

HUBUNGAN ANTARA *ACADEMIC SELF-EFFICACY* DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SMA KOLESE LOYOLA SEMARANG

Jessica Anggrina Yunan Devona¹, Aldani Putri Wijayanti¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275
E-mail: devonajessica2@gmail.com

ABSTRAK

Dinamika proses pembelajaran yang dihadapi siswa di sekolah dapat menimbulkan kondisi psikologis berupa stres akademik. Berkaitan dengan hal tersebut, *academic self-efficacy* turut berperan dalam kemampuan siswa menghadapi stres akademik. Tujuan penelitian yaitu membuktikan hubungan antara *academic self-efficacy* dengan stres akademik pada Siswa SMA Kolese Loyola Semarang. Penelitian ini dilakukan secara *hybrid* pada 372 siswa SMA Kolese Loyola Semarang, yang diperoleh melalui teknik *convenience sampling*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif-korelasional, dengan Skala *Academic Self-Efficacy* berjumlah 34 aitem valid ($\alpha = 0,928$), serta Skala Stres Akademik berjumlah 25 aitem valid ($\alpha = 0,873$). Analisis data menggunakan korelasi Pearson yang menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara *academic self-efficacy* dengan stres akademik ($r = -0,736$; $p < 0,001$), dengan kekuatan korelasi kuat. *Academic self-efficacy* mampu menjelaskan variasi dalam stres akademik sebesar 54,1% ($R^2 = 0,541$). Sejumlah 245 siswa memiliki *academic self-efficacy* pada kategori tinggi, serta sejumlah 209 siswa memiliki stres akademik pada kategori rendah. Pada variabel *academic self-efficacy*, tidak ditemukan perbedaan signifikan antara siswa perempuan dan laki-laki ($p > 0,05$), namun pada variabel stres akademik ditemukan perbedaan yang signifikan antara siswa perempuan dan laki-laki ($p < 0,001$). Selanjutnya, pada variabel *academic self-efficacy*, ditemukan perbedaan signifikan antar jenjang kelas ($p < 0,05$) dengan nilai rata-rata tertinggi pada kelas XII, sedangkan pada variabel stres akademik juga ditemukan perbedaan signifikan antar jenjang kelas ($p < 0,05$) dengan nilai rata-rata tertinggi pada kelas XI. Secara keseluruhan, temuan penelitian ini dapat digunakan oleh peserta didik dalam merefleksikan kondisi akademik yang dialami serta menjadi bahan evaluasi bagi sekolah.

Kata Kunci: stres akademik; *academic self-efficacy*; siswa; SMA

***THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC SELF-EFFICACY WITH
ACADEMIC STRESS IN STUDENTS AT SMA KOLESE LOYOLA SEMARANG***

Jessica Anggrina Yunan Devona¹, Aldani Putri Wijayanti¹

***¹Faculty of Psychology, Universitas Diponegoro
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50275
E-mail: devonajessica2@gmail.com***

ABSTRACT

The dynamics of the learning process experienced by students at school can give rise to psychological conditions in the form of academic stress. In this context, academic self-efficacy plays an important role in student's ability to cope with academic stress. This study aimed to examine the relationship between academic self-efficacy and academic stress among students of SMA Kolese Loyola Semarang. The study was conducted using a hybrid method involving 372 students selected through convenience sampling. This research employed a quantitative correlational method, using the Academic Self-Efficacy Scale consisting of 34 valid items ($\alpha = 0,928$) and the Academic Stress Scale consisting of 25 valid items ($\alpha = 0,873$). Data were analyzed using Pearson correlation, which showed a significant negative relationship between academic self-efficacy and academic stress ($r = -0,736$; $p < 0,001$), indicating a strong correlation. Academic self-efficacy accounted for 54,1% of the variance in academic stress ($R^2 = 0,541$). A total of 245 students were categorized as having high academic self-efficacy, while 209 students were categorized as having low academic stress. No significant differences were found between male and female students in academic self-efficacy ($p > 0,05$), whereas significant differences were found in academic stress ($p < 0,001$). Significant differences across grade levels were found in the both variables ($p < 0,05$), with the highest mean score of academic self-efficacy in grade XII and academic stress in grade XI. Overall, these findings may help students reflect on their academic conditions and serve as evaluative material for school.

Keywords: academic stress; academic self-efficacy; students; senior high school

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu sistem yang penting untuk ditempuh oleh setiap individu guna mendapatkan ilmu, mengembangkan keterampilan dan penanaman karakter yang berguna bagi kualitas sumber daya manusia. Kesempatan untuk menempuh pendidikan ini dimiliki oleh setiap individu, sebagaimana yang dijelaskan dalam Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia tahun 1945 pada pasal 31 ayat 1–5 yang menegaskan bahwa pendidikan merupakan hak dan kewajiban bagi seluruh masyarakat Indonesia. Berdasarkan survei PISA yang dilansir oleh Tempo (2025), bahwa PISA digelar setiap tiga tahun sekali untuk mengevaluasi kualitas pendidikan antarnegara. Hasil menunjukkan bahwa pada tahun 2022, Indonesia masih berada pada peringkat 70 dari 81 negara dengan kategori skor tergolong rendah yaitu 366. Artinya, kualitas sistem pendidikan di Indonesia masih perlu dioptimalkan. Adapun Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah yaitu Abdul Mu'ti mengemukakan bahwa pemerintah Indonesia mengupayakan pada tahun 2025 dan 2028 terjadi peningkatan skor numerasi.

Sejalan dengan upaya tersebut, sistem pendidikan di Indonesia terus dimaksimalkan oleh pemerintah Indonesia. Selain melalui wajib belajar 12 tahun, pemerintah menekankan pentingnya pengimplementasian Kurikulum Merdeka yang mendorong siswa untuk lebih mengembangkan cara berpikir kritis dan kreatif (Nursafinah dkk., 2024). Adapun kebijakan dan pengembangan kurikulum tersebut

terus dimaksimalkan oleh pemerintah dan sekolah dari berbagai jenjang pendidikan dalam meningkatkan kualitas pendidikan serta kesejahteraan siswa di Indonesia (Jahudin dkk., 2025). Pada jenjang SMA, sekolah diharapkan mampu bersaing dalam menampilkan kualitas dan keunggulannya tidak hanya dalam segi fasilitas, namun dalam segi pendidikan untuk mempersiapkan para siswa menuju ke jenjang selanjutnya maupun dalam mewujudkan prestasi akademik serta nonakademik (Alifah, 2021). Dalam meningkatkan kualitas peserta didik pada jenjang SMA tersebut, konsep sekolah unggulan menjadi salah satu alternatif dalam meningkatkan mutu pendidikan.

Sekolah unggulan didefinisikan sebagai sekolah yang memperhatikan kualitas proses pembelajaran dan memiliki tujuan agar siswa dapat mencapai prestasi melalui berbagai macam kemampuannya, sehingga dapat menghasilkan lulusan yang baik (Suliswiyadi, 2015; Widjaja, 2020). Ciri-ciri sekolah unggulan adalah adanya proses seleksi penerimaan yang ketat, prestasi unggul baik dalam bidang akademik maupun bidang lainnya diluar konteks akademik, fasilitas aman dan nyaman bagi siswa, serta menumbuhkan iklim belajar yang positif di lingkungan sekolah (Suliswiyadi, 2015). Meskipun sekolah unggulan menyediakan iklim pendidikan yang berkualitas, sekolah unggulan juga dapat menghadirkan tantangan bagi para siswanya. Kondisi tersebut dapat tampak dari tingginya standar untuk mencapai kualitas pendidikan yang baik, seperti pencapaian prestasi, kemampuan dan keterampilan yang sesuai dengan target, dapat menimbulkan dinamika psikologis tersendiri bagi siswa (Pedersen & Eriksen, 2021).

Salah satu dinamika psikologis yang terjadi saat individu merasakan tekanan disebut stres (Hidayati & Harsono, 2021). Menurut Sarafino dan Smith (2017), stres didefinisikan sebagai ketegangan yang dirasakan individu terkait adanya tuntutan fisik dan psikologis (*stressor*) dari lingkungan sekitar yang melampaui kapasitas yang dimiliki dalam menghadapi dan mengelola *stressor* tersebut, sehingga berimplikasi pada segi psikososial dan biologis. Stres atau tekanan psikologis individu yang muncul dalam bidang pendidikan disebut stres akademik (Rahmawati dkk., 2021). Lebih lanjut, Qalbu (2018) menjelaskan bahwa munculnya stres akademik disebabkan karena kemampuan yang dimiliki siswa tidak sesuai dengan bobot tuntutan yang dihadapi sehingga mengarah pada timbulnya reaksi tertentu. Stres akademik dapat berasal dari berbagai sumber seperti ekspektasi internal atau dari tuntutan eksternal yang memunculkan berbagai respon (Anjala, 2024). Stres akademik merupakan fenomena yang rentan dialami para pelajar, dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, dan memerlukan adanya upaya penyesuaian diri dalam menghadapinya (Hukom & Madrigal, 2020).

Fenomena stres akademik dialami para pelajar dari kancah internasional maupun nasional. Pada subjek mahasiswa, Olivera dkk. (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa di Bolivia mengalami tekanan stres akademik yang menurunkan kesejahteraan mentalnya hingga mencapai 44,7% akibat ujian sekolah. Selain itu pada subjek siswa SMA, penelitian Regaldo (2024) menunjukkan bahwa sumber stres akademik pada remaja SMA di Filipina adalah dari harapan yang tinggi akan dirinya serta adanya tugas dan beban akademik. Adapun, penelitian pada siswa SMA di Indonesia terkait fenomena stres akademik tergolong dalam kategori

sedang hingga tinggi yaitu mencapai lebih dari 40% yang dapat menimbulkan dampak pada kondisi psikologis dan perilaku siswa (Azzahra & Alrefi, 2025; Karomah & Rakhmawati, 2024). Penelitian yang dihasilkan tersebut menunjukkan bahwa fenomena stres akademik menjadi kondisi yang pada umumnya dialami oleh kalangan pelajar di seluruh dunia dan dapat memicu berbagai respon positif maupun negatif.

Dampak negatif dari stres akademik tersebut dibuktikan oleh beberapa penelitian. Gaol (2016) menjelaskan bahwa individu yang mengalami stres akademik dapat mengganggu proses kognitif siswa. Tidak hanya dalam segi kognitif atau pikiran, tekanan yang dihadapi siswa dalam memandang situasi akademik tertentu dapat memunculkan berbagai reaksi seperti emosi negatif yang dapat memengaruhi berbagai respon fisik serta perilaku (Barseli dkk., 2017). Hal tersebut dibuktikan oleh Wang dan Fan (2022), yang menyebutkan bahwa stres akademik menimbulkan berbagai gangguan kesehatan atau gejala fisik pada siswa yang mengalaminya, seperti sakit pada kepala dan gangguan tidur. Selain kondisi fisik, stres akademik dapat menimbulkan respon pada perilaku yang ditunjukkan siswa, seperti dalam berbagai kasus, perilaku yang dimunculkan dapat berupa *misbehavior* yang dapat mengganggu moral dan proses pembelajaran (Gobena dkk., 2024; Wandana dkk., 2024). Liu dkk. (2015) menyampaikan bahwa stres akademik dapat menimbulkan penurunan motivasi intrinsik seperti mengurangi rasa minat terhadap pembelajaran di kelas dan meningkatkan demotivasi pada siswa di SMA. Pangestu dan Mamahit (2024) juga mengungkap bahwa stres akademik

dapat berdampak pada penundaan tugas atau prokrastinasi akademik pada diri individu.

Tekanan yang dirasakan siswa yang mengalami stres akademik tidak hanya terlihat melalui sikap personal saja, namun juga dapat memengaruhi bagaimana cara mereka menjalin relasi dengan orang lain. Penelitian Afolabi dkk. (2024) menghasilkan bahwa siswa dengan kondisi stres akademik cenderung menurunkan kualitas perilaku sosial dengan orang lain, seperti kurang terlibat dalam perilaku prososial dengan orang lain. Hal ini membuktikan bahwa adanya tuntutan akademik yang lebih besar dari kemampuan individu dalam menghadapi suatu stressor, dapat menghambat individu tersebut melakukan perilaku yang positif seperti perilaku prososial dalam lingkungan sosial. Dengan demikian, stres akademik dapat menentukan respon kognitif dan perilaku, serta dapat menimbulkan dinamika psikologis bagi siswa.

Dinamika psikologis yang terjadi pada individu yang mengalami stres akademik berawal dari rasa khawatir dan berlanjut pada kecemasan yang berlebihan dalam mengerjakan tugasnya (Gil dkk., 2023). Namun, apabila stres akademik terus berangsur dan tidak segera ditangani, dapat berpotensi memicu masalah psikologis yang serius seperti terjadinya depresi (Deng dkk., 2022). Kondisi psikologis yang semakin memburuk ini, dapat mengarah pada penurunan performansi akademik siswa, seperti penurunan prestasi akademik siswa (Deng dkk., 2022; Simanjuntak dkk., 2023). Kondisi dari berbagai respon stres akademik seperti kognitif, perilaku, dan psikologis ini dialami oleh subjek MSF dalam penelitian H dkk. (2025) yang digambarkan dengan kesulitan untuk berkonsentrasi, kecemasan yang berlebihan,

kurangnya rasa kepercayaan diri, gangguan fisik seperti kesulitan tidur, sering menunda-nunda pekerjaan, yang berdampak pada kesulitan meraih tujuan dan prestasi.

Hasil wawancara penggalan informasi awal kepada satu guru bimbingan dan konseling, tiga perwakilan siswa SMA Kolese Loyola Semarang, serta survei awal melalui *google form* kepada 35 siswa, bahwa guru tersebut dapat memahami bahwa stres merupakan kondisi umum yang terjadi di lingkungan pendidikan, khususnya seiring kurikulum yang terus berkembang. Terlebih lagi, SMA Kolese Loyola Semarang merupakan sekolah unggulan yang ditandai dengan berbagai prestasi yang diraih siswa, sehingga kondisi stres akademik rentan muncul pada siswa yang memiliki kegigihan dalam meraih prestasi.

Berdasarkan hasil penggalan informasi awal menunjukkan bahwa siswa memiliki beragam pengalaman di sekolah, khususnya dalam menyelesaikan tugas akademik, baik pengalaman positif seperti keterlibatan yang menyenangkan dalam aktivitas pembelajaran, maupun yang mengindikasikan adanya beban dan tantangan yang dirasakan. Kondisi tersebut ditunjukkan oleh beberapa siswa yang melaporkan bahwa mereka merasa kewalahan dan kesulitan saat menghadapi tantangan dalam banyaknya tugas dan ujian yang diberikan, kesulitan menentukan prioritas kegiatan, serta adanya persepsi dan ekspektasi dari lingkungan sekitar yang dianggap membebani dirinya. Selain itu, beberapa siswa memiliki kekhawatiran apabila mereka mengecewakan orang-orang di sekitarnya, dan khawatir terkait performansi akademiknya. Dampak negatif dari kondisi ini juga disampaikan oleh salah satu siswa, yaitu terjadi penurunan motivasi belajar,

terutama ketika ia mendapatkan nilai yang kurang memuaskan, sehingga muncul perilaku penundaan dalam mengerjakan tugas.

Dinamika psikologis tersebut semakin menunjukkan bahwa siswa merasakan dampak negatif dari stres akademik. Di sisi lain, beberapa siswa menunjukkan upaya aktif dalam menghadapi tantangan tersebut, seperti membaca ulang materi dan berdiskusi dengan teman saat terdapat kesulitan. Adapun siswa juga memiliki harapan terkait tujuan atau capaian akademik yang diinginkan dan beberapa siswa mengemukakan berbagai strategi yang digunakan untuk mendukung proses belajarnya. Lebih lanjut, hal ini dibuktikan dari keberhasilan sejumlah siswa SMA Kolese Loyola Semarang dalam meraih prestasi dengan maksimal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa stres akademik tidak selalu menjadi hambatan atau berdampak negatif bagi siswa, melainkan stres akademik dapat bersifat adaptif, seperti berfungsi sebagai pendorong bagi siswa untuk mencapai prestasi yang optimal.

Sejalan dengan hal tersebut, kondisi ini dijelaskan lebih lanjut oleh Selye (1978) yang menjabarkan stres sebagai respon tubuh terhadap tekanan atau tuntutan yang terbagi menjadi dua kondisi, yaitu *distress* dan *eustress*. Kedua jenis stres ini dapat muncul tergantung dari bagaimana seseorang mempersepsikan dan menyikapi stresor yang dihadapinya. *Distress* merupakan salah satu jenis stres yang mengarah pada perasaan emosional negatif, maladaptif, dan memiliki dampak yang merugikan seperti gangguan kesehatan, serta dapat menurunkan kesejahteraan psikologis individu (Asmarany dkk., 2024; Selye, 1978). Sebaliknya, *eustress* merupakan jenis stres yang berdampak positif pada produktivitas individu sehari-

hari, seperti menciptakan perasaan positif yang membantu seseorang memiliki tujuan yang ingin dicapai, sehingga mendorong ketangguhan, kesiapan dan motivasi dalam menghadapi tantangan, serta tidak menimbulkan ancaman terhadap kesejahteraan (Selye, 1978).

Sejalan dengan beberapa penelitian, bahwa stres tidak sepenuhnya berdampak negatif pada pelajar. Hasil penelitian You (2018) menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik yang tinggi menunjukkan ketekunan belajar yang tinggi pula. Adapun pemaknaan terhadap stres akademik yang berdampak pada ketekunan dalam belajar bergantung pada *academic self-efficacy* yang dimiliki serta seberapa penting tugas yang dimiliki bagi dirinya. Adapun penelitian Chyu dan Chen (2022) pada siswa SMA, menunjukkan bahwa selain stres akademik berdampak negatif, namun penelitiannya mengungkapkan bahwa siswa yang memiliki stres akademik yang tinggi, juga menunjukkan *school engagement* yang tinggi. Hal ini dapat berkaitan dengan adanya keinginan siswa untuk mengatasi tantangan atau memenuhi tuntutan akademik yang ada dengan melakukan upaya seperti meningkatkan usaha pada proses pembelajaran. Selain itu, penelitian Khafifah dkk. (2023) dengan melibatkan sampel yaitu santri di salah satu Madrasah Aliyah, menunjukkan bahwa stres akademik pada santri berkaitan dengan meningkatnya *academic performance*, namun dalam kategori tingkat korelasi yang lemah. Lebih lanjut, beberapa santri memaknai stres akademik secara positif (*eustress*), yaitu sebagai pendorong semangat untuk mencapai tujuan akademik yang diinginkan. Dengan demikian, fenomena yang muncul menunjukkan adanya beberapa faktor yang dapat berperan dalam kemampuan

siswa untuk menghadapi tuntutan yang dapat menimbulkan stres akademik pada siswa (Barseli dkk., 2017).

Stres akademik tidak hanya bergantung pada faktor-faktor yang ditimbulkan dari luar seperti tuntutan dari lingkungan di sekitar siswa, tetapi juga faktor individu (dalam diri). Salah satu faktor individu (dalam diri) yang menjadi fondasi psikologis bagi siswa untuk mampu menghadapi stres akademik dalam bentuk keyakinan dalam diri adalah dengan *self-efficacy* (Permatasari & Safno, 2022; Yusuf & Yusuf, 2020). Penelitian oleh Wulandari dan Rachmawati (2014) juga mendukung hasil tersebut dengan membuktikan *self-efficacy* siswa berkorelasi signifikan dan kuat dengan tingkat stres akademik pada siswa SMA yang tergabung di kelas akselerasi, yang artinya *self-efficacy* mampu berkontribusi menjadi faktor yang memiliki peran dalam munculnya stres akademik pada siswa SMA. *Self-efficacy* menjadi salah satu komponen yang penting dari teori kognitif sosial oleh Bandura (1997), yaitu didefinisikan sebagai bentuk keyakinan pada kapasitas diri individu untuk berperilaku di berbagai situasi nyata guna mencapai tujuan yang diharapkan. Malinauskas (2017) menegaskan bahwa *self-efficacy* tidak hanya terkait individu memiliki kemampuan fungsional (*functional ability*), namun meliputi bagaimana keyakinan individu dalam mempersepsikan kemampuannya (*perceived ability*).

Self-efficacy dapat diterapkan di berbagai konteks. Hasil kajian terdahulu menunjukkan bahwa penggunaan konstruk *self-efficacy* memiliki istilah yang terlalu general. Oleh karena itu, untuk mendapatkan pemahaman yang spesifik dan terarah, penggunaan konstruk *self-efficacy* perlu disesuaikan pada domain tertentu

(Pajares, 1996; Schunk & Pajares, 2002; Zajacova dkk., 2005). Pajares (1996) mengungkapkan bahwa dalam mengukur *self-efficacy* seorang individu pada suatu konteks, hendaknya disesuaikan pada suatu domain atau konteks tertentu sesuai dengan fokus yang ingin diukur. Pada penelitian ini, *self-efficacy* dalam konteks akademik menjadi fokus yang akan diukur oleh peneliti. Hal ini ditegaskan oleh Zajacova dkk. (2005) bahwa dalam pengukuran konstruk *self-efficacy* yang disesuaikan dalam bidang akademik, dengan menggunakan konstruk *academic self-efficacy* akan lebih tepat dibandingkan menggunakan *self-efficacy* secara umum.

Academic self-efficacy merupakan domain psikologis yang berasal dari konsep *self-efficacy* yang dimaknai sebagai keyakinan pada kemampuan diri yang dimiliki individu (Bandura, 1997). Dalam konteks akademik, *academic self-efficacy* dimaknai sebagai keyakinan yang individu miliki terhadap kemampuan atau kapasitas dirinya bahwa ia dapat berhasil menyelesaikan tugas akademik pada level tertentu (Christy & Soetjningsih, 2024; Lesmana, 2019; Zajacova dkk., 2005). Fatimah dkk. (2023) mendefinisikan *academic self-efficacy* sebagai keyakinan yang menjadi salah satu komponen penting bagi siswa dalam mengatur bagaimana berperilaku dalam mencapai hasil tertentu dalam tugas-tugas akademik. *Academic self-efficacy* memiliki kontribusi dalam mencapai tujuan seperti meningkatkan prestasi siswa di SMA (Lei dkk., 2021; Zheng, 2024).

Penelitian yang membahas keterhubungan *academic self-efficacy* dengan stres akademik membuktikan arah hubungan yang negatif dan signifikan. Dalam konteks perguruan tinggi, Thionata dan Soetjningsih (2023) meneliti korelasi dua variabel antara *academic self-efficacy* dengan stres akademik pada pelajar yaitu

mahasiswa yang menunjukkan tingkat sedang dengan hubungan yang negatif sebesar -0,417. Artinya, tingkat *academic self-efficacy* yang semakin meningkat pada mahasiswa, semakin menurun pula tingkat stres akademik mahasiswa. Shafa dan Brebahama (2024) juga berhasil membuktikan hipotesis penelitiannya, bahwa ditemukan skor dengan kategori sangat tinggi pada hubungan negatif signifikan sebesar -0,667 antara *academic self-efficacy* dengan stres akademik, lebih lanjut, mahasiswa yang memiliki *academic self-efficacy* dalam kategori tinggi mampu mengoptimalkan potensi dalam dirinya dan dapat berinteraksi dengan baik di lingkungan kampus. Namun, penelitian di Indonesia khususnya pada SMA unggulan masih jarang dilakukan. Putri dan Febriani (2021) mengonfirmasi bahwa temuannya menunjukkan korelasi negatif signifikan antara *academic self-efficacy* dengan stres akademik pada siswa remaja SMA berusia 16-17 tahun di tiga sekolah di Yogyakarta sebesar -0,548, yang artinya semakin tinggi tingkat *academic self-efficacy* pada siswa SMA, maka tekanan atau stres akademik yang ada juga semakin rendah. Selain itu, siswa yang memiliki *academic self-efficacy* dalam kategori tinggi, akan cenderung mampu menghadapi tuntutan akademik yang memiliki dampak pada kondisi emosional negatif.

Beberapa hasil penelitian diatas membuktikan adanya arah hubungan yang bersifat negatif dan signifikan antara *academic self-efficacy* dengan stres akademik. Namun, terdapat beberapa penelitian lain yang mengatakan bahwa kedua variabel ini tidak berhubungan signifikan. Antari dkk. (2021) mengemukakan bahwa *academic self-efficacy* tidak terbukti korelasinya dengan stres akademik, sebagaimana ditunjukkan oleh korelasi hasil yang lemah yaitu 0,093. Selain itu,

penelitian oleh Jácquez (2016) membuktikan adanya skor *academic self-efficacy* pada keseluruhan dimensi tidak berkorelasi secara signifikan dengan stres akademik. Perbedaan hasil antara beberapa penelitian tersebut menunjukkan adanya inkonsistensi temuan penelitian yang disebabkan oleh adanya perbedaan latar belakang atau karakteristik responden dan perbedaan metode pengumpulan data pada penelitian Antari (2021). Lebih lanjut, pada penelitian Jácquez (2016), inkonsistensi temuan penelitian selain disebabkan keterlibatan sampel yang kecil, namun, terdapat perbedaan perspektif teoritis yaitu pendekatan konseptual dalam mengukur stres akademik. Peneliti lain memiliki fokus untuk mengukur stres akademik yang berfokus pada sumber-sumber stres, sedangkan pada penelitian Jácquez (2016) berfokus untuk mengukur stres akademik berdasarkan gejala pada stres. Inkonsistensi penelitian yang ditemukan ini mendorong peneliti untuk mengkaji kembali dan membuktikan hubungan antar kedua variabel tersebut.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian tersebut, maka penggunaan konstruk *academic self-efficacy* dalam konteks akademik menjadi penting. Konsep terkait *academic self-efficacy* ini diturunkan dari teori *self-efficacy* Bandura yang berperan dalam memunculkan motivasi individu dalam berperilaku terutama dalam menghadapi tantangan. Penelitian terkait kedua variabel ini mayoritas menggunakan populasi yaitu mahasiswa, sehingga, penelitian ini masih sangat terbatas dalam konteks populasi remaja yang berada pada jenjang Sekolah Menengah Atas, terutama pada SMA unggulan. Selain itu, bukti terkait hubungan kedua variabel masih terdapat perbedaan, terdapat penelitian yang menyatakan berhubungan, namun ada juga penelitian yang belum menemukan hubungan yang

terlalu kuat. Berkaitan dengan urgensi penelitian dan berdasarkan pada kesesuaian fenomena penggalian data awal di SMA Kolese Loyola Semarang, peneliti terdorong untuk membuktikan adanya korelasi antara *academic self-efficacy* dengan stres akademik pada SMA Kolese Loyola Semarang.

B. Rumusan Masalah

Mengacu pada deskripsi latar belakang yang mencakup gambaran fenomena permasalahan di lokasi penelitian, peneliti merumuskan permasalahan dalam penelitian ini yakni, “Apakah terdapat hubungan antara *academic self-efficacy* dengan stres akademik pada siswa SMA Kolese Loyola Semarang?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah membuktikan adanya hubungan antara *academic self-efficacy* dengan stres akademik pada siswa SMA Kolese Loyola Semarang.

D. Manfaat Penelitian

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi berupa manfaat teoretis dan manfaat praktis, yang dijabarkan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini disusun dengan harapan agar dapat memberikan hasil temuan yang bermanfaat terkait *academic self-efficacy* dan stres akademik dalam memperkuat teori, mendukung adanya penelitian lanjutan, menambah wawasan, serta membantu perkembangan dan kemajuan ilmu terutama di bidang psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi bidang Psikologi

Temuan dari penelitian ini diharapkan memiliki kontribusi manfaat untuk memperdalam pengetahuan serta memberikan pemahaman lebih dalam terkait kedua variabel di ranah bidang psikologi pendidikan dan psikologi klinis, sehingga dapat dilakukan pengembangan pada penelitian lainnya.

b. Manfaat bagi Partisipan

Bukti empiris dalam penelitian ini diharapkan dapat menyajikan dan menambah informasi lebih lanjut terkait peran *academic self-efficacy* di SMA Kolese Loyola Semarang. Lebih lanjut, penelitian ini juga memberikan pemahaman bahwa stres akademik merupakan fenomena yang umum dan masih rentan terjadi di lingkup pendidikan, sehingga mendorong siswa untuk dapat mempersiapkan upaya preventif seperti strategi belajar yang adaptif untuk meningkatkan *academic self-efficacy*, sehingga dapat membantu siswa dalam mengelola dan mengurangi resiko terjadinya stres akademik yang dapat berdampak pada menurunnya prestasi dan motivasi.

c. Manfaat bagi SMA Kolese Loyola Semarang

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran terkait tingkat *academic self-efficacy* maupun stres akademik siswa, sehingga dapat menjadi dasar bagi sekolah untuk melakukan evaluasi terhadap kurikulum dengan memonitoring kegiatan pembelajaran, mengevaluasi kegiatan-kegiatan yang telah berjalan dan pengembangan program atau

pelatihan. Dengan memahami dan mendukung untuk meningkatkan *academic self-efficacy* pada siswa, diharapkan dapat berdampak pada meningkatnya kesejahteraan psikologis sehingga dapat mengurangi stres akademik pada siswa.

d. Manfaat bagi peneliti lainnya

Implikasi hasil dalam penelitian ini diharapkan mampu berkontribusi dalam pengembangan ide dan pemahaman baru bagi peneliti. Selain itu, diharapkan hasil penelitian dapat menjadi sumber pijakan referensi di kajian spesifik, serta memperkuat teori mengenai korelasi antara *academic self-efficacy* dengan stres akademik dengan konteks populasi yang sama yaitu remaja di SMA unggulan.