

## EFIKASI DIRI DAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS PROGRAM AKSELERASI

Silvia Wulandari  
Mira Aliza Rachmawati

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta  
Email: wulandari.silvia@gmail.com

### Abstract

*This study aims to determine the relationship between self-efficacy and academic stress on senior high school students who join the acceleration program. The hypothesis was that there is a relationship between self-efficacy and academic stress on senior high school students who join the acceleration program. Subjects in this study were 89 senior high school students who join the accelerated program in Yogyakarta. This study uses two scales, namely: (a) the scale of academic stress and (b) self-efficacy scale. Results showed that there is a negative relationship between self-efficacy and academic stress on senior high school students who following an acceleration program. High self-efficacy correlated with low academic stress. Analysis of the coefficient of determination ( $r^2$ ) indicates the contribution of self efficacy of 59% against the academic stress students.*

**Keywords:** Academic Stress, Self Efficacy, Acceleration Program

### INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan stres akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) yang mengikuti program akselerasi. Hipotesis yang diuji adalah ada hubungan antara efikasi diri dan stres akademik pada siswa SMA yang mengikuti program akselerasi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 89 siswa SMA yang sedang mengikuti program akselerasi di Kotamadya Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu (a) skala stres akademik dan (b) skala efikasi diri. Hasil analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment Pearson* menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara efikasi diri dan stres akademik pada siswa SMA yang mengikuti program akselerasi, artinya efikasi diri tinggi yang dimiliki siswa berkorelasi dengan stres akademik yang rendah. Analisis koefisien determinasi ( $r^2$ ) menunjukkan sumbangan efikasi diri sebesar 59% terhadap stres akademik pada siswa.

**Kata Kunci :** Stres Akademik, Efikasi Diri, Program Akselerasi

**D**i Indonesia telah banyak berdiri sekolah yang mempunyai program akselerasi, salah satunya pada jenjang pendidikan Sekolah Menengah Akhir (SMA). Siswa SMA kelas reguler diprogramkan untuk menyelesaikan materi kurikulum selama tiga tahun, namun bagi siswa yang tergabung pada program akselerasi dipercepat menjadi dua tahun. Program percepatan pada tingkat SMA diatur pada Peraturan Pemerintah (PP)

Nomor 29 Tahun 1990 yang ditindaklanjuti dengan Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 0489/U/1992, yaitu pada pasal 16 ayat 1. Pasal tersebut mengatur bahwa siswa yang mempunyai bakat istimewa dan kecerdasan luar biasa dapat menyelesaikan program belajar lebih awal dari waktu yang telah ditentukan, dengan ketentuan telah mengikuti pendidikan SMA sekurang-kurangnya dua tahun (Hawadi, 2006).

Colangelo (Hawadi, 2006) menjelaskan bahwa program akselerasi merupakan program pendidikan yang memberikan kesempatan bagi siswa berkapasitas intelektual tinggi untuk meloncat kelas dan mengikuti pelajaran tertentu pada kelas di atasnya. Indonesia mempunyai sekitar 1,3 juta anak usia sekolah yang berpotensi Cerdas Istimewa dan Bakat Istimewa (CIBI), atau biasa disebut *gifted-talented*. Sayangnya, baru 9.500 (0,7%) anak yang sudah mendapatkan layanan khusus dalam bentuk program akselerasi. Berdasarkan data tahun 2009 yang tercatat dalam *website* Republika, dari 260.471 sekolah di seluruh Indonesia, baru 311 sekolah di antaranya yang mempunyai program layanan khusus bagi anak Cerdas Istimewa dan Berbakat Istimewa (<http://www.republika.co.id/16/12/160>).

Winner (Ormrod, 2009) menjelaskan beberapa karakteristik anak dengan bakat dan kecerdasan istimewa, yaitu (a) mempunyai kemampuan belajar lebih cepat, mudah, dan mandiri dibandingkan teman-teman sebayanya, (b) proses kognitif dan strategi belajar yang lebih canggih dan efisien, (c) fleksibilitas yang lebih besar dalam hal gagasan dan pendekatan terhadap tugas, (d) standar performa yang tinggi; konsep diri yang positif, khususnya dalam kaitannya dengan usaha-usaha akademis, serta (e) perkembangan sosial dan penyesuaian emosi di atas rata-rata.

Siswa akselerasi pada umumnya dituntut untuk mampu mencapai kinerja yang tinggi guna mengimbangi kemampuannya yang unggul dalam menjalankan dimensi tuntutan di sekolah. Menurut Desmita (2009), ada empat dimensi tuntutan sekolah yang menjadi sumber stres siswa. Pertama, yaitu tuntutan fisik yang bersumber dari lingkungan fisik sekolah. Kedua, yaitu tuntutan tugas. Ketiga, yaitu tuntutan peran siswa ketika menduduki suatu posisi untuk memenuhi kewajiban-kewajiban yang telah ditetapkan. Keempat, tuntutan interpersonal untuk

mampu berinteraksi sosial.

Banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi siswa akselerasi dapat mengakibatkan siswa mengalami tekanan. Tekanan dapat menyebabkan siswa mengalami stres berlebihan sehingga akan mengganggu aktivitas keseharian siswa. Penelitian Gupta dan Khan (Gupta, Renu, Subhash, & Seema, 2011) menemukan bahwa dalam situasi akademik seperti sekolah, siswa merespon tuntutan akademik dalam bentuk tekanan mental seperti frustrasi yang disebabkan karena takut mengalami kegagalan. Siswa mengalami reaksi fisik dan psikologis terhadap stres ketika siswa merasakan stres yang berlebihan (negatif).

Menurut Sarafino dan Smith (2012), stres merupakan perasaan tegang dan tidak nyaman ketika individu merasa tidak mampu menangani tuntutan-tuntutan di lingkungannya. Stres dapat menghasilkan ketegangan pada beberapa aspek dalam diri seseorang, yaitu aspek biologis dan psikososial. Pertama, aspek biologis. Menurut Lovallo (Sarafino & Smith, 2012), bagian respon fisiologis terhadap stresor atau regangan disebut reaktivitas. Stres akan dialami dalam berbagai keadaan seperti kurang tidur dan gangguan fisiologis lainnya yang disebabkan kesan yang berlebihan pada peristiwa yang dialaminya (Mahfar, Fadilah, & Nor, 2007).

Kedua, aspek psikososial. Aspek psikososial meliputi subaspek-subaspek kognitif, afektif, dan perilaku. (a) Kognitif. Hubungan dua arah antara kognisi dan stres sangat penting dalam kelompok proses kognitif yang disebut fungsi eksekutif. Suchy (Sarafino & Smith, 2012) menjelaskan bahwa fungsi-fungsi eksekutif tersebut mengacu pada satu set kemampuan kognitif yang terlibat dalam regulasi dan arah perilaku. (b) Emosi. Menurut Lazarus dan Schrer (Sarafino & Smith, 2012), kognitif seseorang dapat memengaruhi stres dan pengalaman emosional. Ketakutan adalah reaksi emosional umum yang meliputi ketidaknyamanan psikologis dan rangsangan fisik ketika individu merasa

terancam. (c) Perilaku Sosial. Beberapa keadaan stres mendorong individu untuk mencari kenyamanan orang lain guna mendukung atau persahabatan. Menurut Cohen dan Spacapan (Sarafino & Smith, 2012), seseorang mungkin menjadi kurang bersosialisasi dan bermusuhan, serta tidak peka terhadap kebutuhan orang lain.

Stres akademik adalah ketegangan emosional siswa yang dinyatakan atau dirasakan oleh dirinya selama kegagalannya dalam menghadapi tuntutan akademik dan konsekuensinya, yang ditunjukkan dalam bentuk gangguan kesehatan fisik dan mental (Gupta dkk, 2011). Olejnik dan Holschuh (2007) memaparkan bahwa stres akademik adalah respon siswa yang berupa perilaku, pikiran, reaksi fisik, maupun reaksi emosi negatif yang muncul akibat tuntutan sekolah atau akademik, karena terlalu banyaknya tugas yang harus dikerjakan siswa.

Menurut Desmita (2009), stres akademik merupakan tekanan dan tuntutan yang bersumber dari kegiatan akademik (stresor akademik). Rice (Desmita, 2009) menjelaskan bahwa stresor akademik adalah stres siswa yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar mengajar. Berdasarkan hasil pengisian kuisioner terbuka dan wawancara singkat dengan beberapa siswa SMA yang mengikuti program akselerasi di Kotamadya Yogyakarta, didapatkan informasi mengenai berbagai macam stresor yang dihadapi siswa. Berbagai stresor yang dimaksud adalah banyaknya materi pelajaran yang harus dipelajari dengan jangka waktu yang cepat, banyaknya tugas yang harus segera diselesaikan dengan *deadline* pengumpulan yang sempit, seringnya ujian yang diadakan di kelas, dan adanya tuntutan dari orangtua untuk berprestasi.

Stresor lainnya yaitu guru yang mudah marah, penyampaian materi pelajaran yang cepat, adanya teman yang egois, lingkungan belajar yang tidak kondusif, kesenjangan nilai yang sangat mencolok di kelas, adanya anggapan

sombong dan pembicaraan yang kurang menyenangkan dari teman kelas reguler, minimnya waktu untuk bermain, harapan dari orangtua untuk mendapat nilai baik pada Ujian Nasional, Ujian Akhir Sekolah, dan ujian masuk Perguruan Tinggi yang akan dihadapinya kelak, serta banyaknya informasi negatif di media mengenai kegagalan siswa dalam ujian yang membuat siswa merasakan kekhawatiran. Stresor yang memengaruhi siswa akselerasi juga dinyatakan oleh salah satu guru Bimbingan Konseling (BK), yaitu mengenai penentuan jurusan di bangku kuliah yang akan siswa pilih.

Menurut Arthur, MacGeorge, Samter, Gillikan, dan Tennant (Wilks, 2008), stres akademik merupakan hasil dari kombinasi tuntutan akademik yang melebihi sumber daya adaptif yang dimiliki seorang individu. Ketidakmampuan siswa menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan sekolah (stresor) akan memicu terjadinya stres (Kiselica dalam Desmita, 2010). Menurut hasil wawancara dengan beberapa guru Bimbingan Konseling (BK) SMA di Kotamadya Yogyakarta, terdapat beberapa siswa akselerasi yang mengajukan diri untuk pindah ke program reguler karena merasa tidak mampu menghadapi berbagai stresor di kelas akselerasi.

Berbagai macam respon juga diungkapkan oleh siswa akselerasi dalam menghadapi stresor akademik, yaitu tidak fokus dan mudah melamun, kelelahan saat di sekolah, tidak nyaman berada di kelas, daya tahan tubuh yang menurun sehingga mudah sakit, sering merasakan kekhawatiran, mencontek tugas teman, tegang ketika berbicara di depan kelas, gugup ketika diajukan pertanyaan oleh guru di kelas, tidak tenang, bingung dalam memutuskan sesuatu, sulit tidur di waktu malam sehingga mengantuk ketika di kelas, takut berhadapan dengan guru yang dianggap galak, menangis, malas belajar, mudah bosan, tidak fokus ketika dihadapkan dengan beberapa tugas sekaligus, nafsu makan yang tidak stabil (terlalu banyak atau terlalu sedikit), serta

menarik diri dari lingkungan teman-teman kelas non akselerasi.

Siswa akselerasi dengan kecerdasan superior mempunyai kemudahan untuk mengalami stres akademik. Sumintardja (Gusniarti, 2002) menjelaskan bahwa individu dari segi kecerdasannya menunjukkan potensi yang tergolong rata-rata atau bahkan superior akan lebih mudah mengalami frustrasi, merasa tegang, atau bahkan hilang keyakinan dirinya untuk menjalani tuntutan hidup yang dihadapinya, terutama dalam hal persaingan di bidang akademik.

Stres akademik yang berlebihan dapat menyebabkan kehidupan dan aktivitas keseharian siswa terganggu. Gupta dan Khan (Gupta dkk, 2011) menemukan bahwa dalam situasi akademis seperti sekolah, siswa meresponnya dalam bentuk tekanan mental seperti frustrasi yang disebabkan takut mengalami kegagalan. Beberapa tuntutan akademik berpotensi menyebabkan siswa akselerasi rentan mengalami tekanan yang berdampak pada terjadinya stres akademik. Nugroho (Febrianto, 2013) mengungkapkan bahwa siswa-siswa program non reguler cenderung mengalami stres akademik karena mendapat beban studi yang melebihi dan tidak sesuai dengan kebutuhan. Oleh karena itu, diperlukan kesiapan mental dalam diri siswa program akselerasi berkaitan dengan tuntutan akademik yang lebih tinggi dibandingkan kelas reguler.

Stres akademik sendiri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Oon (Suhada, 2012) menjelaskan faktor-faktor yang dapat memengaruhi stres, yaitu faktor yang bersumber dari diri pribadi (internal) atau individu yang bersangkutan dan faktor eksternal. Terdapat beberapa faktor internal yang dapat memengaruhi stres seseorang, salah satunya adalah keyakinan diri (efikasi diri).

Menurut Bandura (1997), efikasi diri merupakan keyakinan individu mengenai kemampuannya untuk mengatur dan melakukan suatu tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan

pencapaiannya. Efikasi diri terdiri dari 3 (tiga) dimensi, yaitu tingkat kesulitan, tingkat generalisasi, dan tingkat kekuatan. Pertama, tingkat kesulitan (*level*). Dimensi kesulitan berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang harus diselesaikan seseorang, yang terdiri dari tuntutan sederhana sampai tuntutan yang membutuhkan performansi maksimal (sulit). Dimensi kesulitan mempunyai implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang dicoba atau yang akan dihindari.

Kedua, tingkat generalisasi (*generality*). Dimensi generalisasi merupakan dimensi yang berkaitan dengan luas bidang tugas yang dilakukan. Generalisasi adalah sejauh mana individu yakin terhadap kemampuannya dalam berbagai situasi tugas, yaitu dalam melakukan suatu aktivitas atau situasi tertentu, hingga dalam serangkaian tugas atau situasi yang bervariasi.

Tingkat kekuatan (*strength*). Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kemampuan individu terhadap dimensi yang lainnya yang terkait dengan kekuatan atau kemantapan individu terhadap keyakinannya. Individu yang mempunyai keyakinan bahwa dirinya mampu untuk melakukan suatu tuntutan, individu tersebut akan merasa tidak kewalahan untuk melakukannya meskipun adanya kesulitan dan hambatan.

Wade dan Tavris (2007) mendefinisikan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan individu bahwa dirinya mampu meraih hasil yang diinginkan, seperti penguasaan suatu keterampilan baru atau mencapai suatu tujuan. Hal tersebut juga didukung oleh Myers (Gusniarti, 2002) menyatakan bahwa efikasi diri merupakan perasaan yang dimiliki oleh individu bahwa dirinya adalah orang yang pandai dan mampu melakukan tindakan-tindakan yang tepat. Selain itu, VandenBos (2007) juga menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan kemampuan individu untuk bertindak secara efektif untuk membawa hasil yang diinginkan, terutama seperti yang dirasakan oleh

individu.

Individu yang yakin bahwa dirinya mampu dalam menghadapi lingkungannya, maka ketika situasi dan lingkungan yang sedang dihadapi menekan, individu tetap akan merasa tenang dan mampu untuk dapat berpikir secara jernih. Efikasi diri berperan sebagai sebuah mekanisme kognitif yang mengendalikan individu untuk menghadapi tekanan. Apabila siswa merasa tidak dapat mengendalikan situasi dan lingkungan yang sedang dihadapinya (stresor akademik) dan dirasa mengancam, maka siswa akan merasa gelisah dan stres. Sebaliknya, apabila siswa merasa mampu menghadapi tekanan yang berasal dari stresor akademik, maka siswa tersebut tidak akan mengalami stres yang berlebihan. Bandura (Nurlaila, 2011) yang menjelaskan bahwa efikasi diri akan meningkatkan kekebalan terhadap cemas, stres, depresi, serta mengaktifkan perubahan-perubahan biokimia yang dapat memengaruhi berbagai ancaman.

Pernyataan di atas didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya. Suhada (2012) menemukan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi stres akademik pada siswa adalah efikasi diri. Hasil penelitian tersebut sependapat dengan hasil penelitian Wisantyo (Suhada, 2012) yang membuktikan adanya hubungan negatif antara efikasi diri akademik dengan stres akademik pada siswa SMAN 3 Semarang. Hubungan yang negatif antara efikasi diri akademik dengan stres menunjukkan bahwa keyakinan siswa terhadap kemampuan akademiknya akan dapat mengurangi stres pada siswa SMAN 3 Semarang. Hasil penelitian tersebut didukung oleh Jex, Bliese, Buzzell, dan Primeau (Nurhasnah, 2007), bahwa individu dengan efikasi diri yang tinggi mempunyai tingkat ketegangan yang rendah, dibandingkan dengan individu yang mempunyai efikasi diri rendah. Ketegangan yang dimaksud adalah ketegangan yang diakibatkan oleh rasa sakit ataupun stresor.

Beberapa uraian di atas menggambarkan mengenai beberapa keadaan siswa SMA yang mengikuti

program akselerasi, yaitu mengenai siswa yang mengalami stres karena rendahnya efikasi diri yang dimilikinya. Hal tersebut menimbulkan pertanyaan peneliti, "Apakah ada hubungan antara efikasi diri dan stres akademik pada siswa SMA yang mengikuti program akselerasi?"

## METODE PENELITIAN

### Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah 89 siswa SMA dengan karakteristik sedang mengikuti program akselerasi, berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan, dan siswa bersekolah di Kotamadya Yogyakarta.

### Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, digunakan skala stress akademik dan skala efikasi diri. Pertama, skala stres akademik. Skala stres akademik yang digunakan disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek biopsikososial dari Sarafino dan Smith (2012), yaitu aspek biologis dan psikososial (yang meliputi aspek kognitif, emosi, dan perilaku sosial). Skala stres akademik tersebut terdiri dari 36 aitem *favorable* yang sebelumnya telah diuji coba pada 48 siswa akselerasi yang tidak digunakan dalam penelitian. Hasil uji coba menunjukkan bahwa skala efikasi yang digunakan dalam penelitian mempunyai skor validitas yang bergerak antara 0,311 hingga 0,732, dengan konsistensi internal *alpha cronbach* sebesar 0,933 yang menunjukkan bahwa skala tersebut reliabel dan dapat digunakan.

Kedua, skala efikasi diri. Skala efikasi diri yang digunakan disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek efikasi diri dari Bandura (1997), yang terdiri dari dimensi kesulitan, dimensi generalisasi, dan dimensi kekuatan. Skala efikasi diri tersebut terdiri dari 25 aitem *favorable* yang sebelumnya telah diuji coba pada 48 siswa akselerasi yang tidak digunakan dalam penelitian. Hasil uji coba menunjukkan bahwa skala efikasi yang digunakan dalam penelitian mempunyai

skor validitas yang bergerak antara 0,303 hingga 0,874, dengan konsistensi internal *alpha cronbach* 0,920 yang menunjukkan bahwa skala tersebut reliabel dan dapat digunakan.

**Metode Analisis Data**

Data yang diperoleh dari hasil penelitian dianalisis secara statistik dengan menggunakan *software* pengolahan data statistik *Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 20.00 for MacBook* dengan teknik korelasi *Product Moment* dari *Pearson*.

**HASIL PENELITIAN**

**Gambaran Data Penelitian**

Deskripsi data penelitian bertujuan untuk mengetahui tinggi atau rendahnya tingkat stres akademik dan efikasi diri pada siswa-siswi Sekolah Menengah Atas (SMA) yang mengikuti program akselerasi, yakni siswa-siswi yang menjadi subjek penelitian. Deskripsi data subjek penelitian secara umum adalah sebagai berikut :

**Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia**

Usia	Jumlah	Persentase
14 tahun	15	16,85 %
15 tahun	32	35,95 %
16 tahun	31	34,83 %
17 tahun	9	10,11 %
18 tahun	2	2,24 %
<b>Jumlah</b>	<b>89</b>	<b>100 %</b>

**Tabel 2. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	34	38.20%
Perempuan	55	61.80%
<b>Jumlah</b>	<b>89</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan deskripsi data penelitian yang diperoleh, hasil penelitian ini dikategorisasikan ke dalam lima kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Deskripsi

kategorisasi kedua variabel ditampilkan pada tabel 3 dan 4 di bawah ini.

**Tabel 3. Deskripsi Data Penelitian**

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	X min	X max	Mean	SD	X min	X max	Mean	SD
Efikasi Diri	25	100	62,5	12,5	26	86	66	12,4489
Stres Akademik	36	144	90	18	57	128	86	16,7359

**Tabel 4. Kategorisasi Variabel Efikasi Diri dan Stres Akademik**

Kategori	Efikasi Diri		
	Skor	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$X > 85$	1	1,12 %
Tinggi	$70 = X = 85$	38	42,69 %
Sedang	$55 = X < 70$	33	37,07 %
Rendah	$40 = X < 55$	15	16,85 %
Sangat Rendah	$X < 40$	2	2,24 %
<b>Jumlah</b>		<b>89</b>	<b>100%</b>

Kategori	Stres Akademik		
	Skor	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$X > 122,4$	1	1,12 %
Tinggi	$100,8 = X = 122,4$	17	19,10 %
Sedang	$79,2 = X < 100,8$	37	41,57 %
Rendah	$57,6 = X < 79,2$	33	37,07 %
Sangat Rendah	$X < 57,6$	1	1,12 %
<b>Jumlah</b>		<b>89</b>	<b>100%</b>

**Hasil Uji Asumsi**

Berdasarkan hasil analisis pada masing-masing variabel, diperoleh bahwa kedua data berdistribusi normal. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil uji normalitas pada variabel efikasi diri, diperoleh  $(K-SZ) = 0,951$  dengan  $p = 0,326$  ( $p > 0,05$ ). Hasil pengolahan data untuk variabel stres akademik diperoleh  $(K-SZ) = 0,608$  dengan  $p = 0,854$  ( $p > 0,05$ ). Uji normalitas digunakan untuk mengetahui sebaran data variabel bebas dan variabel tergantung berdistribusi normal atau tidak.

Selanjutnya, hasil uji linearitas menunjukkan nilai  $F = 171,697$  dengan  $p = 0,00$ . Hasil analisis tersebut menunjukkan

bahwa hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik memenuhi asumsi linearitas atau mengikuti satu garis lurus.

**Hasil Uji Hipotesis**

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis dari data yang telah diperoleh dengan menggunakan teknik analisis Pearson, terdapat korelasi antara variabel efikasi diri dengan stres akademik ( $r = -0,767$  dengan  $p=0,00$  ( $p<0,01$ )). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang negatif dan sangat signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa SMA yang mengikuti program akselerasi.

**PEMBAHASAN**

Hubungan antara kedua variabel menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri yang dimiliki siswa, maka semakin rendahnya stres akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat efikasi diri yang dimiliki siswa, ditemukan bahwa semakin tinggi stres akademiknya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sumbangan efektif efikasi diri terhadap stres akademik pada siswa akselerasi sebesar 0,589. Hal tersebut menggambarkan bahwa efikasi diri memberikan pengaruh sebesar 59% terhadap stres akademik pada siswa SMA yang mengikuti program akselerasi. Sedangkan sisanya 41% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak terlibat dalam penelitian ini.

Efikasi diri bukanlah satu-satunya faktor yang memengaruhi stres akademik pada siswa akselerasi. Menurut Oon (Suhada, 2012), ada faktor-faktor lain yang turut memengaruhi stres akademik pada siswa akselerasi, seperti faktor internal yang meliputi pola berpikir (kognitif) dan keyakinan diri, serta faktor eksternal yang meliputi pencapaian tujuan belajar, tekanan dari lingkungan untuk berprestasi tinggi, dan persaingan yang ketat.

Selanjutnya, hasil analisis uji korelasi antara aspek-aspek efikasi diri dan stres akademik menunjukkan bahwa masing-masing aspek efikasi diri mempunyai hubungan yang sangat signifikan dengan stres akademik ( $p=0,000$  ( $p<0,01$ )). Hal tersebut dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini :

**Tabel 5. Uji Korelasi Aspek-aspek Efikasi Diri dan Stres Akademik**

Aspek	R	r <sup>2</sup>	p	Keterangan
Kesulitan	-0,737	0,543	0,000	Signifikan
Kekhawatiran	-0,737	0,543	0,000	Signifikan
Generalisasi	-0,705	0,497	0,000	Signifikan

Berdasarkan uji regresi yang dilakukan dengan menggunakan metode regresi *stepwise*, diperoleh hasil bahwa aspek kesulitan mempunyai sumbangan paling efektif berdasarkan nilai signifikan  $\leq 0,01$  dengan  $r=-0,737$  dan  $r^2=0,543$ . Aspek kesulitan mempunyai sumbangan paling efektif terhadap stres akademik pada siswa yaitu sebesar 54,3%.

Siswa dengan efikasi diri yang tinggi akan memandang situasi dan lingkungan yang menekan sebagai suatu hal yang menantang, dan siswa akan melakukan tindakan yang telah diperkirakan. Schunk, Henson, dan Cox (Nurlaila, 2011) menyatakan bahwa keyakinan pada efikasi turut menentukan seberapa besar usaha yang dilakukan individu, serta berapa lama kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi situasi yang kurang menguntungkan.

Kendal dan Hammen (Desmita, 2009) menyatakan bahwa stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk menghadapi dengan suatu tuntutan. Situasi yang menuntut tersebut dipandang sebagai beban atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Apabila individu tidak mempunyai kemampuan untuk menanggulangi tuntutan yang dihadapinya, maka hal tersebut dapat menimbulkan stres

dan cemas bila dihadapkan dengan tuntutan tersebut.

Keyakinan diri atau efikasi diri merupakan salah satu dasar bagi siswa yang mengikuti akselerasi untuk dapat membantu atau mendukung dirinya menghadapi permasalahan. Baron dan Bryne (Gusniarti, 2002) mendefinisikan efikasi diri sebagai evaluasi individu mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi hambatan.

Moeini, Shafii, Hidarnia, Babai, Birashk, dan Allahverdipour (2008) menjelaskan bahwa individu yang mempunyai efikasi diri tinggi dapat terlibat dalam aktivitas yang lebih sehat ketika mengalami penyakit, sedangkan seseorang dengan efikasi diri rendah mempunyai perasaan putus asa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa stres yang lebih besar berhubungan dengan efikasi diri yang lebih rendah dan status kesehatan mental yang lebih rendah. Siswa yang mempunyai efikasi diri yang tinggi akan mampu secara mandiri untuk menghadapi permasalahan yang ada, termasuk dalam hal menyelesaikan tugas-tugas sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Siswa tidak lagi mengalami stres yang berlebihan ketika telah mampu mengukur sejauh mana kemampuan dirinya dan dapat mengeluarkan potensi yang dimiliki dengan optimal, sehingga siswa akan mampu untuk menghadapi tekanan-tekanan dengan baik.

Hal di atas berbeda dengan siswa yang mempunyai keyakinan diri yang rendah. Bandura (Nevid, Spencer, dan Beverly, 2005) menjelaskan bahwa individu dengan keyakinan diri yang rendah, yaitu kurang mempunyai keyakinan pada kemampuannya untuk melaksanakan tugas-tugas dengan sukses akan cenderung lebih berfokus pada ketidakadekuatan yang dipersepsikannya.

Hasil penelitian ini diperkuat dengan penelitian terdahulu yaitu penelitian mengenai hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial orangtua dengan stres akademik pada siswa SMA RSBI di

Kotamadya Semarang yang telah dilakukan oleh Suhada (2012). Subjek pada penelitian tersebut menggunakan 114 siswa RSBI di Kotamadya Semarang, dengan metode penelitian kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa salah satu yang memengaruhi stres akademik adalah efikasi diri.

Penelitian lain mengenai efikasi diri dengan stres akademik yaitu penelitian oleh Vaezi dan Fallah (2011) mengenai *The Relationship between Self-Efficacy and Stress among Iranian EFL Teachers*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara efikasi diri dan stres. Penelitian Vaezi dan Fallah (2011) tersebut menguji kedua variabel yang sama dengan penelitian ini yaitu mengenai efikasi diri dan stres, namun pada penelitian ini difokuskan pada stresor akademik siswa. Penelitian ini juga mempunyai perbedaan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Vaezi dan Fallah (2011) tersebut, yaitu pada subjek penelitian yang digunakan adalah siswa SMA yang mengikuti program akselerasi.

Menurut Pajares (Handayani & Nurwidawati, 2013), efikasi diri berdampak pada perilaku dalam beberapa hal yang penting. Pertama, efikasi diri dapat memengaruhi pilihan-pilihan yang dibuat dan tindakan yang dilakukan individu dalam melaksanakan tugas-tugas ketika individu tersebut merasa berkompeten dan yakin. Kedua, efikasi diri menentukan seberapa besar usaha yang dilakukan oleh individu, seberapa lama individu akan bertahan ketika menghadapi rintangan dan seberapa tabah dalam menghadapi situasi yang tidak menguntungkan.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif dan sangat signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa SMA yang mengikuti program akselerasi. Artinya, efikasi diri yang tinggi berkorelasi



dengan stres akademik yang rendah pada siswa SMA yang mengikuti program akselerasi. Sebaliknya, efikasi diri yang rendah berkorelasi dengan stres akademik yang tinggi pada siswa SMA yang mengikuti program akselerasi

### Saran

Ada beberapa saran yang perlu diberikan dalam penelitian ini. Pertama, saran kepada Siswa. Bagi siswa SMA yang mengikuti akselerasi hendaknya dapat menjaga dan meningkatkan keyakinan diri yang dimiliki. Upaya yang dapat dilakukan adalah mempunyai harapan atau cita-cita terhadap studi yang sedang dilaksanakan, mempunyai keyakinan atas kemampuan diri sehingga tidak ragu-ragu untuk meraih target yang dicita-citakan, dan mempunyai keyakinan diri dalam menghadapi segala jenis kesulitan.

Kedua, saran kepada sekolah. Bagi pihak sekolah diharapkan menyediakan fasilitas konseling khusus untuk siswa yang mengikuti program akselerasi. Hal tersebut bertujuan supaya para siswa dapat segera mengkonsultasikan permasalahan-permasalahan yang dapat memengaruhi aktivitas akademiknya. Pihak sekolah juga disarankan supaya mampu menciptakan iklim sekolah yang sehat dan menyenangkan, yang memungkinkan siswa dapat menjalin interaksi sosial secara memadai di lingkungan sekolah.

Ketiga, saran kepada peneliti selanjutnya. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperhatikan riwayat pribadi subjek penelitian sebagai data tambahan yang dapat dicantumkan dalam skala penelitian. Selanjutnya, peneliti yang menggunakan metode penelitian kuantitatif disarankan untuk memberikan pilihan jawaban netral pada alternatif jawaban skala penelitian, sehingga memfasilitasi subjek penelitian dalam menjawab pertanyaan netral. Penelitian ini juga membutuhkan data berupa informasi yang lebih mendalam. Berkaitan dengan kebutuhan tersebut, maka dapat dilakukan penelitian dengan menggunakan metode penelitian

kualitatif, yaitu metode pengumpulan data yang menggunakan teknik wawancara untuk mendapatkan informasi yang lebih mendalam mengenai siswa akselerasi sebagai subjek penelitian.

### DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (2002). *Self Efficacy in Changing Societies*. New York: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of a Control*. New York: W. H Freeman and Company.
- Dedeyn, R. (2008). A Comparison of Academic Stress Among Australian and International Students. *Journal of Undergraduate Research*, 11, 1-4.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Febrianto, A. (2013). Hubungan antara Manajemen Waktu dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas Unggulan MAN Model Palangkaraya. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia.
- Gusniarti, U. (2002). Hubungan Antara Persepsi Siswa Terhadap Tuntutan dan Harapan Sekolah Dengan Derajat Stres Siswa Sekolah Plus. *Jurnal Psikologika*, 13, 53-68.
- Gupta, M., Renu, G., Subhash, S. M., & Seema, S. (2011). An Examination of The Relationship between Academic Stress and Academic Achievement in Secondary Classes Student of Meerut. *VSRD Technical and Non Technical Journal*, 2(7), 320-325.
- Handayani, P., & Nurwidawati, D. (2013). Hubungan *Self Efficacy* dengan

- Prestasi Belajar Siswa Akselerasi. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 1(2), (versi online)
- Hawadi, R. A. (2006). *Akselerasi, A-Z Informasi Program Percepatan Belajar dan Anak Berbakat Intelektual*. Jakarta: PT Grasindo
- Mahfar, M., Fadilah, Z., & Nor, A. N. (2007). Analisis Faktor Penyebab Stres di Kalangan Pelajar. *Jurnal Kemasyarakatan*, 9, 62-72
- Moeini, B., Frou, S., Alireza, H., Gholam, R.B., Behrooz, B., & Hamid, A. (2008). Perceived Stress, Self-Efficacy and Its Relations to Psychological Well-Being Status in Iranian Male High School Students. *Social Behaviour and Personality*, 36(2), 257-266.
- Nevid, J. S., Spencer, A. R., & Beverly, G. (2005). *Psikologi Abnormal (Edisi Kelima Jilid Satu)*. Terjemahan: Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Erlangga.
- Nurhasnah. (2007). Hubungan Efikasi Diri dan Indeks Prestasi Keberhasilan Belajar. *Lembaran Publikasi Ilmiah Pusdiklat Migas*, 13(3), 13-19.
- Nurlaila, S. (2011). Pelatihan Efikasi Diri untuk Menurunkan Kecemasan Pada Siswa-Siswi yang akan Menghadapi Ujian Akhir Nasional. *Jurnal Guidena*, 1, 4-7.
- Olejnik, S. N., & Holschuh, J. P. (2007). *How to Study, Survive, and Succeed in College (Second Edition)*. New York: Ten Speed Press.
- Ormrod, J. E. (2009). *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang (Jilid Satu Edisi Keenam)*. Jakarta: Erlangga.
- Republika. (2010, 16 Desember). *Ada 1,3 Juta Anak Cerdas Istimewa di Indonesia*. Diunduh pada tanggal 13 September 2013 dari <http://www.republika.co.id/berita/pendidikan/berita/10/12/16/152534-ada-1-3-juta-anak-cerdas-istimewa-di-indonesia>
- Sarafino, E. P., & Smith T. W. (2012). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction*. New York: John Wiley dan Sons.
- Suhada, R. C. (2012). Hubungan antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Orang Tua dengan Stres Akademik Pada Siswa SMA RSBI di Kotamadya Semarang. *Tesis (Tidak Diterbitkan)*. Semarang: Magister Sains Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
- Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Vaezi, S., & Fallah, N. (2011). The Relationship between Self-Efficacy and Stress among Iranian EFL Teachers. *Journal of Language Teaching and Research*, 2(5), 1168-1174.
- VandenBos, G. R. (2007). *American Psychological Association Dictionary of Psychology*. Washington: American Psychological Association.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid Academic Stress: □ The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106-125.