

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Stres Akademik**

###### **2.1.1.1 Pengertian Stres Akademik**

Menurut Markam (dalam Suryani, 2020:2) menyatakan bahwa “stres adalah suatu kondisi dimana beban yang dirasakannya terlalu berat dan tidak sebanding dengan kemampuannya mengatasi beban yang dipikulnya”. Menurut Robbins dan Judge (dalam Kurniaty, 2020:72) menyatakan bahwa “stres adalah suatu kondisi dinamis dimana individu dihadapkan pada peluang, tuntutan, atau sumber daya yang terkait dengan apa yang dia inginkan dan hasilnya dianggap tidak pasti tetapi penting”. Menurut Ridho, Frethernety, dan Widodo (2021:1367) menyatakan bahwa “stres adalah reaksi terhadap berbagai tuntutan atau beban yang tidak spesifik, namun stres juga dapat menjadi faktor pencetus, penyebab maupun akibat dari suatu gangguan atau penyakit”. Menurut Azzahra (2020), stres merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya, dimana terdapat beberapa faktor yang menjadi ancaman dan tekanan baik fisiologis maupun psikologis.

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu kondisi dimana seseorang merasa terbebani oleh tuntutan-tuntutan yang telah dibuat. Stres dapat terjadi ketika apa yang diharapkan tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki sehingga memengaruhi kejiwaan seseorang. Stres bisa terjadi pada siapa saja termasuk remaja, dewasa, dan lansia. Stres erat kaitannya dengan kondisi psikologis seseorang karena tekanan yang muncul baik dari dalam dirinya maupun lingkungan sekitarnya. Penyebab seseorang terkena stres juga bermacam-macam, stres bisa muncul karena tekanan kerja, tekanan dari lingkungan keluarga, hingga stres akademik.

Menurut Olejnik dan Holschuh (2016), stres akademik merupakan respon atau reaksi yang terjadi karena terlalu banyaknya tuntutan dan pekerjaan rumah yang harus dikerjakan peserta didik. Menurut Weidner, Kohlman, Dotzauer dan Burns (dalam Anggun & Sugiharto, 2020) menyatakan bahwa stres akademik

adalah stres yang berkaitan dengan kegiatan pendidikan yang terjadi selama masa pengajaran, yang disebabkan oleh tuntutan-tuntutan yang muncul pada saat peserta didik mengikuti pembelajaran. Stres akademik merupakan kombinasi dari persepsi peserta didik tentang pengetahuan apa yang perlu diperoleh secara intensif dengan waktu yang tidak mencukupi untuk mengembangkannya. Menurut Gadzella (dalam Nuriyah & Indri, 2017) memandang “stres akademik sebagai persepsi seseorang terhadap *stressor* akademik dan bagaimana mereka meresponnya, yang terdiri dari respon fisik, emosional, perilaku, dan kognitif terhadap *stressor* tersebut”.

Stres akademik adalah suatu kondisi di mana peserta didik tidak mampu memenuhi tujuan pencapaian program/kurikulum dan tujuan tersebut dianggap sebagai gangguan. Menurut Sayekti (dalam Alawiyah, 2020) mengemukakan bahwa stres akademik disebabkan oleh stres yang dialami peserta didik yang timbul dari kegiatan belajar mengajar yaitu berupa tujuan pencapaian kurikulum, keterampilan belajar, keahlian yang tidak sesuai, pekerjaan rumah yang menumpuk, dan hasil evaluasi yang tidak menguntungkan. Menurut Rahmawati (dalam Gatari, 2020: 81) mengatakan “Stres akademik sebuah kondisi dimana situasinya terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumberdaya yang sebenarnya tersedia bagi mereka, sehingga mereka semakin dibebani dengan berbagai tekanan dan tuntutan. Menurut Alvin (dalam Pertiwi, 2020:740) menyatakan bahwa “stres akademik adalah suatu kondisi yang timbul akibat tuntutan atau tekanan untuk mencapai keberhasilan akademik yaitu kelulusan tepat waktu, kondisi persaingan akademik yang meningkat membuat individu semakin terbebani dengan berbagai tuntutan. dan tekanan”. Menurut Rahmawati (dalam Dewi & Muslikah 2021:1220) menyatakan bahwa “stres akademik adalah suatu kondisi ketidaksesuaian yang terjadi, yaitu tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual peserta didik, sehingga peserta didik dibebani dengan berbagai tekanan. dan tuntutan”.

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi dimana seseorang merasa tidak tenang dan terbebani oleh tuntutan bidang akademik. Stres dapat muncul kapan saja dan dimana saja serta menyerang siapa saja termasuk peserta didik, dalam hal ini stres akibat dari proses pembelajaran di sekolah dengan berbasis pembelajaran online. Dalam pembelajaran

online, peserta didik dihadapkan dengan tantangan untuk lebih banyak belajar secara mandiri. Hal ini dapat meningkatkan stres akademik peserta didik, terlebih lagi banyak faktor-faktor lainnya yang dapat memengaruhi stres akademik.

### **2.1.1.2 Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Stres Akademik**

Stres akademik tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor penyebab stres akademik. Menurut Yusuf & Yusuf (2020:236), faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik adalah:

- a. Efikasi Diri  
Bandura mendefinisikan efikasi diri adalah keyakinan individu pada tingkat dimana mereka merasakan kemampuan mereka untuk melakukan tugas atau melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan.
- b. Ketahanan  
Menurut Kobasa ketahanan adalah seperangkat karakteristik kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, lebih tangguh dan lebih stabil dalam menghadapi stres serta mengurangi dampak negatif yang dihadapinya.
- c. Optimisme  
Seligman menjelaskan bahwa optimisme adalah melihat gambaran besar, melihat hal-hal baik, berpikir positif, dan memahami diri sendiri dengan mudah.
- d. Motivasi untuk sukses  
Motivasi untuk berhasil merupakan faktor yang juga memengaruhi stres akademik. Semakin tinggi motivasi untuk sukses, semakin rendah stres akademik. Sebaliknya, jika motivasi untuk berhasil rendah, maka stres akademik akan semakin tinggi. Motivasi untuk sukses berperan penting dalam mendorong individu mengatasi tantangan atau hambatan untuk mencapai keberhasilan belajar.
- e. Prokrastinasi  
Tice dan Baumeister mengatakan prokrastinasi dapat menyebabkan stres dan memengaruhi disfungsi psikologis individu.
- f. Dukungan sosial orang tua  
Dukungan sosial orang tua adalah dukungan yang diberikan oleh orang tua kepada anaknya, baik secara emosional, penghargaan, instrumental, informasional maupun kolektif.

Berdasarkan paparan di atas, menjelaskan bahwa menurut Yusuf dan Yusuf, faktor yang memengaruhi adanya stres akademik adalah efikasi diri, ketahanan, optimisme, motivasi untuk sukses, prokrastinasi, dan dukungan sosial orang tua. Dalam faktor-faktor yang memengaruhi kondisi stres akademik ini tentunya dapat terjadi karena hal-hal di atas.

Menurut Oon (dalam Fardani, Jumhur dan Ayuningtyas, 2021:135) menyatakan bahwa *stressor* akademik adalah:

1. Faktor eksternal adalah berbagai kejadian dalam kehidupan anak seperti lingkungan dan faktor fisik.
2. Faktor internal adalah faktor yang terjadi dalam diri individu. Faktor internal, seperti karakter, kepercayaan, dan keadaan pikiran seseorang akan memengaruhi cara dia mengendalikan situasi.

Menurut Fairbrother & Warn (dalam Fardani, Jumhur dan Ayuningtyas, 2021 : 135) menyebutkan faktor penyebab stres akademik dalam lingkungan akademik seperti penugasan yang berlebihan, manajemen waktu yang buruk dan keterampilan sosial dan persaingan antar teman sebaya.

Berdasarkan pemaparan di atas, menurut Oon menjelaskan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik terbagi menjadi dua yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal terdiri dari faktor lingkungan dan fisik. Sedangkan faktor internal terdiri dari karakter individu, keyakinan dan keadaan pikiran. Selain itu menurut Fairbrother dan Warn, faktor yang memengaruhi stres akademik adalah pekerjaan rumah yang berlebihan, manajemen waktu yang buruk, keterampilan sosial, dan persaingan antar teman.

### **2.1.1.3 Indikator Stres Akademik**

Menurut Sun, Dunne dan Hou (dalam Alawiyah, 2020:212) mengategorikan aspek stres akademik ke dalam lima kelompok, yaitu:

- 1) Ekspektasi diri  
Aspek ekspektasi diri terkait erat dengan kemampuan peserta didik untuk melihat masa depan, untuk bersaing dan untuk memproyeksikan diri ke masa depan. Peserta didik akan mengalami stres akademik jika merasa tidak mampu bersaing, mendapat nilai rendah, selalu mengalami kegagalan dalam akademik, mengecewakan orang tua dan guru karena tidak mampu menunjukkan prestasi yang ditargetkan.
- 2) Sikap putus asa  
Frustrasi adalah reaksi emosional peserta didik terhadap tekanan dan tujuan yang dibebankan pada mereka yang tidak dapat mereka capai. Peserta didik yang putus asa biasanya tidak dapat menghadiri kelas atau menyelesaikan tugas yang diberikan.
- 3) Tekanan belajar  
Aspek ini menyangkut tekanan-tekanan yang dihadapi peserta didik ketika melaksanakan proses pembelajaran baik di sekolah maupun di rumah. Tekanan belajar ini dapat diperoleh peserta didik dari lingkungan keluarga, terutama berupa tuntutan orang tua terhadap tujuan yang dibebankan

kepada anaknya, persaingan antar teman sekelas, ujian yang diselenggarakan oleh sekolah atau persyaratan pendidikan tinggi.

4) Kekhawatiran terhadap nilai

Aspek ini erat kaitannya dengan kecerdasan peserta didik untuk memperoleh pengetahuan atau pengalaman baru. Aspek ini juga berkaitan erat dengan proses kognitif peserta didik. Peserta didik yang mengalami stres akademik akan mengalami kesulitan untuk fokus dan berkonsentrasi dalam memperoleh pengetahuan baru, sulit mengingat, dan mengalami penurunan prestasi.

5) Beban tugas

Peserta didik yang mengalami stres akademik mengalami kebingungan dan malas mengerjakan tugas-tugas yang perlu dikerjakan secara individu maupun kelompok. Pekerjaan rumah yang diberikan guru di sekolah selalu dipandang sebagai beban oleh peserta didik.

Berdasarkan pemaparan di atas, menurut Sun, Dunne, dan Hou terdapat lima aspek yang memengaruhi stres akademik yaitu ekspektasi pribadi, keputusan, tekanan belajar, kecemasan nilai, dan beban tugas. Aspek-aspek tersebut dapat menjadi acuan untuk mengukur stres akademik yang dialami seseorang.

Menurut Desmita (dalam Anggrini, 2021:40), terdapat empat jenis stres akademik yang disebabkan oleh beberapa aspek sebagai berikut:

- a. Tuntutan fisik (*Physical Demands*), merupakan tuntutan dari lingkungan fisik sekolah yang meliputi indikator-indikator seperti; kondisi iklim kelas, suhu tinggi, pencahayaan dan iluminasi, sarana dan prasarana yang mendukung pembelajaran, kebersihan dan kesehatan sekolah, keamanan sekolah, dll.
- b. Tuntutan tugas adalah permintaan untuk berbagai tugas pembelajaran/pekerjaan akademis yang menimbulkan perasaan depresi pada peserta didik. Indikatornya adalah tugas yang dilakukan di sekolah dan tugas-tugas yang harus dilakukan di rumah, persyaratan program/kurikulum, ujian, tata tertib sekolah, dan keikutsertaan dalam berbagai kegiatan ekstrakurikuler.
- c. Tuntutan peran merupakan seperangkat kewajiban yang harus dipenuhi oleh peserta didik yang berkaitan dengan pemenuhan fungsi pendidikan di sekolah. Indikatornya adalah harapan memiliki nilai yang memuaskan, mempertahankan keberhasilan akademik, memiliki sikap yang baik, memiliki motivasi belajar yang tinggi, serta memiliki keterampilan lebih.
- d. Tuntutan Interpersonal (*Interpersonal request*) merupakan permintaan untuk dapat melakukan interaksi sosial atau menjalin hubungan baik dengan orang lain.

Berdasarkan pemaparan di atas, menurut Desmita menjelaskan bahwa ada empat jenis stres akademik yang dipengaruhi oleh beberapa aspek yaitu tuntutan

fisik, tuntutan tugas, tuntutan peran, dan tuntutan interpersonal (*Interpersonal request*). Dari aspek-aspek tersebut dapat dijadikan tolak ukur untuk mengukur tingkat stres akademik.

## **2.1.2 Resiliensi Akademik**

### **2.1.2.1 Pengertian Resiliensi Akademik**

Resiliensi menurut Jackson dan Watkin (dalam Amelasasih, Aditama, Rafli, 2018) mengemukakan bahwa resiliensi merupakan konsep yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengatasi dan beradaptasi dengan masa-masa sulit yang dihadapinya. Ketahanan diri seseorang juga menentukan sukses tidaknya hidup seseorang. Menurut Grotberg (dalam Nurmalasari, 2018: 34) “Ketahanan untuk memperoleh kekuatan dalam menghadapi kesulitan. Resiliensi didefinisikan sebagai fenomena atau proses yang mencerminkan adaptasi yang relatif positif, bahkan dalam menghadapi ancaman atau trauma yang signifikan”.

Menurut Amelasasih, Aditama, dan Rafli (2018), resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi dan berdiri teguh dalam menghadapi berbagai masalah atau situasi sulit yang muncul. Menurut Athifahsari, Hasib, Mu'in, Edi dan Sulisno (2022) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk pulih dari situasi yang dapat menyebabkan trauma atau peristiwa stres lainnya. Menurut Reivich dan Shatte (dalam Hangara dan Titih, 2018), menjelaskan resiliensi adalah kemampuan beradaptasi dan berdiri teguh dalam situasi sulit. Bagi individu yang mampu beradaptasi dengan baik akan menghasilkan kinerja yang positif dalam kehidupannya, sedangkan bagi individu yang kurang mampu beradaptasi akan tetap berada dalam kondisi yang tidak menyenangkan tersebut. Menurut Richardson (dalam Hendriani, 2017) resiliensi adalah proses menghadapi *stressor*, kesulitan, perubahan dan tantangan yang dipengaruhi oleh faktor protektif.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk menghadapi berbagai tantangan yang muncul dan bertahan meskipun dalam kondisi yang tidak menyenangkan. Seseorang yang menghadapi masalah cenderung mudah menyerah jika tidak memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan segala keadaan bahkan dalam

situasi yang sulit sekalipun. Resiliensi merupakan hal yang penting untuk mengontrol setiap kondisi agar dapat berjalan dengan baik.

Menurut Martin (dalam Pratiwi & Kumalasari, 2021) resiliensi akademik adalah kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan yang dipandang sebagai ancaman utama untuk perkembangan pendidikan peserta didik. Menurut Carssidy (dalam Kadarsih, 2022) resiliensi akademik merupakan ketahanan dalam hal pendidikan, secara lebih umum adalah usaha meningkatkan peluang keberhasilan dalam bidang Pendidikan terlepas dengan peristiwa dan kondisi yang menekan.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam menghadapi segala situasi yang kurang menyenangkan seperti menghadapi ujian, tugas, dan beban belajar dalam akademik. Resiliensi akademik merupakan kemampuan yang sangat penting dimiliki oleh seseorang guna menghadapi segala situasi yang sulit dan tantangan. Beban belajar menjadi hal yang berat bagi peserta didik dimana peserta didik dituntut untuk dapat menyelesaikan segala kewajibannya dengan baik hingga selesai. Hal ini lah yang menjadi tantangan yang dihadapi peserta didik dan harus dilalui dengan baik.

### **2.1.2.2 Fungsi Resiliensi Akademik**

Resiliensi memegang peranan penting dalam kehidupan individu. Hal ini dapat dilihat dari fungsi resiliensi akademik. Menurut Reivich dan Shatte (dalam Chasanah, 2019:26) fungsi resiliensi akademik adalah untuk *overcoming, steering through, bouncing back, reaching out*, penjelasannya sebagai berikut:

a. *Overcoming*

Individu membutuhkan ketangguhan untuk menghindari kerugian akibat hal-hal yang tidak menyenangkan. Hal ini dapat dilakukan dengan menganalisis dan mengubah cara pandang menjadi lebih positif dan meningkatkan kemampuan untuk mengendalikan hidup sendiri, sehingga seseorang dapat tetap termotivasi, produktif meski menghadapi berbagai tekanan dalam hidup.

b. *Steering through*

Individu yang resilien akan menggunakan sumber daya internal untuk mengatasi masalah yang ada, tanpa harus merasa terbebani.

c. *Bouncing Back*

Individu membutuhkan resiliensi secara bertahap untuk menyembuhkan diri sendiri. Mereka menunjukkan gaya koping yang berorientasi pada tugas di mana mereka mengambil tindakan yang ditujukan untuk mengatasi kesulitan, mereka memiliki keyakinan kuat bahwa mereka dapat mengontrol kesulitan yang ada.

d. *Reaching out*

Mencapai resiliensi sangat membantu dalam mengatasi stres dan dapat meningkatkan kualitas hidup. Individu yang dapat memperkirakan resiko yang muncul, mengenal diri sendiri dan menemukan makna dari tujuan hidupnya adalah seseorang yang pada dasarnya memiliki resiliensi yang baik dalam menghadapi kesulitan atau permasalahan dalam bidang akademik.

Berdasarkan pemaparan di atas, menurut Reivich dan Shatte fungsi resiliensi akademik yaitu *overcoming*, *steering through*, *bouncing back*, *reaching out*. Pertama, *overcoming* adalah ketangguhan yang dimiliki seseorang untuk menghadapi situasi sulit. Kedua, *steering through* adalah kemampuan seseorang dengan menggunakan sumber daya internal dalam dirinya untuk menghadapi tantangan yang ada. Ketiga, *bouncing back* adalah kemampuan seseorang untuk menyembuhkan dirinya dari kesulitan-kesulitan yang dihadapi. Keempat, *reaching out* adalah kemampuan dalam mengatasi stress, menghindari pengalaman negative, dan dapat meningkatkan kualitas hidup yang lebih bermakna.

### 2.1.2.3 Indikator Resiliensi Akademik

Indikator pengukuran resiliensi akademik menurut Martin dan Marsh (dalam Hendriani, 2022: 40) menjelaskan aspek-aspek resiliensi akademik sebagai berikut:

1. Kepercayaan diri

Percaya diri itu adalah keyakinan peserta didik pada kemampuan mereka untuk memahami atau mengerjakan tugas sekolah mereka dengan baik, untuk menghadapi tantangan yang mereka hadapi, dan untuk melakukan yang terbaik.

2. Kontrol (Rasa kendali)

Kontrol adalah kemampuan peserta didik ketika mereka yakin tentang bagaimana melakukan suatu pekerjaan dengan baik. Dimensi ini dapat dilihat dari kemampuan seseorang dalam mengelola dan mengendalikan berbagai tuntutan atau tantangan yang muncul dalam kegiatan belajarnya.



### 3. Ketenangan

Rasa gelisah pasti akan menghantui seseorang ketika ketidakyakinan akan suatu hal. Gelisah memiliki dua bagian, yaitu perasaan cemas dan khawatir. Merasa cemas adalah perasaan tidak mudah yang dialami seseorang ketika memikirkan tugas akademik. Ketenangan diperlukan untuk dapat menghadapi situasi sesulit apapun termasuk tugas dalam bidang akademik.

### 4. Komitmen

Komitmen atau ketekunan adalah kemampuan seseorang untuk terus berusaha memecahkan jawaban atau memahami suatu masalah meskipun masalah tersebut sangat sulit dan penuh tantangan.

Berdasarkan pemaparan di atas, indikator resiliensi akademik menurut Martin dan Marsh terdiri dari kepercayaan diri, Kontrol, ketenangan, dan komitmen. Kepercayaan diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melakukan tugas akademik dengan baik. Kontrol adalah kemampuan individu yang berhubungan dengan kepercayaan diri bagaimana melakukan tugas akademik dengan baik dan mengontrol berbagai tantangan. Ketenangan diperlukan untuk dapat menghadapi situasi sesulit apapun termasuk tugas dalam bidang akademik. Serta komitmen adalah kemampuan individu untuk terus berusaha memecahkan jawaban dari setiap masalah akademik.

## **2.1.3 Self Efficacy**

### **2.1.3.1 Pengertian Self Efficacy**

Menurut Bandura (dalam Prahara & Budiyan, 2019) menjelaskan *self efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan untuk melakukan tugas akademik berdasarkan kesadaran diri akan pentingnya pendidikan, nilai dan harapan terhadap hasil yang ingin dicapai dalam kegiatan pembelajaran. Tugas akademik digambarkan menjadi sebuah masalah yang harus dilalui dengan baik oleh peserta didik. Oleh karena itu, perlu kemampuan untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Lubis (2018) menjelaskan *self efficacy* adalah penilaian diri terhadap kemampuan untuk mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan dalam mencapai kinerja yang ditentukan. *Self efficacy* menjadi hal yang penting dalam mencapai target yang ingin dicapai oleh seorang individu. kemampuan ini dilihat dalam diri individu itu sendiri. Ketika persepsi terhadap kemampuan dirinya baik,

maka akan semakin besar juga seseorang dalam mencapai target yang sudah ditentukan.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri atau *self efficacy* adalah persepsi seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mengelola tindakan yang diperlukan untuk mencapai kinerja yang diharapkan. Kemampuan disini dalam hal menyelesaikan tugas-tugas akademik sehingga dapat memperoleh hasil pendidikan yang baik.

### **2.1.3.2 Fungsi Self Efficacy**

Efikasi diri merupakan kemampuan yang sangat penting dimiliki oleh setiap individu dimana seseorang dapat menyelesaikan masalah secara efektif. Menurut Hjelle dan Ziegler (dalam Ahriana, Ahmad, & Ma'ruf, 2016:227) :

1. Menentukan pilihan dalam tingkah laku  
dalam penyelesaian tugas, seseorang tentu akan memilih tugas mana saja yang diyakininya mampu untuk dikerjakan dengan baik dan menghindari tugas yang dianggap sulit untuk dikerjakan.
2. Menentukan besarnya usaha dan ketekunan yang dapat dilakukan.  
Dengan *self efficacy*, dapat dilihat seberapa besar usaha yang dilakukan oleh seseorang dan seberapa lama seseorang tersebut dapat bertahan menghadapi kesulitannya.
3. Mempengaruhi terhadap pola pikir dan reaksi emosional.  
Jika seseorang memiliki *self efficacy* yang rendah maka ia akan menilai dirinya sendiri tidak bisa mengerjakan tugas/ujian tersebut dengan baik. Hal ini tentu berpengaruh pada cara pandang seseorang dalam menghadapi situasi yang sulit dan membentuk pola pikir dan emosional. Sebaliknya juga demikian, jika seseorang memiliki *self efficacy* yang tinggi, maka ia menilai dirinya mampu menghadapi ujian dan membentuk pola pikir yang baik dalam menghadapi tantangan.
4. Meramalkan tingkah laku di masa depan  
Seseorang dengan *self efficacy* yang rendah dan tinggi akan berbeda dalam hal bertindak baik dimasa lalu maupun masa kini dan yang akan datang.
5. Menunjukkan kinerja di masa depan  
Penguasaan materi pembelajaran akan membangun *self efficacy* yang baik bagi seseorang dimasa depan jika menghadapi tantangan seperti tugas atau ujian dan begitupun sebaliknya.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa menurut Hjelle dan Ziegler fungsi *self efficacy* dibagi menjadi 5 yakni menentukan pilihan dalam tingkah laku, menentukan besarnya usaha dan ketekunan yang dapat dilakukan, mempengaruhi

terhadap pola pikir dan reaksi emosional, meramalkan tingkah laku di masa depan, serta menunjukkan kinerja di masa depan.

### 2.1.3.3 Indikator *Self Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Handara & Tien, 2022:14) menyebutkan dimensi yang terkandung dalam efikasi diri terdiri dari 3 bagian yaitu :

1. *Level*

*Self efficacy* seseorang pasti berbeda-beda. Perbedaan ini dapat dilihat dari *self efficacy* dalam tuntutan tugas mulai dari yang sederhana, sedang, dan sulit. Hal ini menunjukkan dimensi *level* mengacu pada tingkat kesulitan tugas. Semakin sulit suatu tugas dirasakan oleh seseorang, semakin rendah *self efficacy* untuk menyelesaikan tugas tersebut. Dimensi ini juga terkait dengan pilihan perilaku dalam menentukan tugas yang akan dilakukan. Hal ini dikarenakan tingkat kesulitan tertentu akan memengaruhi perilaku seseorang. Dimana tugas dengan tingkat yang mudah akan berbeda dengan tugas dengan tingkat yang sulit dengan cara memengaruhi perilaku seseorang untuk mengerjakan tugas tersebut.

2. *Generality*

Dimensi ini mengacu pada berbagai situasi di mana efikasi diri dapat diterapkan atau dengan kata lain mengacu pada tugas yang berbeda. Seseorang dapat menilai bahwa ia mampu melakukan beberapa aktivitas atau hanya aktivitas tertentu. Generalitas dapat bervariasi sepanjang dimensi yang berbeda, termasuk tingkat kesamaan suatu kegiatan. Evaluasi menyangkut bidang kegiatan dan konteks situasional, serta tingkat keyakinan yang general. Semakin banyak atau mudah *self efficacy* dapat diterapkan pada berbagai situasi, maka akan semakin tinggi *self efficacy* individu tersebut.

3. *Strenght*

Dimensi ini merujuk pada derajat kekuatan efikasi diri seseorang. Kekuatan ini menentukan ketahanan dan keuletan individu dalam menjalankan suatu tugas. Efikasi diri yang rendah akan mudah dihilangkan jika terjadi pengalaman yang tidak menyenangkan. Orang yang yakin dengan kemampuannya akan lebih giat dalam berusaha, meskipun banyak tantangan dan rintangan.

Berdasarkan pemaparan di atas, terdapat tiga dimensi efikasi diri menurut Bandura yaitu *level*, *generality*, dan *strenght*. Dimensi *level* merupakan penilaian keyakinan terhadap kemampuan seseorang pada tingkat kesulitan tugas, serta pilihan perilaku dalam menentukan tugas yang akan dilakukan. Dimensi generalitas adalah keyakinan akan kemampuan untuk melakukan tugas dalam berbagai bidang. Dan dimensi *Strenght* adalah kekuatan dari kemampuan yang dimiliki.

## 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan memuat berbagai penelitian yang telah diuji pada penelitian sebelumnya dan dapat dijadikan bahan rujukan dalam menyusun proposal penelitian ini yang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 2.1**  
**Hasil Penelitian yang Relevan**

No	Nama Peneliti/tahun	Judul	Hasil Penelitian
1.	Himmah & Shofiah (2021)	Pengaruh <i>Self efficacy</i> dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Siswa	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik siswa kelas X MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo berada pada kategori sedang. Pada tingkat <i>self efficacy</i> dengan kategori sedang dan pada tingkat manajemen waktu 70,1%.
2.	Aza, Atmoko & Hitipeuw (2019)	Kontribusi Dukungan Sosial, <i>Self-Esteem</i> , dan Resiliensi terhadap Stres Akademik Siswa SMA	Hasil penelitian menunjukkan kontribusi langsung dukungan sosial dan <i>self-esteem</i> terhadap resiliensi sebesar 0.242 dan 0,453 sig (0.000), kontribusi langsung dukungan sosial, <i>self-esteem</i> , dan resiliensi terhadap stres akademik sebesar -0.153, - 0.118, dan -0.583 sig (0.000).
3.	Cahyani & Mastuti (2022)	Pengaruh <i>Self-efficacy</i> terhadap Stres Akademik Mahasiswa Perantau pada Pembelajaran di masa Pandemi Covid-19	Hasil penelitian menunjukan bahwa <i>self-efficacy</i> berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa (R=0,210; p=0,036). Hal ini menandakan bahwa <i>self-efficacy</i> memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik mahasiswa perantau di Indonesia.

4.	Hidayah, Ramli & Setiowati (2021)	Pengaruh <i>Self Efficacy</i> , <i>Self Esteem</i> , Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir	Hasil penelitian menunjukkan <i>self efficacy</i> memberikan pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik
----	-----------------------------------	--	---

Tabel 2.2

**Persamaan dan Perbedaan Penelitian Terdahulu dan Penelitian Sekarang**

No	Persamaan	
	Penelitian Sebelumnya	Penelitian Sekarang
1	1) Menggunakan variabel <i>self efficacy</i> sebagai variabel bebas dan variabel stres akademik sebagai variabel terikat.	1) Menggunakan variabel <i>self efficacy</i> sebagai variabel bebas dan variabel stres akademik sebagai variabel terikat.
2	1) Menggunakan variabel resiliensi sebagai variabel bebas dan variabel stres akademik sebagai variabel terikat.	1) Menggunakan variabel resiliensi sebagai variabel bebas dan variabel stres akademik sebagai variabel terikat.
3	1) Menggunakan variabel <i>self efficacy</i> sebagai variabel bebas dan variabel stres akademik sebagai variabel terikat.	1) Menggunakan variabel <i>self efficacy</i> sebagai variabel bebas dan variabel stres akademik sebagai variabel terikat.
4	1) Menggunakan variabel <i>self efficacy</i> sebagai variabel bebas dan variabel stres akademik sebagai variabel terikat.	1) Menggunakan variabel <i>self efficacy</i> sebagai variabel bebas dan variabel stres akademik sebagai variabel terikat.
Perbedaan		
1	1) Menggunakan variabel manajemen waktu sebagai variabel bebas. 2) Menggunakan subjek penelitian kepada siswa kelas X MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo. 3) Tahun penelitian di tahun 2021.	1) Menggunakan variabel resiliensi akademik sebagai variabel bebas. 2) Menggunakan subjek penelitian kepada peserta didik kelas XI IPS SMA Negeri di Kecamatan Singaparna. 3) Tahun penelitian di tahun 2023.
2	1) Menggunakan variabel dukungan sosial dan <i>self esteem</i> sebagai variabel bebas. 2) Menggunakan subjek penelitian kepada siswa SMA Negeri 6 Kota Kediri. 3) Tahun penelitian di tahun 2019.	1) Menggunakan variabel <i>self efficacy</i> sebagai variabel bebas. 2) Menggunakan subjek penelitian kepada peserta didik kelas XI IPS SMA Negeri di Kecamatan Singaparna. 3) Tahun penelitian di tahun 2023.

3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Hanya menggunakan 1 variabel bebas dalam penelitian yaitu <i>self efficacy</i>.</li> <li>2) Menggunakan subjek penelitian kepada mahasiswa perantau di Indonesia dengan usia 18-22 tahun.</li> <li>3) Tahun penelitian di tahun 2022.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Menggunakan 2 variabel bebas dalam penelitian yaitu resiliensi dan <i>self efficacy</i>.</li> <li>2) Menggunakan subjek penelitian kepada peserta didik kelas XI IPS SMA Negeri di Kecamatan Singaparna.</li> <li>3) Tahun penelitian di tahun 2023.</li> </ol>
4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Menggunakan variabel dukungan sosial sebagai variabel bebas.</li> <li>2) Menggunakan subjek penelitian kepada mahasiswa akhir program studi Bimbingan dan Konseling.</li> <li>3) Tahun penelitian di tahun 2021.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Menggunakan variabel resiliensi akademik sebagai variabel bebas.</li> <li>2) Menggunakan subjek penelitian kepada peserta didik kelas XI IPS SMA Negeri di Kecamatan Singaparna.</li> <li>3) Tahun penelitian di tahun 2023.</li> </ol>

### 2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual (dalam Sampurna & Nindhia, 2018) kerangka fikir mengenai hubungan antar variabel yang terlibat didalamnya atau hubungan antar konsep dengan konsep lainnya yang menjadi masalah dalam penelitian tersebut.

Stres akademik merupakan suatu kondisi dimana peserta didik mengalami banyak tuntutan, kewajiban yang harus dipenuhi, serta situasi yang dapat mencemaskan terkait akademik. Stres akademik ini adalah *middle range* dari teori Stres. Oleh karena itu, stress adalah *grand theory* atau teori utama yang mendasari stres akademik. Sekitar awal abad ke-14 istilah stres sudah dapat ditemukan, namun maknanya masih dalam “kesusahan atau penderitaan yang begitu hebat”. Teori stres yang digunakan dalam penelitian ini adalah dari Cannon yang merupakan peneliti pertama yang mengembangkan konsep stres yang dikenal dengan “*fight-or-flight response*” pada tahun 1914. Berdasarkan konsep yang diperkenalkan oleh Cannon (dalam Mc Carty, 2016) yakni “*the fight-or-flight response*” Stres didefinisikan sebagai respon tubuh terhadap sesuatu. Cannon menyatakan bahwa stres adalah gangguan homeostatis yang menyebabkan perubahan keseimbangan fisiologis akibat rangsangan fisik dan psikologis. Meskipun teori stres terus berkembang dari waktu ke waktu, pada dasarnya teori stres hanya dikategorikan dalam tiga pendekatan. Tiga pendekatan untuk teori stres adalah model stres rangsangan

(stimulus), stres model *response* (respons) dan stres model *transactional* (transaksional).

Pertama, Bartlett (dalam Gaol, 2016) mengemukakan bahwa pola stres rangsangan adalah situasi lingkungan yang dialami seseorang begitu menekan. Kedua, model *response* stres dikembangkan oleh Hans Selye. Selye (dalam Gaol, 2016) mendefinisikan stres sebagai respon seseorang terhadap stimulus yang diberikan. Selye mengemukakan bahwa stres merupakan reaksi atau respon tubuh yang spesifik terhadap penyebab stres yang menimpa seseorang. Ketiga, model stress transaksional yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (dalam Gaol, 2016) menyatakan bahwa stres adalah hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dinilai oleh seseorang sebagai tuntutan atau ketidakmampuan untuk mengatasi situasi yang merugikan atau mengancam kesehatan.

Stres yang berlebihan memiliki dampak negatif pada hidup seseorang. Jika dibiarkan, dapat menimbulkan berbagai penyakit fisik dan psikis. Selain itu, stres tidak memandang usia tua atau muda. Tanpa disadari, jika kondisi ini tidak dikontrol, maka akan berdampak pada psikologi dan mental. Stres karena melakukan sesuatu adalah sesuatu yang sangat ingin dihindari semua orang. Namun, faktanya kondisi stres sudah tidak dapat dipungkiri lagi.

Pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19 menghadirkan tantangan yang sangat besar dalam proses pembelajaran. Dimana banyak sekali kendala yang bisa muncul dengan segala keterbatasan yang ada. Hal inilah yang menyebabkan berbagai masalah seperti stres akademik. Untuk menghadapi hal tersebut, peserta didik harus memiliki kemampuan bertahan dalam menghadapi kondisi yang tidak diharapkan. Seiring dengan fenomena tersebut dapat menimbulkan berbagai masalah, salah satunya adalah stres akademik. Gadzella (dalam Nuriyah & Indri, 2017) mengemukakan bahwa “memandang stres akademik sebagai persepsi seseorang terhadap *stressor* akademik dan bagaimana mereka meresponnya, yang terdiri dari respon fisik, emosional, perilaku dan kognitif terhadap *stressor* tersebut”. Baumel (dalam Himmah & Shofiah, 2021) pengertian stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *stressor* akademik yang timbul akibat kegiatan belajar mengajar atau berkaitan dengan proses pembelajaran yang meliputi lama

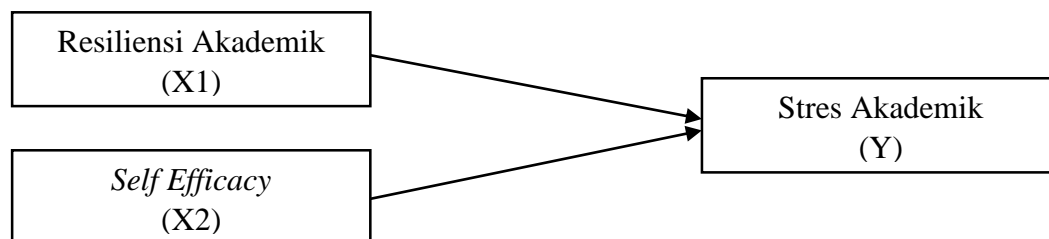
studi, banyaknya tugas, keputusan dalam menentukan jurusan, serta kecemasan ujian dan waktu manajemen. Stres adalah teori besar yang dapat berubah seiring dengan situasi. Tingkat stres seseorang berbeda-beda tergantung dari stressor yang diterimanya. Siregar dan Putri (dalam Cahyani dan Mastuti, 2022), menjelaskan bahwa stressor merupakan sumber stres yang menimbulkan tekanan pada seseorang.

Stres akademik memiliki faktor-faktor yang memengaruhinya, salah satunya adalah resiliensi akademik. Resiliensi akademik adalah kemampuan menghadapi situasi yang tidak menyenangkan untuk bertahan bahkan dalam kondisi yang tidak diharapkan. Penting bagi peserta didik untuk memiliki resiliensi akademik sehingga mereka dapat mengikuti pembelajarannya dengan baik dan menghadapi setiap tantangan belajar. Sehubungan dengan stres akademik, jika resiliensi akademik tinggi maka tingkat stres akademik akan rendah. Sebaliknya, jika resiliensi akademik rendah, tingkat stres akademik yang dirasakan semakin tinggi.

Selanjutnya stres akademik juga dipengaruhi oleh faktor lainnya yaitu *self efficacy*. *Self efficacy* atau efikasi diri adalah keyakinan yang ada pada diri seseorang untuk dapat melakukan sesuatu dengan baik. Jika *self efficacy* tinggi maka tingkat stres akademik akan rendah. Di sisi lain, jika *self efficacy* rendah maka tingkat stres akademik akan tinggi. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana resiliensi akademik dan *self efficacy* ada dalam diri peserta didik. Peserta didik dengan resiliensi akademik dan *self efficacy* tinggi akan memaknai setiap tantangan menjadi peluang serta mampu mengelola dengan baik dan mencapai apa yang diharapkan. *Self efficacy* seseorang berbeda-beda tergantung dari cara pandang dan kesungguhan di dalam dirinya.

Dilihat dari skema sistematis kerangka konseptual dapat dilihat melalui gambar sebagai berikut :





**Gambar 2.1**

**Kerangka Konseptual**

**2.4 Hipotesis Penelitian**

Menurut Samidi (2015) hipotesis adalah tanggapan sementara terhadap suatu masalah yang sedang diteliti. Hipotesis merupakan bagian dari penelitian. Menurut Sugiyono (2017:96) “Hipotesis adalah jawaban sementara atas rumusan masalah penelitian”. Berdasarkan pengertian tersebut, maka peneliti mengangkat hipotesis sebagai berikut :

1. Resiliensi akademik memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik peserta didik kelas XI IPS SMA Negeri di Kecamatan Singaparna Tahun Ajaran 2022/2023.
2. *Self efficacy* memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik peserta didik kelas XI IPS SMA Negeri di Kecamatan Singaparna Tahun Ajaran 2022/2023.
3. Resiliensi akademik dan *self efficacy* memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik peserta didik kelas XI IPS SMA Negeri di Kecamatan Singaparna Tahun Ajaran 2022/2023.