

**PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK PADA
SISWA KELAS X MAN 2 KARAWANG**

Winda Utari Aska

Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

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

ABSTRAK

Melakukan berbagai tugas akademik adalah kewajiban dan tanggung jawab yang harus dipenuhi oleh siswa, tetapi banyak dari siswa kelas sepuluh merasakan stres akademik karena kesulitan dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Hal ini disebabkan karena siswa kelas sepuluh merupakan siswa yang sedang mengalami masa peralihan dari tingkat sekolah menengah pertama (SMP), sehingga siswa masih belum terbiasa dengan mata pelajaran yang ada di Madrasah Aliyah Negeri (MAN). Stres akademik dapat diminimalisir yaitu jika siswa dapat memiliki efikasi diri yang merupakan keyakinan siswa terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam mengatasi tugas, menghadapi tantangan, dan mencapai tujuan yang diharapkan. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik pada siswa kelas X MAN 2 Karawang, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan alat pengukuran data menggunakan skala efikasi diri dan stres akademik. Teknik pengumpulan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan *convenience sampling*, sehingga dari 232 populasi yang terdiri dari kelas sepuluh terdapat 150 siswa yang menjadi subjek penelitian. Berdasarkan hasil uji hipotesis (regresi linear sederhana) diperoleh nilai signifikansi sebesar $0.008 < 0.05$ yang artinya H_a diterima dan H_0 ditolak dengan nilai R square sebesar 0.046, yaitu ada pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik pada siswa kelas X MAN 2 Karawang sebesar 4.6%.

Kata kunci: Efikasi Diri, Stres Akademik, Siswa

THE EFFECT OF SELF-EFFICIENCY ON ACADEMIC STRESS IN CLASS**X MAN 2 KARAWANG****Winda Utari Aska**

Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

Email: ps19.windaaska@mhs.ubpkarawang.ac.id**ABSTRACT**

Carrying out various academic tasks is an obligation and responsibility that must be fulfilled by students, but many of the tenth grade students feel academic stress because of difficulties in dealing with various academic demands. This is because tenth grade students are students who are experiencing a transition from junior high school (SMP) level, so students are still not familiar with the subjects in Madrasah Aliyah Negeri (MAN). Academic stress can be minimized, namely if students can have self-efficacy, which is the student's belief in their ability to succeed in overcoming assignments, facing challenges, and achieving the expected goals. The purpose of this study was to determine the effect of self-efficacy on academic stress in class X MAN 2 Karawang. This study used a quantitative method with data measurement tools using a self-efficacy and academic stress scale. The sample collection technique in this study was using convenience sampling, so that out of 232 populations consisting of tenth graders, there were 150 students who were the research subjects. Based on the results of hypothesis testing (simple linear regression) a significance value of $0.008 < 0.05$ is obtained, which means that H_a is accepted and H_0 is rejected with an R square value of 0.046, which means that there is an effect of self-efficacy on academic stress in class X MAN 2 Karawang by 4.6%.

Keywords: Self-Efficacy, Academic Stress, Students