

PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS X DI SMK TEKNOLOGI KARAWANG

Afifah Azzahra

Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

Email: ps19.afifahazzahra@mhs.ubpkarawang.ac.id

ABSTRAK

Siswa kelas X merupakan remaja awal yang dihadapkan pada beberapa hal yang baru mereka temui seperti teman dari berbagai latar belakang, lingkungan, dan tuntutan akademik. Akibat dari itu, apabila tuntutan yang diberikan tidak sebanding dengan kemampuan serta tugas yang diberikan terlalu sulit individu merasa terbebani dan akhirnya sekolah dapat menjadi sumber pemicu terjadinya stres di kalangan siswa. Dalam kehidupan sehari-hari, efikasi diri memimpin individu untuk melakukan cita-cita yang menantang dan tetap bertahan dalam menghadapi kesulitan-kesulitan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik pada siswa kelas X di SMK Teknologi Karawang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan alat pengumpulan data berupa skala efikasi diri yang terdiri dari 11 aitem dan skala stres akademik yang terdiri dari 15 aitem. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* dalam bentuk sampling kuota, sehingga dari 230 populasi yang terdiri dari siswa kelas X terdapat 139 siswa yang menjadi subjek penelitian yang diambil berdasarkan tabel Issac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%. Berdasarkan hasil uji hipotesis regresi linear sederhana diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh efikasi diri terhadap stress akademik pada siswa kelas X di SMK Teknologi Karawang dengan nilai *R square* sebesar 0,456 atau 45,6%, sedangkan sisanya sebesar 54,4% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci: Siswa SMK, Efikasi Diri, dan Stres Akademik.

**THE EFFECT OF SELF-EFFICACY ON ACADEMIC STRESS IN CLASS X
STUDENTS AT SMK OF TECHNOLOGY KARAWANG**

Afifah Azzahra

Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

Email: ps19.afifahazzahra@mhs.ubpkarawang.ac.id

ABSTRACT

Grade X students are early adolescents who are faced with new things they encounter, such as friends from various backgrounds, environments, and academic demands. As a result of that, if the demands given are not commensurate with the abilities and tasks given are too difficult the individual feels burdened and finally the school can become a source of stress triggers among students. In everyday life, self-efficacy leads individuals to perform challenging goals and persist in the face of difficulties. The purpose of this study was to determine the effect of self-efficacy on academic stress in class X students at SMK Technology Karawang. This study used a quantitative method with data collection tools in the form of a self-efficacy scale consisting of 11 items and an academic stress scale consisting of 15 items. The sampling technique in this study used a non-probability sampling technique in the form of quota sampling, so that out of 230 populations consisting of class X students, there were 139 students who were research subjects taken based on Issac and Michael's tables with an error rate of 5%. Based on the results of the simple linear regression hypothesis test, a significance value of $0.000 < 0.05$ is obtained, which means that H_a is accepted and H_0 is rejected, so it can be concluded that there is an effect of self-efficacy on academic stress in class X students at SMK Technology Karawang with an R square value of 0.456 or 45.6%, while the remaining 54.4% is influenced by other factors.

Keywords: Vocational High School Students, Self-Efficacy, and Academic Stress.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah Swt. Yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Siswa Kelas X di SMK Teknologi karawang” dapat berjalan dengan baik.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, pada kesempatan yang baik ini dengan tulus dan rasa hormat penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Dedi Mulyadi, S.E., M.M selaku Rektor Universitas Buana Perjuangan Karawang.
2. Dr. Cempaka Putrie Dimala, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
3. Linda Mora, M.Psi., Psikolog selaku Koordinator Program Studi Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
4. Lania Muharsih, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga serta pikiran untuk membimbing, memberikan saran dan dorongan kepada penulis hingga terselesaikannya skripsi ini.
5. Randwitya Ayu Ganis Hemasti, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing II yang telah dengan sabar membimbing, memotivasi dan meluangkan waktunya untuk memberikan kritik dan saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Wina Lova Riza, M.Psi., Psikolog selaku Koordinator Tugas Akhir Program Studi Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
7. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang yang telah membimbing dan memberikan ilmu kepada penulis.

8. Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang yang telah membantu dan memberikan kelancaran dalam mengurus segala administrasi perkuliahan, khususnya untuk kepentingan Tugas Akhir.
9. SMK Teknologi Karawang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan kegiatan penelitian.
10. Terhusus untuk kedua orang tua tercinta Bapak Hadi Wijaya dan Ibu Endang Wahyuningsih serta kedua adik tercinta yang senantiasa dengan tulus memberikan do'a dan kasih sayang, nasihat dan dukungan baik secara moril maupun materil.
11. Balqis Tsania Bararah dan Dika Okta Saputri yang senantiasa mendukung, membantu, dan kebersamai penulis sejak awal masa perkuliahan hingga akhir penulisan skripsi ini.
12. Suci Dewi, Laela Fida, Najla Yuliana, dan Nur Aisyah yang telah memberikan dukungan serta motivasi.
13. Semua pihak yang telah membantu penulis sehingga terselesaikannya skripsi ini.

Akhir kata, semoga Allah SWT. melimpahkan rahmat dan karunia-Nya atas kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, maka perlu adanya kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak agar hasil yang penulis sajikan dapat lebih baik di masa yang akan datang. Meski demikian, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca maupun pengembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang psikologi.

Karawang, 01 Agustus 2023

Penulis,

Afifah Azzahra