

## HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN STRES AKADEMIK PADA REMAJA

Ni Luh Putu Wahyu Widiani<sup>1</sup>, Gusti Ayu Ary Antari\*<sup>1</sup>, Ida Arimurti Sanjiwani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

\*korespondensi penulis, e-mail: ariantari@unud.ac.id

### ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akademik. Stres akademik akan memberikan dampak negatif pada remaja SMA khususnya kelas XII jika tidak ditangani dengan baik. Upaya untuk menurunkan stres akademik dapat dilakukan dengan cara meningkatkan faktor internal dan eksternal remaja, yaitu efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada remaja kelas XII di SMA Negeri 8 Denpasar. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 206 remaja kelas XII yang diperoleh menggunakan *probability sampling* dengan teknik *proportioned stratified random sampling*. Penelitian ini menggunakan kuesioner *Educational Stress Academic for Adolescent (ESSA)*, *General Self-Efficacy (GSE)*, dan *Student Academic Support Scale (SASS)*. Data penelitian ini dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan Spearman Rank. Hasil analisis univariat menunjukkan 47,6% memiliki stres akademik dengan kategori sedang, 50,5% memiliki efikasi diri dengan kategori sedang, dan 50,5% memiliki dukungan sosial teman sebaya dengan kategori sedang. Hasil analisis bivariat menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik (nilai  $p = 0,002$ ) serta ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik (nilai  $p = 0,011$ ). Simpulan dari penelitian ini yaitu efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dapat mempengaruhi terjadinya stres akademik.

**Kata kunci:** dukungan sosial teman sebaya, efikasi diri, remaja SMA, stres akademik

### ABSTRACT

Adolescents are groups that are vulnerable to academic stress. Academic stress will have a negative impact on high school youth, especially grade XII if it is not handled properly. Efforts to reduce academic stress can be done by increasing the internal and external factors of adolescents, namely self-efficacy and peer social support. The purpose of this study was to determine the relationship between self-efficacy and peer social support with academic stress on adolescents in grade XII at SMA Negeri 8 Denpasar. This research is descriptive correlational study with a cross-sectional approach. The sample is 206 teenagers of grade XII obtained by using probability sampling with proportional stratified random sampling technique. This study used the Educational Stress Academic for Adolescent (ESSA), General Self-Efficacy (GSE), and Student Academic Support Scale (SASS) questionnaires. The data were analyzed using descriptive analysis and Spearman Rank. The results of the univariate analysis showed that 47,6% had moderate academic stress, 50,5% had moderate self-efficacy, and 50,5% had moderate peer social support. The results of the bivariate analysis showed that there was significant relationship between self-efficacy and academic stress ( $p$  value = 0,002) and there was significant relationship between peer social support and academic stress ( $p$  value = 0,011). The conclusion of this study is that self-efficacy and peer social support can affect the occurrence of academic stress.

**Keywords:** academic stress, high school youth, peer social support, self-efficacy

## PENDAHULUAN

Masa remaja dapat diartikan sebagai suatu fase peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dengan rentang usia 10 tahun sampai 19 tahun (*World Health Organization*, 2015). Remaja akan mulai dihadapkan pada perubahan peran, kompleksitas tugas, dan tanggung jawab yang harus dipenuhi dibandingkan dengan masa sebelumnya sehingga memicu terjadinya stres. Stres yang sering dihadapi oleh remaja adalah stres akademik (Hidayah, 2018).

Kejadian stres akademik pada remaja masih tergolong cukup tinggi. Penelitian Barseli, Ahmad, dan Ifdil (2018) menyatakan sekitar 23% siswa mengalami tingkat stres kategori tinggi dan sekitar 41% dengan kategori sedang. Penelitian oleh Sabra (2014) mendapatkan hasil bahwa siswa SMA kelas XII memiliki persentase stres sebesar 88,99% dengan kategori sedang. Hal ini dikarenakan siswa kelas XII mengalami berbagai *stressor* seperti tuntutan akademik di sekolah, menghadapi ujian nasional, pemilihan karir, dan memilih pendidikan lanjutan (Hikmah, 2020).

Stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kepribadian, keyakinan diri, dan pola pikir, serta faktor eksternal meliputi pelajaran yang lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dan dorongan status sosial (Alvin dalam Safiany & Maryatmi, 2018). Dampak yang dapat ditimbulkan yaitu munculnya rasa cemas, sensitif, frustrasi, berperilaku merusak, menghindar, menunda-nunda tugas sekolah, dan malas sekolah (Nurmaliyah, 2014). Stres akademik juga berdampak negatif pada kapasitas belajar dan prestasi akademik siswa (Pascoe *et al.*, 2020). Berdasarkan dampak yang telah ditimbulkan, maka stres akademik pada remaja SMA perlu diminimalisir dengan cara meningkatkan efikasi diri dan hubungan sosial.

Efikasi diri adalah suatu kemampuan yang dirasakan seseorang untuk melakukan suatu tindakan atau belajar sesuai dengan tingkat yang telah ditentukan (Schunk &

DiBenedetto, 2014). Tingginya efikasi diri dari suatu individu dapat mengindikasikan bahwa mereka akan mampu mengerjakan tugas maupun tuntutan sampai selesai, begitupun sebaliknya (Bandura, 1997).

Selain efikasi diri, dukungan sosial dapat mempengaruhi stres akademik pada remaja. Salah satu dukungan sosial yang sering berada dalam interaksi siswa sehari-hari adalah dengan teman sebaya. Dukungan teman sebaya merupakan suatu dukungan sosial yang berasal dari teman sebaya yang berupa bantuan dalam melakukan pemecahan masalah dan secara spontan menawarkan bantuan pada teman-teman (Cowie & Wallace, 2000). Selama masa remaja teman sebaya secara bertahap menggantikan orang tua sebagai sumber utama dukungan sosial dan keintiman (Lee & Goldstein, 2016). Hal tersebut dikarenakan remaja cenderung menghabiskan waktu lebih banyak bersama teman sebaya. Remaja akan lebih mampu mengkomunikasikan emosi negatif yang dirasakan ketika memiliki hubungan yang baik dengan teman sebayanya sehingga dapat menurunkan tingkat stres yang dirasakan (Purwati & Rahmandani, 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada 67 siswa kelas XII di SMA Negeri 8 Denpasar didapatkan hasil bahwa sebesar 88% siswa merasa kecewa jika tidak mendapatkan nilai memuaskan pada ujian dan tugas, 74,6% siswa merasa tertekan jika tidak memenuhi standar yang telah dibuat, 52,3% siswa mengalami tekanan yang berat dalam pembelajaran sehari-hari, 50,7% siswa merasa tugas sekolah yang diberikan terlalu banyak, 55,2% siswa mengalami kesulitan berkonsentrasi selama pembelajaran berlangsung, 49,3% siswa merasa tidak mempunyai kemampuan untuk memahami materi yang dianggap rumit, 24% siswa merasa tidak mempunyai kemampuan meraih hasil yang baik pada setiap ujian di sekolah, 15% siswa merasa tidak mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan tugas sekolah dengan hasil baik. Munculnya pandemi Covid-19 pada saat ini juga dapat memberikan dampak

tambahan pada stres akademik remaja. Hal ini dikarenakan adanya kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) sehingga seluruh aktivitas pembelajaran dilakukan secara daring (Harahap dkk, 2020). Akibat pandemi Covid-19 juga menyebabkan interaksi siswa atau pelajar

secara langsung menjadi terbatas sehingga dukungan yang diperoleh remaja secara langsung menjadi minimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada remaja kelas XII di SMA Negeri 8 Denpasar.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini berjenis deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 8 Denpasar pada bulan Maret - Mei 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII di SMA Negeri 8 Denpasar yang berjumlah 426 orang. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 206 orang yang didapatkan menggunakan teknik *probability sampling* yaitu *proportioned stratified random sampling*.

Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan kuesioner *Educational Stres Scale for Adolescent* (ESSA) yang terdiri dari 16 pernyataan *favourable*, *General Self-Efficacy* (GSE) terdiri dari 10 pernyataan *favourable*, dan *Student Academic Support Scale* (SASS) yang

terdiri dari 14 pernyataan *favourable*. Ketiga kuesioner tersebut dinyatakan reliabel dengan nilai *Cronbach's alpha* untuk ESSA adalah 0,842 (Sudarsani, 2020); GSE 0,759 (Setiani, 2015) dan SASS 0,896 (Hidayah, 2018). Semua kuesioner tersebut disebarluaskan melalui *google form* dengan pengisian maksimal selama 25 menit.

Selanjutnya, data yang telah dikumpulkan dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi maupun tendensi sentral dan dianalisis menggunakan uji Spearman Rank. Hasil dinyatakan signifikan jika *p value* < 0,05. Penelitian ini telah mendapatkan surat laik etik dari Komisi Etika Penelitian FK Unud/RSUP Sanglah dengan nomor surat etik 1090/UN14.2.2.VII.14/LT/2021.

## HASIL PENELITIAN

Adapun hasil penelitian ini disajikan seperti pada tabel dibawah ini.

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden, Stres Akademik, Efikasi Diri, dan Dukungan Sosial

Variabel	Median ± Varian	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia	18,00 ± 0,264	17 tahun	74	35,9
		18 tahun	128	62,1
		19 tahun	4	2,0
<b>Total</b>			<b>206</b>	<b>100</b>
Jenis Kelamin	2,00 ± 0,250	Laki-laki	95	46,1
		Perempuan	111	53,9
<b>Total</b>			<b>206</b>	<b>100</b>
Stres Akademik	40,00 ± 45,715	Rendah	51	24,8
		Sedang	98	47,6
		Tinggi	57	27,6
<b>Total</b>			<b>206</b>	<b>100</b>
Efikasi Diri	29,00 ± 15,994	Rendah	48	23,3
		Sedang	104	50,5
		Tinggi	54	26,2
<b>Total</b>			<b>206</b>	<b>100</b>
Dukungan Sosial Teman Sebaya	46,00 ± 173,945	Rendah	51	24,8
		Sedang	104	50,5
		Tinggi	51	24,8
<b>Total</b>			<b>206</b>	<b>100</b>

Hasil pada tabel 1 menunjukkan bahwa responden paling banyak berusia 18 tahun dengan jumlah 128 orang (62,1%). Jika ditinjau dari jenis kelamin, responden paling banyak berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 111 orang (53,9%). Kemudian, responden paling banyak

mengalami stres akademik kategori sedang sebanyak 98 orang (47,6%), memiliki efikasi diri kategori sedang sebanyak 104 orang (50,5%), dan memiliki dukungan sosial teman sebaya kategori sedang sebanyak 104 orang (50,5%).

**Tabel 2.** Tabulasi Silang Efikasi Diri dengan Stres Akademik Responden

Efikasi Diri	Stres Akademik						Total	
	Rendah		Sedang		Tinggi		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Rendah	9	18,8	22	45,8	17	35,4	48	100
Sedang	17	16,4	57	54,8	40	28,8	104	100
Tinggi	25	46,3	19	35,2	10	18,5	54	100
<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>24,8</b>	<b>98</b>	<b>47,6</b>	<b>57</b>	<b>27,6</b>	<b>206</b>	<b>100,0</b>

Hasil pada tabel 2 menunjukkan bahwa responden paling banyak memiliki efikasi diri kategori sedang dengan stres

akademik kategori sedang yaitu sebanyak 57 orang (54,8%).

**Tabel 3.** Analisis Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik

Variabel	r	p value
Efikasi Diri	- 0,215	0,002
Stres Akademik		

Hasil pada tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik (*p value* 0,002;  $\alpha = 0,05$ ;  $r = - 0,215$ ). Berdasarkan nilai *r* diketahui bahwa arah

hubungannya negatif dengan kekuatan lemah. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi efikasi diri remaja, maka stres akademik yang dialami remaja juga semakin rendah.

**Tabel 4.** Tabulasi Silang Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik Responden

Dukungan Sosial Teman Sebaya	Stres Akademik						Total	
	Rendah		Sedang		Tinggi		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Rendah	8	15,7	27	52,9	16	31,4	51	100
Sedang	24	23,0	53	51,0	27	26,0	104	100
Tinggi	19	37,3	18	35,3	14	27,4	51	100
<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>24,8</b>	<b>98</b>	<b>47,6</b>	<b>57</b>	<b>27,6</b>	<b>206</b>	<b>100,0</b>

Hasil pada tabel 4 menunjukkan bahwa responden paling banyak memiliki dukungan sosial teman sebaya kategori

sedang dengan stres akademik kategori sedang yaitu sebanyak 53 orang (51,0%).

**Tabel 5.** Analisis Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik

Variabel	r	p value
Dukungan Sosial Teman Sebaya	- 0,176	0,011
Stres Akademik		

Hasil pada tabel 5 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik (*p value* 0,011;  $\alpha = 0,05$ ;  $r = - 0,176$ ). Berdasarkan nilai *r* diketahui bahwa arah hubungannya negatif

dengan kekuatan sangat lemah. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya remaja, maka stres akademik yang dialami remaja juga semakin rendah.

## **PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja kelas XII berusia 18 tahun sebanyak 128 orang (62,1%), dengan usia paling muda yaitu 17 tahun dan usia tertua yaitu 19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2019 tentang Penerimaan Peserta Didik Baru menyebutkan bahwa rentang usia siswa SMA yaitu berkisar antara 15 – 21 tahun dan biasanya usia pada remaja SMA kelas XII berkisar antara 17 – 19 tahun. Remaja dapat dibagi menjadi tiga kelompok yaitu remaja awal dari rentang usia 12 – 15 tahun, remaja pertengahan dari rentang usia 15 – 18 tahun, dan remaja akhir dari rentang usia 18 - 21 tahun (Monks, Knoers, & Haditono, 2006). Remaja SMA kelas XII termasuk dalam kelompok remaja pertengahan dengan tugas perkembangannya yaitu sudah mulai memiliki keinginan dan mencari-cari sesuatu, sadar dengan tujuan hidupnya, belajar memiliki peranan sosial dengan teman sebaya, serta mulai mempersiapkan diri menentukan pekerjaan yang sesuai dengan bakat dan kesanggupannya (Putro, 2017).

Berdasarkan jenis kelamin, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 111 orang (53,9%). Penelitian yang dilakukan oleh Tamimi, Herardi, dan Wahyuningsih (2020) juga menemukan hasil yang sama bahwa sebagian besar remaja kelas XII di SMA Negeri 81 Kota Jakarta Timur berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 47 orang (53,4%). Namun, berdasarkan data siswa kelas XII di SMA Negeri 8 Denpasar, siswa laki-laki dengan perempuan memiliki jumlah proporsi yang hampir sama. Banyaknya responden perempuan dalam penelitian ini dikarenakan adanya proses pemilihan responden yang dilakukan secara acak tanpa melihat cakupan jenis kelamin.

Stres akademik merupakan stres akibat tekanan atau tuntutan akademik pada diri siswa yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan. Hasil penelitian

ini menemukan bahwa responden paling banyak mengalami stres akademik kategori sedang sebanyak 98 orang (47,6%). Penelitian yang dilakukan oleh Taufik dan Ildil (2013) juga menemukan hasil yang sama yaitu sebagian besar remaja SMA mengalami stres akademik kategori sedang sebanyak 229 orang (71,8%). Namun, penelitian dari Ade (2019) menemukan hasil bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Payakumbuh mengalami stres akademik kategori rendah sebanyak 181 orang (68,56%). Perbedaan hasil ini mungkin dipengaruhi oleh diri siswa masing-masing dalam menghadapi tuntutan akademiknya.

Stres akademik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pola pikir, kepribadian, dukungan sosial, dorongan status sosial, jadwal pelajaran yang lebih padat dan sebagainya. Remaja kelas XII biasanya akan dihadapkan oleh beberapa tuntutan seperti belajar untuk menghadapi ujian sekolah, dan menentukan jenjang karir selanjutnya (Siregar, 2020). Berdasarkan analisis lebih lanjut terhadap komponen pertanyaan dari kuesioner stres akademik, ternyata sebagian besar remaja kelas XII menyatakan setuju dan sangat setuju bahwa mengalami tuntutan tugas yang banyak dari sekolah, tekanan karena takut mengecewakan guru dan orang tua jika nilainya rendah, dan merasa tertekan jika tidak memenuhi standar yang dibuat sehingga hal itulah yang menyebabkan remaja kelas XII mengalami stres akademik kategori sedang dan tinggi.

Adanya pandemi Covid-19 dapat menambah beban stres akademik pada remaja kelas XII khususnya di SMA Negeri 8 Denpasar. Kondisi pandemi ini menyebabkan pola belajar di sekolah mengalami perubahan menjadi pembelajaran daring untuk mencegah kerumunan dan penularan Covid-19 (Salmon & Santi, 2021). Andiarna dan Kusumawati (2020) menyatakan bahwa terdapat beberapa kendala saat pembelajaran daring seperti tugas sekolah yang banyak, kurang fokus, sinyal yang

buruk, dan kesulitan tidur sehingga menyebabkan stres pada remaja.

Efikasi diri adalah suatu bentuk keyakinan diri sendiri dalam menyelesaikan suatu tugas sesuai kemampuan yang dimiliki. Hasil penelitian ini menemukan bahwa responden paling banyak memiliki efikasi diri kategori sedang sebanyak 104 orang (50,5%). Penelitian yang dilakukan oleh Utami (2015) juga menemukan hasil yang sama bahwa siswa remaja di MAN 3 Yogyakarta paling banyak memiliki efikasi diri kategori sedang sebanyak 69 orang (50,7%). Namun penelitian dari Miyono dkk (2019) menemukan hasil yang berbeda bahwa remaja kelas XII di MAN Tenggara paling banyak memiliki efikasi diri kategori tinggi yaitu sebanyak 44 orang (35%). Perbedaan hasil ini dapat dipengaruhi beberapa hal seperti pengalaman keberhasilan remaja sendiri dalam menghadapi tuntutan akademik sebelumnya dan kondisi psikologis dari masing-masing remaja SMA (Murniningsih, Zuhriyah, & Fitriilia, 2016).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa remaja kelas XII paling banyak memiliki efikasi diri kategori sedang sebanyak 104 orang (50,%). Hal ini mungkin dikarenakan remaja tidak sepenuhnya yakin dengan kemampuan dirinya dalam menghadapi suatu tuntutan dari segi akademik dan ragu-ragu dengan kemampuan dirinya untuk mencapai tujuan-tujuan yang sudah dibuat. Sejalan dengan pendapat Zulfia (2018) bahwa remaja yang memiliki efikasi diri kategori sedang cenderung belum sepenuhnya yakin dan mampu dalam mengevaluasi kemampuan dirinya dalam mencapai suatu tujuan dan hasil, karena usaha untuk mencapai tujuannya hanya dilakukan setengah-setengah atau kurang bersungguh-sungguh.

Jika dilihat lebih lanjut, terdapat responden yang memiliki efikasi diri yang rendah sebanyak 48 orang (23,3%). Hasil ini ditunjukkan dengan ada banyak responden yang menjawab memiliki kesulitan dalam melaksanakan tujuan-tujuannya. Hal ini mungkin membuat remaja kelas XII mengalami hambatan

dalam mewujudkan tujuan-tujuannya dan berpotensi untuk mengalami stres. Safiany dan Maryatmi (2018) juga mengemukakan bahwa remaja dengan efikasi diri yang rendah cenderung lebih mudah menyerah jika mengalami situasi yang sulit. Oleh sebab itu, efikasi diri menjadi faktor yang penting sehingga perlu ditingkatkan oleh remaja.

Dukungan sosial teman sebaya merupakan suatu bentuk dukungan yang diperoleh oleh teman sebaya berupa dukungan kenyamanan secara fisik maupun psikologis sehingga individu akan merasa diperhatikan, dihargai, dan dicintai sebagai salah satu bagian dari kelompok sosial (Sasmita & Rustika, 2015). Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa responden dalam penelitian ini paling banyak memiliki dukungan sosial teman sebaya pada kategori sedang sebanyak 104 orang (50,5%). Penelitian dari Yasufi dan Widiasmara (2018) juga menemukan hasil yang sama yaitu sebagian besar siswa SMA di Yogyakarta memiliki dukungan sosial kategori sedang sebanyak 112 (54%). Namun, hasil yang berbeda pada penelitian Puspitasari, Abidin, dan Sawitri (2010) yang menemukan hasil bahwa dukungan sosial teman sebaya siswa kelas XII reguler SMA Negeri 1 Surakarta paling banyak pada kategori tinggi. Perbedaan hasil ini dapat dipengaruhi oleh beberapa hal atau faktor lain yakni rasa empati dan interaksi hubungan timbal balik antar teman sebaya.

Bentuk dukungan sosial dari teman sebaya dapat berbentuk dukungan informasi, kenyamanan, motivasi, dan dukungan yang berisi strategi untuk mengatasi frustrasi terhadap guru (Thompson & Mazer, 2009). Jika dilihat lebih lanjut, persentase antara responden dengan dukungan sosial teman sebaya kategori rendah dan kategori yang tinggi sama yaitu 24,8%. Hasil ini menunjukkan bahwa ternyata cukup banyak responden yang memiliki dukungan teman sebaya yang baik. Hasil ini sejalan dengan penelitian Winata (2017) bahwa remaja akan lebih mudah menghadapi konflik-konflik yang sedang dihadapinya jika

remaja tersebut mendapatkan dukungan sosial dari teman sebayanya. Hal ini juga dapat membuat remaja merasa diperhatikan, dihargai, dicintai oleh teman sebayanya.

Hasil yang diperoleh dari uji korelasi menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan dengan kekuatan lemah dan ke arah negatif antara efikasi diri dengan stres akademik pada remaja kelas XII di SMA Negeri 8 Denpasar. Hasil ini sejalan dengan Utami (2015) yang menemukan hasil bahwa efikasi diri memiliki hubungan dengan stres akademik.

Stres akademik dapat dipengaruhi oleh satu faktor yaitu efikasi diri (Dewanti, 2016). Adanya keyakinan diri pada remaja SMA diharapkan mampu membantu dalam menghadapi berbagai situasi yang terjadi. Melalui efikasi diri, remaja dapat menunjukkan potensi dirinya dengan optimal, sehingga remaja lebih mampu menghadapi tuntutan akademik dengan baik (Safiany & Maryatmi, 2018).

Berdasarkan analisis proporsi, terdapat responden yang memiliki efikasi diri tinggi dengan stres akademik kategori tinggi sebanyak 10 orang (18,5%) dan dengan stres akademik kategori rendah sebanyak 25 orang (46,3%). Data tersebut menunjukkan bahwa meskipun responden memiliki efikasi diri kategori sedang maupun tinggi, ternyata masih ada responden yang memiliki stres akademik. Hal ini dikarenakan setiap individu memiliki keyakinan diri yang berbeda-beda terhadap stressor yang dialaminya. Utami (2015) menyebutkan bahwa setiap individu memiliki arah berpikir dan sudut pandang masing-masing dalam menghadapi masalah, seperti ada yang memandang masalah secara optimis dan ada yang pesimis tergantung dari efikasi diri serta situasi yang mempengaruhi masing-masing individu dalam menghadapi hambatan khususnya dalam bidang akademik.

Munculnya pandemi Covid-19 saat ini dapat memberikan dampak tambahan pada stres akademik remaja SMA khususnya di SMA Negeri 8 Denpasar. Hal ini karena sistem pembelajaran yang awalnya tatap muka digantikan dengan

pembelajaran daring serta adanya berbagai kendala saat pelaksanaannya seperti tidak ada jaringan, minimnya interaksi dengan guru, dan tugas yang menumpuk (Andiarna & Kusumawati, 2020). Berdasarkan hal tersebut, penting bagi remaja SMA untuk meningkatkan efikasi diri selama pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Tamba (2021) menyebutkan bahwa siswa akan lebih mampu untuk menjalani proses pembelajaran dan mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru dengan baik jika memiliki efikasi diri yang tinggi selama pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan kekuatan sangat lemah dan ke arah negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada remaja kelas XII di SMA Negeri 8 Denpasar. Hasil yang sama juga ditemukan pada penelitian Safiany dan Maryatmi (2018) bahwa terdapat korelasi negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada remaja SMA.

Dukungan sosial teman sebaya merupakan suatu bentuk uluran tangan atau bantuan oleh teman sebaya yang mencakup bantuan langsung dan dukungan secara emosional yang mana berkaitan dengan masalah akademik (Thompson, 2008). Penelitian yang dilakukan oleh Hendrianti (2006) juga menyebutkan bahwa pada lingkup sekolah menengah, dampak positif dukungan sosial dari teman sebaya bagi individu dapat mengurangi stres yang dialami dan meningkatkan kepedulian diri dari remaja SMA. Santrock (2007) juga mengemukakan bahwa siswa yang memiliki motivasi akademik yang positif dikarenakan siswa tersebut lebih diterima oleh teman sebayanya dan punya keahlian sosial yang baik.

Berdasarkan analisis proporsi, terdapat responden yang memiliki dukungan sosial teman sebaya kategori tinggi dengan stres akademik kategori tinggi sebanyak 14 orang (27,4%) dan dengan stres akademik kategori rendah sebanyak 19 orang (37,3%). Berdasarkan

data tersebut, diketahui bahwa meskipun responden memiliki dukungan sosial teman sebaya kategori sedang maupun tinggi, ternyata masih ada responden yang memiliki stres akademik. Faqih (2020) menyebutkan bahwa adanya stres akademik pada remaja walaupun sudah mendapat dukungan teman sebaya kategori sedang karena remaja tersebut hanya kadang-kadang mendapatkan saran dan informasi untuk menghadapi masalahnya pada saat tertentu saja. Kemudian, hasil ini juga mungkin bisa dipengaruhi karena beberapa situasi yang dialami oleh remaja, salah satunya karena pandemi Covid-19.

Pandemi Covid-19 yang terjadi saat ini menyebabkan interaksi secara langsung dengan teman sebaya menjadi terbatas sehingga remaja tidak mendapatkan dukungan dari temannya secara maksimal (Rochma & Hartini, 2021). Adanya pandemi ini juga menyebabkan intensitas komunikasi menjadi berkurang karena siswa hanya belajar di rumah saja sehingga meningkatkan stres akademik yang dialami (Lubis, Ramadhani, & Rasyid, 2021). Hal tersebut menunjukkan bahwa kondisi

pandemi Covid-19 bisa menjadi faktor yang dapat mempengaruhi pola atau intensitas dukungan sosial teman sebaya yang diperoleh oleh remaja.

## SIMPULAN

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa responden paling banyak berusia 18 tahun dengan jumlah 128 orang (62,1%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 111 orang (53,9%), mengalami stres akademik kategori sedang sebanyak 98 orang (47,6%), memiliki efikasi diri kategori sedang sebanyak 104 orang (50,5%), dan memiliki dukungan sosial teman sebaya kategori sedang sebanyak 104 orang (50,5%).

Analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan signifikan yang lemah dengan arah negatif antara efikasi diri dengan stres akademik serta terdapat hubungan signifikan yang sangat lemah dengan arah negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada remaja kelas XII di SMA Negeri 8 Denpasar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ade, A. H. (2019). *Students academic stress and implications in counseling*. 1(1), 7.
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy the exercise of control*. Standford University, New York: Standford University, New York.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40. <https://doi.org/10.29210/120182136>.
- Cowie, H., & Wallace, P. (2000). *Peer support in action: From bystanding to Standingby*. SAGE Publication Ltd.
- Dewanti, D. E. (2016). Tingkat stres akademik pada mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi FIP UNY. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 12(5).
- Faqih, M. F. (2020). *Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa malang yang bekerja* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 10–14. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>.
- Hendrianti, A. (2006). *Psikologi perkembangan: pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri dan penyesuaian diri pada remaja*. Bandung: PT. Reflika Aditama.
- Hidayah, M. (2018). *Hubungan dukungan teman sebaya terhadap stres akademik pada siswa SMA boarding school* [Skripsi]. Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Hikmah, L. U. (2020). *Hubungan Antara Optimisme Dengan Stress Akademik Pada Siswa Kelas Xii Sma Di Yogyakarta*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta.
- Lee, C.-Y. S., & Goldstein, S. E. (2016). Loneliness, stress, and social support in young adulthood: does the source of support matter? *Journal of Youth and Adolescence*, 45(3), 568–580. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0395-9>.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam

- melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Miyono, N., Muhdi, M., Nyoman, N. A., & Wuryani, T. (2019). Pengaruh soft skill pendidik dan efikasi diri terhadap stres akademik siswa madrasah aliyah negeri kabupaten semarang. *Jurnal SMART (Studi Masyarakat, Religi, dan Tradisi)*, 5(1), 45–56. <https://doi.org/10.18784/smart.v5i1.746>
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2006). *Psikologi perkembangan pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: UGM Pers.
- Murniningsih, R., Zuhriyah, E., & Fitriilia, M. (2016). *Faktor psikologis karyawan & pengaruhnya terhadap kinerja UMKM*. 10.
- Nurmaliyah, F. (2014). *Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self-instruction*. 2, 10.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2019 tentang penerimaan peserta didik baru (PPDB pada taman kanak-kanak, sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, dan sekolah menengah kejuruan. 10 Desember 2019. Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2019 Nomor 1591. Jakarta.
- Purwati, M., & Rahmandani, A. (2018). *Hubungan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa teknik perencanaan wilayah dan kota universitas diponegoro semarang*. 7, 12.
- Puspitasari, Y. P., Abidin, Z., & Sawitri, D. R. (2010). *Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan menjelang ujian nasional (un) pada siswa kelas xii reguler sma negeri 1 surakarta*. 17.
- Putro, K. Z. (2017). *Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja*. 17(1), 8.
- Rochma, S., & Hartini, N. (2021). *Hubungan antara keberfungsian keluarga dan dukungan sosial teman sebaya dengan subjective well-being (Studi pada remaja yang mengalami stres di masa pandemi covid-19)*. 1, 8.
- Sabra, R. F. (2014). Studi deskriptif mengenai stress appraisal dan coping stress terhadap tuntutan akademik pada siswa sma x di bandung. *Pustaka Ilmiah Universitas Padjajaran*, 1–7.
- Safiany, A., & Maryatmi, A. S. (2018). Hubungan self efficacy dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada siswa-siswi kelas xi di sma negeri 4 jakarta pusat. *IKRAITH-humanira*, 2(3), 9.
- Salmon, A. G., & Santi, D. E. (2021). *Dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa perantau dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19*. 8.
- Santrock, J. W. (2007). *Psikologi pendidikan. Terjemahan: Wibowo*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Sasmita, I. A. G. H., & Rustika, I. M. (2015). Peran efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas udayana. *Psikologi Udayana*, 2(2), 280–289.
- Schunk, H. D., & DiBenedetto, M. K. (2014). *Academic self-efficacy*. 115–130.
- Setiani, D. A. (2015). *Studi korelasi sumber coping dan strategi coping pada remaja* [Skripsi]. Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
- Siregar, A. L. M. (2020). *Gambaran stres akademik siswa kelas X SMA Negeri 1 Tebing Tinggi* [Skripsi]. Sumatera Utara, Medan.
- Sudarsani, L. (2020). *Hubungan stres akademik dengan depresi pada siswa mipa di sman 4 Denpasar* [Skripsi]. Universitas Udayana, Denpasar.
- Tamba, J. J. (2021). *Efikasi diri dengan stres akademik siswa sma selama pembelajaran daring masa pandemi covid-19*. 7.
- Tamimi, L. H., Herardi, R., & Wahyuningsih, S. (2020). Hubungan antara tingkat stres akademik dengan kejadian dispepsia pada siswa kelas xii ipa di sma negeri 81 kota jakarta timur tahun 2019. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(3), 143. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v7i3.399>.
- Taufik, T., & Ifdil, I. (2013). Kondisi stres akademik siswa sma negeri di kota padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143. <https://doi.org/10.29210/12200>.
- Thompson, B., & Mazer, J. P. (2009). College student ratings of student academic support: Frequency, importance, and modes of communication. *Communication Education*, 58(3), 433–458.
- Thompson, B. (2008). How college freshmen communicate student academic support: a grounded theory study. *Communication Education*, 57(1), 123–144. <https://doi.org/10.1080/03634520701576147>.
- Utami, S. D. (2015). *The corelation between self-efficacy and academic stress of the grade xi students at man 3yogyakarta*. 15.
- Winata, P. P. (2017). *Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kepercayaan diri remaja*. 6.
- World Health Organization (WHO). (2015). *Adolescent health*. Diambil dari [https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)

Yasufi, R. M., & Widiasmara, N. (2018). *Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa remaja SMA di Yogyakarta* [Skripsi]. Islam Indonesia, Yogyakarta.

Zulfia, M. (2018). *Hubungan dukungan sosial dan efikasi diri pada siswa di SMP Negeri 02 Jabon Sidoarjo* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang.