

## Pengaruh *Self-Efficacy* & Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Siswa di MTsN 1 Surabaya

Rizka Ainun Qolby Mumtaz<sup>1</sup>, Hamim Rosyidi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Indonesia  
[rizkaainun03@gmail.com](mailto:rizkaainun03@gmail.com), [hamimrosyidi@gmail.com](mailto:hamimrosyidi@gmail.com)

Received 02/05/2025

Revised 12/05/2025

Accepted 25/05/2025

### ABSTRACT

*This study aims to examine the influence of self-efficacy and social support on academic stress among students of MTsN 1 Surabaya. This research is quantitative with a correlational design. The population consists of 146 students from the excellent class of MTsN 1 Surabaya, and the sample includes the entire population, totaling 146 students, selected using a total sampling technique. Data collection employed three instruments: the Student Life Stress Inventory (SLSI), the General Self-Efficacy Scale (GSES), and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). The results indicate that self-efficacy and social support significantly influence academic stress, contributing 9.4% to the variation in academic stress. Meanwhile, the remaining 90.6% is influenced by other variables.*

**Keywords:** *academic stress, Self-efficacy, social support*

### ABSTRAK

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara self-efficacy dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada siswa MTsN 1 Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis korelasi. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 146 siswa unggulan MTsN 1 Surabaya. Sampel dalam penelitian ini se.banyak populasi ke.las unggulan MTsN 1 Surabaya yaitu 146 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik total sampling. Terdapat tiga alat ukur yang digunakan yaitu, Student Life Stress Inventory (SLSI), General Self-Efficacy Scale (GSES), Multidimensional Scale Of Perceived Social Support (MSPSS). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa self-efficacy dan dukungan sosial berpengaruh terhadap stres akademik pada siswa MTsN 1 Surabaya dengan memberikan sumbangan 9,4%. Sedangkan, 90,6% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.*

**Kata kunci:** *stres akademik, self-efficacy, dukungan sosial.*

### PENDAHULUAN

Stres akademik berawal dari proses belajar yang mencakup durasi belajar, banyaknya tugas, nilai ujian, serta kecemasan saat menghadapi ujian dan dalam manajemen waktu. Stres akademik dapat dialami oleh semua tingkat pendidikan, baik pada tingkat sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Menurut (Hardjana, 2020), siswa mengalami tingkat stres yang beragam, mulai dari stres ringan hingga stres berat. Gejala seperti keringat berlebihan, gelisah, jantung berdebar-debar, telapak tangan

berkeringat, dan sering menggosok wajah dengan tangan adalah tanda stres ringan. Stres sedang sering kali muncul dengan gejala lebih lanjut seperti mimpi buruk, tubuh gemetar, sakit perut, lemas, keringat dingin, pucat, dan ingin buang air besar. Ketika stres mencapai tingkat yang parah, gejala mayoritas yang menetap, antara lain insomnia, mudah mengeluh, sesak napas, sakit kepala, kehilangan nafsu makan, penurunan semangat hidup, mudah tersinggung, dan lain-lain (Amanah et al., 2023).

Gadzella (1994) menyatakan bahwa stres akademik adalah bagaimana individu memandang tekanan atau tantangan yang terkait dengan kegiatan belajar, seperti tugas atau ujian, dan bagaimana tubuh serta pikirannya bereaksi terhadap tekanan tersebut. Reaksi ini bisa muncul dalam bentuk fisik (seperti lelah atau sakit kepala), perasaan emosional (seperti cemas atau sedih), perilaku (seperti sulit berkonsentrasi atau menunda pekerjaan), dan pikiran (seperti merasa khawatir atau bingung) (Yolandah & Rozali, 2021). Menurut Gadzella dan Baloglu (2001) stres akademik pada siswa dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup frustrasi, konflik, tekanan dan *self-imposed pressure*. *Self-efficacy* sangat berperan penting dalam tekanan yang ditimbulkan oleh diri sendiri (*self-imposed pressure*). Siswa yang memiliki *self-efficacy* rendah cenderung membebani diri mereka dengan ekspektasi tinggi namun merasa tidak mampu memenuhinya, yang dapat meningkatkan stres. Di sisi lain, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan guru berperan dalam mengurangi dampak faktor eksternal pada siswa. Dukungan sosial yang memadai dapat membantu siswa merasa lebih aman dan mampu menghadapi tantangan akademik, sehingga mengurangi tingkat stres yang dialami (Aryani, 2016).

Stres akademik merupakan penyebab stres yang bersumber dari proses belajar, seperti tekanan untuk mencapai nilai bagus, jam belajar yang panjang, pekerjaan rumah yang banyak, nilai/prestasi yang rendah, dan kecemasan menghadapi ujian. Tidak hanya jumlahnya yang

banyak, tugas sekolah yang diberikan terkadang terlalu banyak dan waktunya terlalu sedikit, sehingga siswa merasa kesulitan untuk menyelesaikannya. (Jalal et al., 2022). Berdasarkan data yang dikumpulkan oleh Quipper Campus pada tahun 2020, Tes Faktor Penyebab Stres Akademik yang diikuti oleh 9.666 siswa menunjukkan sebanyak 36,9% siswa mengalami stres pada tingkat sedang. Selain itu, 10,6% siswa mengalami stres berat dan 0,8% berada pada tingkat stres yang sangat berat. Penyebab utama stres di kalangan siswa adalah beban sekolah yang tinggi (42,5%) dan kekhawatiran tentang masa depan (38,9%) (Tisyirin, 2021).

Menurut WHO tingkat stres di dunia sangat mengkhawatirkan. Data menunjukkan bahwa lebih dari 350 juta orang di berbagai negara mengalami stres, menjadikan stres sebagai salah satu masalah kesehatan terbesar saat ini. Di Indonesia, situasinya tidak jauh berbeda. Sekitar 14% dari total populasi, atau setara dengan 1,33 juta jiwa, dilaporkan mengalami gangguan kesehatan mental yang salah satunya adalah stres. Lebih mengkhawatirkan lagi, 1-3% dari populasi Indonesia mengalami stres dalam kondisi yang sangat parah (Bayantari et al., 2022). Straits Times Singapura melaporkan bahwa makin banyak remaja yang bersekolah di sekolah unggulan mengalami stres terkait akademiknya dan mencari bantuan di Institute of Mental Health (IMH) Singapura. IMH menyebutkan bahwa gangguan terkait stres, kecemasan, dan depresi kini menjadi masalah umum yang ditemui di Child Guidance Clinics, yang menangani anak-anak berusia 6 hingga 18

***Peran Ibu Rumah Tangga dalam Mengontrol Pemanfaatan Handphone oleh Anak Usia Dini-  
Suadi, Amang Fathurrohman 3***

tahun (Harususilo, 2019). Stres akademik juga dapat disebabkan dari pemikiran negatif siswa terhadap tuntutan yang berlebihan selama proses pengajaran, antara lain tuntutan akademik, tuntutan dari keluarga atau orang tua, dan tuntutan yang berasal dari lingkungan sosial. Tugas akademik yang dianggap memberatkan dapat memicu berkembangnya pikiran negatif. Jika pikiran negatif tersebut tidak dikendalikan maka akan mengganggu proses belajar mengajar (Wardah et al., 2020).

Hasil penelitian (Rosanti et al., 2022) menunjukkan 69.7% siswa kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak mengalami stres akademik dalam kategori tinggi. Faktor-faktor yang berkontribusi termasuk beban tugas yang berat, tekanan dari orang tua, dan tuntutan untuk berprestasi. Sedangkan, pada hasil penelitian (Amanah et al., 2023) menunjukkan sebanyak 1 orang atau sebesar 1,43% mengalami stres akademik sangat berat dan 12 orang siswa atau sebesar 17,14% mengalami stres akademik dengan kategori berat. Hal tersebut ditemukan pada siswa kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi tahun ajaran 2022/2023. Stres akademik dapat mencapai tingkat yang serius jika terdapat faktor lain yang memengaruhi kondisi lain seorang siswa. Awalnya, pemicu stres akademik mungkin adalah nilai ujian yang rendah. Kondisi akan menjadi lebih buruk jika siswa mendapat tekanan dari pihak lainnya, seperti orang tua dan lingkungan sekitar (Gusniarti, 2019). Oleh karena itu, Setiap siswa memiliki cara unik untuk menghadapi tekanan akademik. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti

kepribadian (misalnya, apakah mereka perfeksionis atau tidak), cara mereka mengatasi masalah, kepercayaan diri, kemampuan untuk mengatasi kesulitan, gaya hidup sehari-hari (seperti pola tidur dan jumlah pekerjaan rumah), lingkungan sekolah, dukungan keluarga, dan interaksi dengan teman sebaya. (Jagiello et al., 2024).

Stres akademik juga dapat dipengaruhi oleh *self-efficacy*. Hal tersebut dikarenakan keyakinan pribadi individu seperti *self-efficacy* dapat berguna dalam menilai penyebab tekanan dari lingkungan. Zajacova (2005) menyatakan bahwa sejauh mana seseorang percaya pada kemampuannya dalam menangani situasi tertentu dapat memengaruhi apakah tugas tertentu dipandang sebagai hambatan atau rintangan (Rabbani & Wahyudi, 2023). *Self-efficacy* memengaruhi pilihan tugas, usaha, ketekunan, dan prestasi siswa. Siswa yang yakin dengan kemampuan belajarnya akan lebih aktif dan meraih hasil yang lebih baik dibanding dengan siswa yang meragukan diri mereka (Nurfa'izah, 2023). Bandura & Woods menyatakan bahwa *self-efficacy* adalah Kemampuan individu untuk mengembangkan motivasi diri, cara berpikir yang lebih baik, dan perilaku yang sesuai ketika dihadapkan pada berbagai kondisi (Lianto, 2019). *Self-efficacy* berperan penting dalam mengelola persepsi diri individu saat menghadapi tantangan dalam pembelajaran, termasuk dalam meningkatkan motivasi, kemampuan, dan persiapan menghadapi situasi yang dapat memicu stres akademik (Avianti et al., 2021).

Faktor lain yang memengaruhi stres akademik individu yaitu dukungan sosial. Selama menghadapi stres, individu cenderung mencari dorongan dan bantuan dari orang-orang di sekitar mereka. Dukungan sosial diartikan sebagai bentuk kenyamanan, perhatian serta bantuan untuk individu dari orang lain (Daneswari & Immanuel, 2023). Dukungan sosial dapat diterima individu tergantung dari persepsi individu terhadap dukungan tersebut. Persepsi positif berarti individu merasa bahwa dukungan sosial yang dia terima sesuai dengan kebutuhannya, sehingga merasa dihargai dan diperhatikan. Sebaliknya persepsi negatif muncul ketika dukungan dianggap tidak sesuai, membuat individu merasa kesepian, dan tidak berharga (Ibda, 2023). Dukungan sosial dapat memengaruhi stres akademik siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian (refi, 2019) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh dalam menurunkan stres akademik. Sumber dari dukungan sosial bisa berasal dari berbagai pihak, seperti keluarga, teman, dan Masyarakat. Penelitian yang dilakukan (Palangda et al., 2022) pada siswa SMK 1 Tana Toraja menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mereka berada pada kategori sedang. Sementara itu, dukungan sosial yang diterima siswa berada pada kategori tinggi. Dukungan sosial ini terbukti berpengaruh positif terhadap stres akademik, di mana siswa yang mendapatkan dukungan sosial yang baik cenderung mengalami stres akademik yang lebih rendah.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, fenomena stres akademik pada siswa MTsN 1 di Surabaya menjadi topik penelitian yang menarik. Banyak siswa MTsN 1 Surabaya terutama siswa kelas unggulan yang mengeluhkan beban tugas yang berat sehingga seringkali berujung pada stres. Hal tersebut langsung disampaikan oleh siswa kepada penulis saat penulis magang di MTsN 1 Surabaya. Stres akademik siswa menengah pertama dapat menimbulkan gejala pada aspek kognitif, emosional, fisiologis, dan perilakunya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam “Pengaruh Self-Efficacy dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Siswa MTsN 1 Surabaya”.

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional untuk menguji sejauh mana terdapat pengaruh antara self-efficacy, dukungan sosial dan stres akademik pada siswa MTsN 1 Surabaya, sehingga dapat memberikan gambaran mengenai pola keterkaitan antara self-efficacy, dukungan sosial dan stres akademik yang dialami siswa MTsN 1 Surabaya (Fadilla et al., 2022).

Populasi adalah kelompok individu atau objek yang menjadi fokus penelitian, dan data yang diperoleh dari mereka adalah kunci untuk menjawab pernyataan penelitian (Amin et al., 2023). Pada penelitian ini populasi yang digunakan adalah siswa kelas unggulan MTsN 1 Surabaya yang berjumlah 146 siswa. Teknik sampling yang peneliti ambil *Total Sampling*. *Total*

**Peran Ibu Rumah Tangga dalam Mengontrol Pemanfaatan Handphone oleh Anak Usia Dini-  
Suadi, Amang Fathurrohman 5**

sampling merupakan teknik pengambilan sampling dimana seluruh populasi yang memenuhi kriteria tertentu dijadikan sampel (Sugiyono, 2015).

Metode pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah skala atau angket kuesioner. Angket ini berfungsi sebagai instrumen untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan untuk menguji hipotesis penelitian. Pernyataan yang terdapat dalam angket dirancang secara khusus untuk mengukur variabel-variabel yang telah diidentifikasi dalam kerangka penelitian (Ardiansyah et al., 2023).

Instrumen penelitian ini ada tiga, yaitu instrumen stres akademik (*Student-Life Stress Inventory*), instrumen *self-efficacy* (*General Self-Efficacy Scale*) dan instrumen dukungan sosial (*Multidimensional Scale of Perceived Social Support*). Instrumen ini menggunakan skala likert pada setiap pernyataan mempunyai 4 pilihan jawaban yaitu: Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Setuju, Sangat Setuju. Dalam penelitian ini menggunakan jenis skala *favorable* dan *unfavorable*.

## ANALISIS DAN PEMBAHASAN

### Analisis

Skor setiap variabel dikategorikan berdasarkan rentang nilai untuk mengetahui jumlah subjek yang berada dalam kategori rendah, sedang dan tinggi. Skor subjek penelitian kemudian dikelompokkan sesuai dengan kategori yang tercantum dalam Tabel di bawah ini.

**Tabel 1 Kategorisasi Stres Akademik**

Variabel	Kategori	N	%
Stres akademik	Rendah	35	24%
	Sedang	102	69,9%
	Tinggi	9	6,2%
	Jumlah	146	100%

Hasil tabel 1 menunjukkan 9 siswa yang mengalami stres akademik tinggi, 106 siswa kategori sedang dan 35 siswa mengalami stres akademik rendah.

**Tabel 2 Kategorisasi Self-efficacy**

Variabel	Kategori	N	%
Self-efficacy	Rendah	20	13,7%
	Sedang	100	68,5%
	Tinggi	26	17,8%
	Jumlah	146	100%

Hasil tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat 26 siswa memiliki kategori *self-efficacy* tinggi, 100 siswa dalam kategori sedang, dan 20 siswa dalam kategori rendah.

**Tabel 3 Kategorisasi Dukungan Sosial**

Variabel	Kategori	N	%
Dukungan sosial	Rendah	20	13,7%
	Sedang	109	74,7%
	Tinggi	17	11,6%
	Jumlah	146	100%

Tabel 3 berikut menunjukkan bahwa terdapat 17 siswa dengan kategori dukungan sosial tinggi, 109 siswa dalam kategori sedang, dan 20 siswa dalam kategori rendah.

**Tabel 4 Hasil Uji F (simultan)**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	603.773	2	301.886	7.427	.001 <sup>b</sup>
	Residual	5812.289	143	40.645		
	Total	6416.062	145			

Berdasarkan tabel diatas diperoleh F hitung sebesar 7,427 dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 < 0,05. Hal ini menunjukkan hipotesis diterima, di mana variabel *self-efficacy* dan dukungan sosial secara bersama-sama memiliki pengaruh dengan variabel stres akademik.

Tabel 5 Koefisien Determinasi (R Square)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.307 <sup>a</sup>	.094	.081	6.37537	1.993

Tabel tersebut menunjukkan nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,094. Hal ini menunjukkan bahwa 9,4% stres akademik dapat dijelaskan oleh variabel *self-efficacy* dan dukungan sosial, sedangkan sisanya sebesar 90,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Tabel 6 Hasil Uji T (parsial)

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	54.067	4.587		11.786	.000
Self-Efficacy	-.463	.120	-.311	-3.843	.000
Dukungan Sosial	.040	.095	.034	.418	.676

Berdasarkan data uji t-tabel, diperoleh nilai sebesar 1,655 dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil analisis menunjukkan bahwa pengaruh antara *self-efficacy* dan stres akademik memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05, dengan nilai t-hitung -3,843 > t-tabel 1,655. Hal ini mengindikasikan bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh yang signifikan dengan stres akademik. Semakin tinggi *self-efficacy*, semakin rendah stres akademik, sebagaimana ditunjukkan oleh koefisien yang bernilai negatif (-). Sebaliknya, pengaruh antara dukungan sosial dan stres akademik memiliki nilai signifikansi sebesar 0,676 > 0,05, dengan nilai t-hitung 0,418 < t-tabel 1,655. Ini menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik.

Tabel 7 sumbangan efektif variabel bebas

Variabel	Sumbangan Efektif (SE)
Self-efficacy	6%
Dukungan sosial	3,4%
Total	9,4%

Pada tabel 7 menunjukkan bahwa sumbangan efektif terbesar terhadap stres akademik adalah *self-efficacy* senilai 6% selanjutnya dukungan sosial senilai 3,4%.

### Pembahasan

Hasil uji regresi berganda menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan dukungan sosial secara simultan memiliki pengaruh dengan stres akademik. Hal ini mengindikasikan bahwa kedua variabel tersebut, ketika digabungkan, berkontribusi terhadap tingkat stres akademik yang dialami individu. Penelitian

***Peran Ibu Rumah Tangga dalam Mengontrol Pemanfaatan Handphone oleh Anak Usia Dini-  
Suadi, Amang Fathurrohman 7***

ini sejalan dengan penelitian (Pramesta & Dewii, 2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self-efficacy* dan stres akademik. Pada penelitian (Ramadhona & Sovitriana, 2021) menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan stres akademik dengan koefisien korelasi di mana semakin tinggi *self-efficacy* siswa, semakin rendah stres akademik yang dirasakan, dengan kontribusi sebesar.

Hasil uji F menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan dukungan sosial secara simultan memiliki pengaruh dengan stres akademik, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Berdasarkan nilai koefisien determinasi, kedua variabel tersebut memberikan pengaruh namun lemah sebesar 9,4% terhadap stres akademik. Penelitian ini mengindikasikan bahwa siswa MTsN 1 Surabaya memerlukan *self-efficacy* dan dukungan sosial untuk membantu mengurangi tingkat stres akademik yang mereka alami.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian (Margolis & McCabe, 2006) menunjukkan bahwa rasa *self-efficacy* yang kuat mengurangi perasaan tidak berdaya dan meningkatkan kemampuan siswa untuk mengatasi stres akademik. *Self-efficacy* berperan penting dalam mengelola persepsi diri individu saat menghadapi tantangan dalam pembelajaran, termasuk dalam meningkatkan motivasi, kemampuan, dan persiapan menghadapi situasi yang dapat memicu stres akademik (Avianti et al., 2021). Selain itu, *self-efficacy* memengaruhi persepsi siswa terhadap kesuksesan dalam tugas-tugas, di mana siswa dengan *self-efficacy* tinggi cenderung menetapkan

tujuan yang menantang, berusaha lebih keras, dan bertahan saat menghadapi hambatan (Al-khresheh & Alkursheh, 2024).

Adapun penelitian yang dilakukan (Refi, 2019) menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh dalam menurunkan stres akademik. Sumber dari dukungan sosial bisa berasal dari berbagai pihak, seperti keluarga, teman, dan masyarakat. Penelitian yang dilakukan (Palangda et al., 2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diterima siswa berada pada kategori tinggi. Dukungan sosial ini terbukti berpengaruh positif terhadap stres akademik, di mana siswa yang mendapatkan dukungan sosial yang baik cenderung mengalami stres akademik yang lebih rendah. Dukungan sosial dapat diterima individu tergantung dari persepsi individu terhadap dukungan tersebut. Persepsi positif berarti individu merasa bahwa dukungan sosial yang dia terima sesuai dengan kebutuhannya, sehingga merasa dihargai dan diperhatikan. Sebaliknya persepsi negatif muncul ketika dukungan dianggap tidak sesuai, membuat individu merasa kesepian, dan tidak berharga (Ibda, 2023).

Pada siswa MTsN 1 Surabaya, yang berada pada lingkungan pendidikan berbasis religius, dukungan sosial dapat memiliki karakteristik yang berbeda. Hal tersebut dikarenakan lingkungan religius yang mungkin menjadikan dukungan sosial tidak hanya berupa bantuan praktis, tetapi juga terdapat nilai-nilai moral dan spiritual yang dapat membantu siswa mengelola stres akademik. Dukungan sosial dari guru, tidak hanya bimbingan akademik, tetapi juga melalui nasihat, doa, atau motivasi yang rentan dengan nilai-nilai agama.

Pada penelitian (Radisti et al., 2023) menunjukkan bahwa religiusitas dapat memengaruhi stres akademik secara signifikan. Menurut Gadzella dan Baloglu (2001) stres akademik pada siswa dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang timbul dalam diri individu yang terdiri dari pola pikir, kepribadian, dan keyakinan (Aryani, 2016). Sehingga, dapat dikatakan bahwa seseorang yang memiliki keyakinan agama yang kuat membantu individu merespons masalah dengan lebih baik, sehingga mengurangi tingkat stres akademik.

Namun, peran dukungan sosial tidak berdiri sendiri dalam memengaruhi stres akademik. Faktor lain yang berkontribusi signifikan yaitu *self-efficacy*, keyakinan individu terhadap kemampuan mereka menyelesaikan tugas atau menghadapi tantangan. Penelitian yang dilakukan (Pangemanan et al., 2024) bahwa menunjukkan siswa yang lebih yakin pada kemampuan diri cenderung lebih mampu mengatasi tekanan akademik. Siswa yang memiliki *self-efficacy*, semangat, dan usaha yang tinggi saat menghadapi tantangan menunjukkan bahwa dengan mendukung mereka, siswa dapat mencapai tujuan belajarnya dengan lebih baik. Pada siswa MTsN 1 Surabaya *self-efficacy* mungkin dapat dipengaruhi oleh pengalaman siswa dalam menyelesaikan tugas sebelumnya, dukungan guru yang memberikan penguatan positif, serta lingkungan sekolah yang memberikan kesempatan bagi siswa untuk menunjukkan kemampuan mereka.

## SIMPULAN DAN SARAN

*Self-efficacy* berpengaruh terhadap tingkat stres akademik pada siswa MTsN 1 Surabaya. Semakin tinggi *self-efficacy*, maka semakin rendah stres akademik dan begitupun juga sebaliknya. Mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki *self-efficacy* yang sedang dengan stres akademik yang sedang pula.

Dukungan sosial tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik pada siswa MTsN 1 Surabaya. Ketika dukungan sosial tidak sesuai dengan apa yang dibutuhkan atau diinginkan, pengaruhnya terhadap stres akademik menjadi tidak signifikan. Mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki dukungan sosial yang sedang pula.

*Self-efficacy* dan dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap stres akademik, meskipun dalam tingkat yang lemah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa MTsN 1 Surabaya tetap membutuhkan penguatan *self-efficacy* dan dukungan sosial sebagai upaya untuk mengurangi tingkat stres akademik yang mereka alami.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-khresheh, M. H., & Alkursheh, T. O. (2024). An integrated model exploring the relationship between self-efficacy, technology integration via Blackboard, English proficiency, and Saudi EFL students' academic achievement. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1). <https://doi.org/10.1057/s41599-024-02783-2>
- Amanah, S., Jauhari, R., & Sutja, A. (2023). Analisis Tingkat Stress Akademik pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 4578–4581.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). KONSEP UMUM POPULASI DAN SAMPEL DALAM PENELITIAN. *JURNAL PILAR: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14.
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1. <http://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/ihsan>
- Aryani, F. (2016). *STRES BELAJAR SUATU PENDEKATAN DAN INTERVENSI KONSELING*. Edukasi Mitra Grafika.
- Avianti, D., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MALAHAYATI. 3(1), 2655–6936.
- Bayantari, N. M., Indonesiani, S. H., & Apsari, P. I. B. (2022). Regulasi Diri dalam Belajar dan Hubungannya dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran. *Jurnal Imiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(3), 609–618. <https://doi.org/10.23887/jipp.v6i3.51175>
- Daneswari, I. G. A. A. I. I., & Immanuel, A. S. (2023). PERAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN EFIKASI DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA SEMESTER AKHIR PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS UDAYANA.
- Fadilla, Z., Ketut Ngurah Ardiawan, M., Eka Sari Karimuddin Abdullah, M., Jannah Ummul Aiman, M., & Hasda, S. (2022). *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF* (N. Saputra, Ed.). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini. <http://penerbitzaini.com>
- Gusniarti, W. (2019). *Stress Akademik dan Faktor Penyebabnya*.
- Hardjana, A. M. (2020). *Stres Tanpa Distres Seni Mengolah Stres* (Cet.1). Yogyakarta Kanisius 1994.
- Harususilo, Y. E. (2019, April). Siswa Sekolah Top Banyak Keluhkan Stres Terkait Sekolah. *Kompas.com*. <https://edukasi.kompas.com/read/2019/04/20/09000091/siswa-sekolah-top-banyak-keluhkan-stres-terkait-sekolah>
- Ibda, F. (2023). *Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan Fatimah Ibda* (Vol. 12, Issue 02).
- Jagiello, T., Belcher, J., Neelakandan, A., Boyd, K., & Wuthrich, V. M. (2024). Academic Stress Interventions in High Schools: A Systematic Literature Review. In *Child Psychiatry and Human Development*. Springer. <https://doi.org/10.1007/s10578-024-01667-5>
- Jalal, N. M., Akmal, N., N.P, S. P., & Fitra, Muh. A. (2022). Pengaruh Teknik Self Instruction untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(3), 1349–1358.
- Lianto. (2019). Self-Efficacy: A Brief Literature Review. *Jurnal Manajemen Motivasi*, 15(2), 55. <https://doi.org/10.29406/jmm.v15i2.1409>
- Margolis, H., & McCabe, P. P. (2006). Improving self-efficacy and motivation: What to do, what to say. *Intervention in School and Clinic*, 41(4), 218–227. <https://doi.org/10.1177/10534512060410040401>
- Nurfa'izah. (2023). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI SMA N 1 Kembang. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2).
- Palangda, L., Mandey, L. J., Mamuaya, M. P., Ponamon, J. F., Monoarfa, H., & Jacobus, S. (2022). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Siswa Di Smk 1 Tana Toraja* (Vol. 4).

- Pangemanan, V. O., Manery, D. E., Ukratalo, A. M., Nanere, B. E., Embisa, Y. A., & Assagaf, A. R. (2024). Hubungan Self-Efficacy Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa SI Biologi FMIPA Universitas Pattimura Dalam Proses Penyusunan Skripsi. *Jurnal Anestesi*, 2(3), 31–38. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i3.1103>
- Pramesta, D. K., & Dewii, D. K. (2021). HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA DI SMA X Dhea Karina Pramesta Damajanti Kusuma Dewi.
- Rabbani, M. R., & Wahyudi, H. (2023). Pengaruh Academic Self-Efficacy terhadap Stress Akademik Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1). <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i1.5188>
- Radisti, M., Suryati, & Albadri. (2023). Religiusitas dan konsep diri akademik dengan stres akademik mahasiswa santri. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 2. <http://journal.ibrahimy.ac.id/psychomedia/>
- Ramadhona, S. A., & Sovitriana, R. (2021). Hubungan antara Hardiness dan Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Budi Mulia Kota Tangerang.
- refi. (2019). Hubungan antara emotion focused coping dan dukungan sosial dengan stres akademik siswa SMA “X” Yogyakarta.
- Rosanti, Purwanti, & Wicaksono, L. (2022). Studi Tentang Stres Akademik pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 11(9), 1576–1583. <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i9.58102>
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan : Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Cet.21). Bandung : Alfabeta, 2015.
- Tisyryn. (2021, October). Mengenal Stres Akademik, Faktor Penyebab, dan Cara Mengatasinya. *QuipperCampus*. <https://www.quipper.com/id/blog/quipper-campus/campus-life/n-mengenal-stres-akademik-faktor-penyebab-dan-cara-mengatasinya/>
- Wardah, R., Nurbaity, & Nasution, J. A. (2020). Identifikasi Tingkat Dan Penyebab Stres Akademik Siswa Smp Negeri Di Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 1–6.
- Yolandah, & Rozali, Y. A. (2021). Pengaruh Hardiness Terhadap Stres Akademik Pembelajaran Daring Masa Pandemi Pada Siswa SMP, di DKI Jakarta. *Psychommunity Seminar Nasional Psikologi Esa Unggul*, 1(1), 91–101.