.23351>
27. Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). *Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19*. 10(1), 31–39. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>
28. Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., Parker, A. G., Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., The, A. G. P., & Pascoe, M. C. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
29. Permana, H., Harahap, F., & Astuti, B. (2016). HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN PADA SISWA KELAS IX DI MTS AL HIKMAH BREBES. *Jurnal Hisbah*.
30. Permata, N. G., & Laili, N. (2025). *THE ROLE OF SOCIAL SUPPORT AND TIME MANAGEMENT ON ACADEMIC STRESS OF FINAL YEAR STUDENTS Pendahuluan*. 8(1), 101–112.
- 31.

32. Putra, A. H., & Ahmad, R. (2020). Improving Academic Self Efficacy in Reducing First Year Student Academic Stress. *Jurnal Neo Konseling*, 2(2), 1–9. <https://doi.org/10.24036/00268kons2020>
33. Rahmawati, W. K., Pendidikan, F. I., & Jember, I. P. (2015). Keefektifan Peer Support untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP. 2(1), 15–21.
34. Rivaldi, A. Al. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. 4.
35. Rohmah, W. A., & Merijanti, L. T. (2024). HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN KECENDERUNGAN GEJALA SOMATISASI PADA SISWA SMA DI ERA PANDEMI COVID-19. 9(December 2021), 38–48.
36. Roustaei, N. (2024). Application and interpretation of linear-regression analysis. 13(June 2024), 151–159.
37. Sagita. (20117). UBUNGAN SELF EFFICACY, MOTIVASI BERPRESTASI, PROKRASTINASI AKADEMIK DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA. *Jurnal Bikotetik*, Volume 01, 37–72. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jbk/article/view/1890/1288>
38. Sagone, E., Elvira, M., & Caroli, D. (2014). Locus of control and academic self-efficacy in university students : the effects of Self-concepts. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 222–228. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.689>
39. Shofiyanti Nur Zuama. (n.d.). KEMAMPUAN MENGELOLA STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG SKRIPSI ANGKATAN 2009 PROGRAM STUDI PG PAUD. <https://www.neliti.com/publications/123139/kemampuan-mengelola-stres-akademik-pada-mahasiswa-yang-sedang-skrripsi-angkatan-2#id-section-content>
40. Silvia Wulandari & Mira Aliza. (2014). *admin*, +1902,13.pdf.
41. Siswa, P., Di, M., Denpasar, S., Sudarsani, L., Luh, N., Shinta, P., & Juniarta, I. G. N. (1980). *Community of Publishing In Nursing (COPING)*, p-ISSN 2303-1298, e-ISSN 2715-1980. 9(April 2021), 151–156.
42. Sugiyono. (2013). METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF DAN R&D. Sugiyono. https://digilib.stekom.ac.id/assets/dokumen/ebook/feb_35efe6a47227d6031a75569c2f3f39d44fe2db43_1652079047.pdf
43. Suprpto. (2021). UBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI AKADEMIK DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA. [Universitas Mercu Buana Yogyakarta.]. <https://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/11411/>
44. Tim KPAI. (2020). Ada 246 aduan di KPAI soal belajar daring, siswa Keluhkan Tugas Menumpuk-Kuota. <https://www.kpai.go.id/publikasi/ada-246-aduan-di-kpai-soal-belajar-daring-siswa-keluhkan-tugas-menumpuk-kuota>
45. TIO REZKI PAULINA MARPAUNG. (2025). AKADEMIK PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA SWASTA KELAS IX MUHAMMADIYAH 1 MEDAN SKRIPSI OLEH : TIO REZKI PAULINA MARPAUNG PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA MEDAN AKADEMIK PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA SWASTA KELAS I.
46. Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020. 4(1), 20–27. <https://doi.org/10.26539/teraputik.41294>
47. Yikealo, D., Yemane, B., & Karvinen, I. (2018). The Level of Academic and Environmental Stress among College Students : A Case in the College of Education. 40–57. <https://doi.org/10.4236/jss.2018.611004>
48. Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). SELF-EFFICACY , STRESS , AND ACADEMIC SUCCESS IN COLLEGE. 46(6), 677–706. <https://doi.org/10.1007/s11162-004-4139-z>
49. Zaneta, et al. (2023). Accademic Self Efficacy dan Academic Stress Pada Mahasiswa Baru yang merantau. *Psikologi*. <https://doi.org/https://doi.org/10.30587/psikosains.v18i2.6001>