

**BAB II**  
**TINJAUAN PUSTAKA, LANDASAN PEMIKIRAN,**  
**KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS**

**A. Kajian Pustaka**

**1. Stres**

**a. Teori Stres**

Sebelum mengkaji tentang stres akademik, perlu diketahui landasan teori tentang stres secara umum sebagaimana dikemukakan Weiten (2001), bahwa stres adalah segala keadaan yang mengancam atau ditanggapi mengancam kesejahteraan seseorang dan memerlukan kemampuan coping. situasi tersebut dapat dibagi menjadi empat tipe utama, yaitu: frustrasi (*frustration*), konflik (*conflict*), perubahan (*change*), dan tekanan (*pressure*). Schafer (dalam Satyawati, 2006) menyatakan stres sebagai kondisi hubungan yang tidak seimbang antara pikiran dan tubuh dalam merespon tuntutan yang ada.

Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut (Sarafino 2006). Agolla dan Ongori (2009) juga mendefinisikan stres sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Menurut Santrock (2003) stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang

memicu stres (*stressor*), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*)

#### **b. Pengertian Stres**

Baum (dalam Taylor, Peplau & Sears, 2012) mendefinisikan stres sebagai pengalaman emosi negative yang diiringi dengan perubahan fisiologis, biokimia, dan behavioral yang dirancang untuk mereduksi atau menyesuaikan diri terhadap stressor dengan memanipulasi situasi atau mengubah stressor atau dengan mengakomodasi efeknya. Kemudian Taylor, Peplau & Sears (2012) secara sederhana mendefinisikan stres sebagai suatu bentuk respon fisiologi, emosi, kognisi dan behavioral terhadap kejadian lingkungan seperti bahaya, ancaman, atau tantangan yang ada.

Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau system sosial individu tersebut (Sarafino 2006). Agolla dan Ongori (2009) juga mendefinisikan stres sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Menurut Santrock (2003) stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stressor*), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*).

Dengan demikian dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa stres adalah ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam,

mengganggu dan tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk melakukan coping.

**c. Jenis-jenis Stres**

Menurut Selye (1992) berpendapat bahwa jenis stres dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu:

1. Distres (Stres Negatif)

Selye (1992) menyebutkan distres merupakan stres yang bersifat tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir, atau gelisah. Sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan, atau timbul keinginan untuk menghindarinya.

2. Eustres (Stres Positif)

Selye (1992) menyebutkan bahwa eustress bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. Eustres dapat meningkatkan kewaspadaan, kognisi, dan performansi individu. Eustres juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa jenis stres terbagi menjadi dua, yaitu distres (stres negative) dan eustres (stres positif)

#### **d. Stres Akademik**

Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. Olejnik dan holschuh (2007) menggambarkan stres akademik ialah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa. Stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan (Alvin, 2007). Menurut Gusniarti (2002), stres akademik yang dialami siswa merupakan hasil persepsi yang subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa.

Berdasarkan berbagai definisi di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

#### **e. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik**

Blizzard (1996), Calaguas (2011), dan Chen, Lin, and Tu, (2006), menjelaskan beberapa faktor internal sebagai pemicu stres akademik, salah satunya adalah kemampuan menyesuaikan diri akademik, atau disebut sebagai kemampuan seseorang siswa untuk berinteraksi dengan lingkungan akademik, baik interaksi berupa penerimaan aturan akademik dan suasana sosial di lingkungan akademik. Lebih lanjut Calaguas (2011), juga

memaparkan bahwa stres akademik juga dipicu oleh kurang-mampuan siswa untuk memperoleh dukungan sosial dari lingkungannya, terutama teman belajar di lingkungan akademik.

Menurut Boutler (2008), kemampuan penyesuaian akademik merupakan salah satu faktor yang sangat penting terkait dengan kesehatan mental selama siswa menempuh proses studi. Seorang siswa yang mampu menyesuaikan dirinya dengan lingkungan dan tuntutan akademik akan mampu mengatasi berbagai kondisi yang menekan (stres). Demikian pula Cheng (2011) juga mengatakan bahwa stres akademik jarang terjadi pada siswa urban yang memiliki kemampuan penyesuaian yang baik dalam bidang akademik, meskipun siswa harus menempuh kegiatan belajar di lingkungan baru dalam budaya yang berbeda.

Desmita (2011) menjelaskan bahwa siswa stres belajar (stres akademik) pada siswa dapat dikurangi dengan pemberian dukungan sosial, dalam hal ini dukungan keluarga menjadi faktor yang paling penting. Feldman, *et.al.*, (2008) juga memberikan keterangan yang sama bahwa dukungan sosial memiliki peranan yang penting untuk mengurangi beban stres pada pelajar selain kemampuan pelajar itu sendiri untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan akademiknya.

Alvin (2007) mengemukakan bahwa stres akademik diakibatkan oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik, yaitu: 1) Pola Pikir. Individu yang berfikir mereka tidak dapat mengendalikan situasi mereka cenderung mengalami stres lebih besar.

Semakin besar kendali yang siswa piker dapat ia lakukan, semakin kecil kemungkinan stres yang akan siswa alami. 2) Kepribadian. Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis, dan 3) Keyakinan. Penyebab internal selanjutnya yang turut menentukan tingkat stres siswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan peting dalam menginterpretasikan situasi-situasi disekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa, dapat mengubah cara berfikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

Faktor Eksternal yang mengakibatkan stres akademik, meliputi: 1) Pelajaran lebih padat. Kurikulum dalam sistem pendidikan telah ditambah bobotnya dengan standar lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah dan beban belajar semakin berlipat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat pula. 2) Tekanan untuk berprestasi tinggi. Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orang tua, keluarga guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri. 3) Dorongan status social. Pendidikan selalu menjadi symbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara

akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lamban, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah dan cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orang tua, dan diabaikan teman-teman sebayanya, dan 4) Orang tua saling berlomba. Dikalangan orang tua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan menjamurnya pusat-pusat pendidikan formal, berbagai macam program tambahan kelas seni rupa, musik, balet, drama, pramuka, PMR, teater yang menimbulkan yang juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar, dan serba bisa.

Berdasarkan faktor-faktor yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi stres seseorang. Diantaranya adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah pola pikir, kepribadian, dan keyakinan diri. Sedangkan faktor eksternal yaitu faktor pelajaran yang lebih padat, tekanan berprestasi tinggi, status sosial, dan penghargaan dari orang tua.

#### **f. Indikator Stres Akademik**

Taylor and Fiske (1995) menyatakan stres dapat menghasilkan berbagai respon. Berbagai peneliti telah membuktikan bahwa respon-respon tersebut dapat berguna sebagai indikator terjadinya stres pada individu dan mengukur tingkat stres yang dialami individu. Selanjutnya Misra & McKean (2000)

mengukur stres akademik dari dua aspek penting dari stres, yakni gejala pada sumber stres dan reaksi terhadap stres.

Gejala stres adalah gejala-gejala yang timbul sebagai respon terhadap stres, meliputi:

- 1) Aspek Fisik (*physiologic*). Perhatian mengenai dampak stres terhadap fisik pertama kali diteliti oleh Hans Selye. Selye meneliti tentang pengaruh stres pada respon fisiologis dan meneliti dampaknya terhadap perkembangan penyakit. Selye menjelaskan reaksi tubuh dalam mempertahankan diri terhadap situasi yang mengancam (stres) dengan tubuh *General Adaption Syndrome (GAS)* (Weiten, 2001; & Brannon, & Fesh, 2001), *General Adaption Syndrome (GAS)* membagi respon fisik terhadap stres menjadi tiga tingkatan.
- 2) Aspek Emosional (*emotional*). Ketika seseorang berada dalam kondisi stres mereka sering bereaksi secara emosional, akan tetapi stres lebih sering menimbulkan emosi tidak menyenangkan daripada emosi yang menyenangkan (Larazus, dalam Weiten, 2001)
- 3) Aspek Pikiran (*Cognition*). Respon kognitif merupakan berpikir tentang stres dan situasi stres yang positif pada siswa (Misra & McKean, 2000). Respon kognitif menandakan adanya penggunaan kemampuan pemecahan masalah untuk menurunkan stres (Misra & McKean, 2000).
- 4) Aspek Perilaku (*Behavior*). Respon perilaku merupakan perilaku respon yang paling penting terhadap stres. Sebagian besar respon perilaku terhadap stres mencakup perilaku mengatasi masalah (*coping behavior*).



Perilaku yang tergolong *problem solving* merupakan usaha aktif untuk mengatasi, mengurangi, dan menoleransi tuntutan yang diciptakan oleh stres (Weiten, 2001).

Reaksi stres, yang meliputi:

- 1) Aspek Perubahan (*Change*) adalah segala perubahan dalam lingkungan yang kehidupan seseorang yang membutuhkan penyesuaian. Pendapat ini terutama dikemukakan oleh Rahe (dalam Weiten, 2001) penyusunan *Social Readjustment Rating Scale* (SRRS) yang mengukur perubahan-perubahan kehidupan sebagai pembentuk stres.
- 2) Aspek Ketertekanan (*Pressure*) adalah penghargaan atau keinginan yang harus dipenuhi melalui cara tertentu (Weiten, 2001). Individu akan mengalami tekanan ketika mereka diharapkan untuk dapat menyelesaikan suatu tugas atau tanggung jawab dengan cepat, efisien, dan sukses.
- 3) Aspek Konflik (*Conflict*). Seperti halnya frustrasi, konflik juga seringkali muncul dalam kehidupan sehari-hari. Konflik muncul ketika dua atau lebih motivasi atau impuls perilaku yang tidak sesuai berkompetensi untuk muncul. Konflik dapat dibedakan menjadi tiga tipe, yaitu: *approach-approach*, *approach-avoidance*, *avoidance-avoidance* (Weiten, 2001)
- 4) Aspek Keputus-asaan (*Frustration*) adalah suatu pengalaman ketika pencapaian suatu tujuan terancam gagal. Individu mengalami frustrasi ketika tidak dapat mencapai apa yang diinginkannya. Individu mengalami

frustasi ketika mereka menginginkan sesuatu tetapi tidak dapat mencapainya atau memilikinya (Weiten, 2001)

- 5) Aspek Pembebanan Diri (*Self Imposed*) merupakan kondisi yang seorang harus menuntut dirinya sendiri untuk mencapai target-target yang harus dicapai, sebagai kebutuhan yang harus dipenuhi segera, seperti; keinginan menyelesaikan semua tugas secara serentak, menyusun jadwal yang padat, banyak perencanaan, dan memikirkan hal yang tidak penting.

Adapun pendapat para ahli tentang aspek-aspek stres yang dikemukakan oleh Sarafino dan Timothy (2012) adalah sebagai berikut:

- 1) Aspek Biologis. Stres yang muncul karena dihadapkan pada kondisi atau situasi yang mengancam atau berbahaya, maka akan ada reaksi fisiologis dari tubuh terhadap stres yang ditimbulkan, seperti detak jantung yang meningkat atau kaki yang gemetar.
- 2) Aspek Psikososial. Menjelaskan bahwa stres yang muncul karena pengaruh keadaan lingkungan. Stressor akan menghasilkan perubahan-perubahan psikologis dan juga sosial individu. Adapun perubahan-perubahan tersebut antara lain (Sarafino & Timothy, 2012):
  - a. Kognitif. Pada level stres yang tinggi dapat mempengaruhi ingatan dan juga perhatian. Stres dapat merusak fungsi kognitif, seringkali mengalihkan perhatian individu. Kebisingan dapat menjadi stressor, yang mana dapat menjadi kronis bagi individu jika berada atau bertempat tinggal di lingkungan kondisi bising, seperti di dekat rel kereta api atau tepi jalan raya.

- b. Emosi. Emosi cenderung menyertai stres dan individu sering menggunakan emosi mereka untuk menilai kondisi stres yang dialami. Proses *cognitive appraisal* bias mempengaruhi stres dan pengalaman emosi. Reaksi emosional umum adalah ketakutan termasuk ketidaknyamanan psikologis dan rangsangan fisik ketika individu merasa terancam.
- c. Perilaku Sosial. Stres dapat mengubah perilaku seseorang terhadap orang lain. Dalam situasi yang penuh stres, seperti kecelakaan kereta api, gempa bumi, tsunami, banjir bandang dan bencana alam lainnya, banyak orang bekerja sama untuk saling membantu. Pada situasi stres yang lain, bias menyebabkan individu kurang sosial atau kurang peduli bahkan cenderung bermusuhan dengan orang lain dan tidak sensitive terhadap orang lain.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek penting dari stres adalah bagaimana reaksi individu terhadap stres yang dialaminya. Reaksi umum terhadap stres meliputi reaksi fisiologis, emosi, kognitif, dan perilaku sosial.

## **2. Efikasi Diri**

### **a. Definisi Efikasi Diri**

Bandura (dalam Feist & Feist, 2013) mendefinisikan efikasi diri sebagai “keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan”.

Dalam sumber yang lain, Bandura (1997 ) menjelaskan bahwa *self efficacy* atau efikasi diri merupakan persepsi individu akan keyakinan kemampuannya melakukan tindakan yang diharapkan. Keyakinan efikasi diri mempengaruhi pilihan tindakan yang akan dilakukan, besarnya usaha dan ketahanan ketika berhadapan dengan hambatan atau kesulitan. Individu dengan efikasi diri tinggi memilih melakukan usaha lebih besar dan pantang menyerah.

Reber & Reber (2010) dalam bukunya “The Penguin Dictionary of Psychology” mendefinisikan *self efficacy* atau efikasi diri sebagai “Bentuk istilah yang dipakai oleh Bandura untuk perasaan individu terkait kemampuan dan kapasitas mereka menghadapi perangkat khusus kondisi yang diletakkan di hadapan mereka”.

Baron dan Byrne (2005) memaparkan bahwa efikasi diri sebagai evaluasi diri terhadap kemampuan dan kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan menghadapi hambatan yang terjadi. Alwisol (2014) mendefinisikan efikasi diri adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bias atau tidak bias mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan.

Jadi, efikasi diri adalah suatu bentuk persepsi individu terhadap kemampuan dirinya, atau keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi situasi tertentu (menghadapi tugas, mencapai tujuan dan menghadapi hambatan yang terjadi). Dengan kata lain, efikasi diri dapat didefinisikan sebagai suatu bentuk persepsi individu terkait sejauh mana dirinya mampu menghadapi suatu kondisi tertentu.

## **b. Sumber Efikasi Diri**

Efikasi diri dapat diperoleh, ditingkatkan, atau pun berkurang melalui salah satu atau kombinasi dari empat sumber: (1) Pengalaman menguasai sesuatu (*mastery experiences*), (2) Modeling sosial, (3) Persuasi sosial, (4) Kondisi fisik dan emosional (Bandura dalam Feist & Feist, 2013). Informasi mengenai diri sendiri dan lingkungan akan diproses secara kognitif dan bersama-sama dengan kumpulan pengalaman sebelumnya, akan mengubah persepsi mengenai efikasi diri individu yang bersangkutan (Feist & Feist, 2013).

Berikut merupakan penjabaran dari keempat aspek tersebut menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2013) dan Alwisol (2014);

### **1. Pengalaman Menguasai Sesuatu**

Bandura (dalam Feist & Feist, 2013) menjelaskan bahwa sumber yang paling berpengaruh dari efikasi adalah *pengalaman menguasai sesuatu*, yaitu performa masa lalu. Secara umum, performa yang berhasil akan meningkatkan ekspektasi mengenai kemampuan, kegagalan cenderung akan menurunkan hal tersebut. Hal ini mempunyai enam dampak.

Pertama, performa yang berhasil akan meningkatkan efikasi diri secara proporsional dengan kesulitan dari tugas tersebut. Kedua, tugas yang dapat diselesaikan dengan oleh diri sendiri akan lebih efektif daripada yang diselesaikan dengan bantuan orang lain. Ketiga, kegagalan sangat mungkin untuk menurunkan efikasi saat seseorang tahu bahwa

mereka telah memberikan usaha terbaik mereka bagi mereka. Kegagalan yang terjadi ketika kita tidak sepenuhnya berusaha, tidak lebih memengaruhi efikasi dibandingkan kegagalan saat seseorang memberikan usaha terbaiknya. Keempat, kegagalan dalam kondisi rangsangan atau tekanan emosi yang tinggi tidak terlalu merugikan diri dibandingkan kegagalan dalam kondisi maksimal. Kelima, kegagalan sebelum mengukuhkan rasa menguasai sesuatu akan lebih berpengaruh buruk pada rasa efikasi diri daripada rasa kegagalan setelahnya. Keenam, kegagalan yang terjadi kadang-kadang mempunyai dampak yang sedikit terhadap efikasi diri, terutama pada mereka yang mempunyai ekspektasi yang tinggi terhadap kesuksesan.

## 2. Modeling Sosial

Sumber kedua dari efikasi diri adalah modeling sosial, yaitu *vicarious experiences*. Efikasi diri meningkat saat seseorang mengobservasi pencapaian orang lain yang mempunyai kompetensi yang setara (Feist & Feist, 2013). Efikasi akan meningkat ketika seseorang mengamati keberhasilan orang lain yang memiliki kompetensi yang sama dengan dirinya, sebaiknya efikasi akan menurun jika mengamati orang yang kemampuannya kira-kira sama dengan dirinya ternyata gagal. Jika figur yang diamati berbeda dengan diri si pengamat, pengaruh modeling sosial atau *vicarious* tidak besar (Alwisol, 2014).

Secara umum, dampak dari modeling sosial tidak sekuat dampak yang diberikan oleh performa pribadi dalam meningkatkan pada level efikasi diri, tetapi dapat mempunyai dampak yang kuat saat memperhatikan penurunan efikasi diri (Feist & Feist, 2013).

### 3. Persuasi Sosial

Alwisol (2014) menjelaskan bahwa efikasi diri juga dapat diperoleh, diperkuat atau diperlemah melalui persuasi sosial. Dampak dari sumber persuasi sosial terbatas, tetapi pada kondisi yang tepat persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi efikasi diri. Kondisi itu adalah rasa percaya kepada pemberi persuasi, dan sifat realistik dari apa yang dipersuasikan.

Bandura (dalam Feist & Feist, 2013, hal 215) berhipotesis bahwa “Daya yang lebih efektif dari sugesti berhubungan langsung dengan status dan otoritas yang dipersepsikan dari orang yang melakukan persuasi. Selain itu, persuasi sosial juga paling efektif saat dikombinasikan dengan performa yang sukses. Persuasi dapat menyakinkan seseorang untuk berusaha dalam suatu kegiatan dan apabila performa yang dilakukan sukses, baik pencapaian tersebut maupun penghargaan verbal yang mengikutinya akan meningkatkan efikasi di masa depan”.

#### 4. Kondisi Fisik dan Emosional

Sumber terakhir dari efikasi diri adalah kondisi fisiologis dan emosional seseorang (Bandura dalam Feist & Feist, 2013). Keadaan emosi yang mengikuti suatu kegiatan akan mempengaruhi efikasi di bidang kegiatan itu. Emosi yang kuat, takut, cemas, stress, dapat mengurangi efikasi diri. Namun, peningkatan emosi (yang tidak berlebihan) dapat meningkatkan efikasi diri (Alwisol, 2014)

Feist & Feist (2013, hal 216) mengemukakan bahwa “Psikoterapis telah lama mengetahui bahwa penurunan kecemasan atau peningkatan rileksasi fisik dapat meningkatkan performa. Informasi rangsangan berhubungan dengan beberapa variable. Pertama, tentu saja tingkat rangsangan biasanya semakin tinggi rangsangan, semakin rendah efikasi diri. Variable kedua adalah realisme yang dipersepsikandari rangsangan tersebut. Terakhir, sifat dasar dari tugas adalah variable tambahan. Rangsangan emosional dapat memfasilitasi penyelesaian yang sukses dari tugas lebih dan sederhana, namun mungkin akan mengganggu performa dalam melakukan kegiatan yang kompleks”.

#### c. Dimensi Efikasi Diri

Aspek-aspek efikasi diri menurut Bandura (1997) terdiri dari *level* (tingkat kesulitan), *strength* (ketahanan menghadapi tugas) dan *generality* (kemampuan pengembangan diri), yang akan dijabarkan sebagai berikut.



### 1. *Level*

Berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang diberikan. Bila tugas-tugas yang diberikan kepada individu disusun menurut tingkat kesulitannya, yaitu rendah, menengah, tinggi, maka individu akan melakukan tindakan-tindakan yang dirasa mampu untuk melaksanakan. Selain itu individu cenderung untuk menghindari tugas-tugas atau situasi yang diperkirakan di luar batas kemampuan yang dimiliki. Dalam penelitian ini aspek *level* berkaitan dengan kesulitan tugas yang dihadapi oleh siswa. Ditandai dengan kemampuan siswa dalam merencanakan, mengatur diri, serta keyakinan siswa dalam menghadapi tugas-tugas belajar yang sulit.

### 2. *Strength*

Berkaitan dengan tingkat kekuatan dan kemantapan seseorang terhadap keyakinannya di masa lalu. Sedangkan individu dengan efikasi diri tinggi akan lebih tekun dalam meningkatkan usahanya meskipun ia mempunyai banyak pengalaman akan kegagalan. Dalam penelitian ini aspek *strength* berkaitan dengan tingkat kekuatan atau kemantapan siswa terhadap keyakinan yang ditandai dengan ketakutan dan besarnya daya usaha siswa untuk mencapai tujuan belajarnya.

### 3. *Generality*

Aspek ini berhubungan dengan luas bidang tugas atau tingkah laku. Beberapa pengalaman berangsur-angsur menimbulkan penguasaan terhadap pengharapan pada bidang tugas atau tingkah laku yang khusus sedangkan pengalaman yang lain membangkitkan keyakinan yang meliputi berbagai tugas. Dalam penelitian ini aspek ini ditandai dengan kemampuan siswa dalam menghadapi berbagai situasi dan tugas belajar.

### 3. Dukungan Sosial

#### a. Pengertian Dukungan Sosial

Pierce (dalam Kail and Cavanaugh, 2000) mendefinisikan dukungan sosial sebagai sumber emosional, informasional atau pendampingan yang diberikan oleh orang-orang disekitar individu untuk menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi sehari-hari dalam kehidupan. Diamttee (1991) mendefinisikan dukungan sosial sebagai dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain seperti teman, tetangga, teman kerja dan orang-orang lainnya.

Gottlieb (dalam Smet, 1994) menyatakan dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal maupun non verbal, bantuan nyata, atau tindakan yang didapatkan karena kehadiran orang lain dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima. Sarafino (2006) menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu untuk memberikan kenyamanan pada orang lain, merawatnya atau menghargainya. Pendapat senada juga diungkapkan oleh Saroson (dalam Smet, 1994) yang menyatakan

bahwa dukungan sosial adalah adanya transaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan pada individu lain, dimana bantuan itu umumnya diperoleh dari orang lain berarti bagi individu yang bersangkutan. Dukungan sosial dapat berupa pemberian informasi, bantuan tingkah laku, ataupun materi didapat dari hubungan sosial yang akrab dapat membuat individu merasa diperhatikan, bernilai, dan dicintai.

Rook (dalam Smet, 1994) mendefinisikan dukungan sosial sebagai salah satu fungsi pertalian sosial yang menggambarkan tingkat dan kualitas umum dari hubungan interpersonal yang akan melindungi individu dari konsekuensi stres. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, timbul rasa percaya diri dan kompeten. Tersedianya dukungan sosial akan individu merasa dicintai, dihargai dan menjadi bagian dari kelompok. Senada dengan pendapat diatas, beberapa ahli Cobb, 1976; Gentry and Kobasa, 1984; Wallston, Alagna and Devellis, 1983; Wills, 1984 (dalam Sarafino, 1998) menyatakan bahwa individu yang memperoleh dukungan sosial akan meyakini individu dicintai, dirawat, dihargai, berharga dan merupakan bagian dari lingkungan sosialnya. Menurut Schwarzer and Leppin (dalam Smet, 1994) dukungan sosial dapat dilihat sebagai fakta sosial atas dukungan yang sebenarnya terjadi atau diberikan oleh orang lain kepada individu (*perceived support*) dan sebagai kognisi individu yang mengacu pada persepsi terhadap dukungan yang diterima (*received support*).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain yang memiliki hubungan sosial dan akrab dengan individu bagi menerima bantuan. Bentuk dukungan ini dapat berupa informasi, tingkah laku tertentu, ataupun materi yang dapat menjadikan individu bisa menerima bantuan merasa disayang, diperhatikan dan bernilai.

#### **b. Sumber-sumber Dukungan Sosial**

Menurut Rook dan Dootey yang dikutip oleh Kuntjoro (2002) ada dua sumber dukungan sosial yaitu sumber artifisial dan sumber natural.

##### 1. Dukungan sosial artifisial

Dukungan sosial artifisial adalah dukungan sosial yang dirancang ke dalam kebutuhan primer seseorang, misalnya dukungan sosial akibat bencana alam melalui berbagai sumbangan sosial.

##### 2. Dukungan sosial natural

Dukungan sosial yang natural diterima seseorang melalui interaksi sosial dalam kehidupannya secara spontan dengan orang-orang yang berada di sekitarnya, misalnya anggota keluarga (anak, isteri, suami dan kerabat), teman dekat atau relasi. Dukungan sosial ini bersifat non-formal. Sumber dukungan sosial yang bersifat natural berbeda dengan sumber dukungan sosial yang bersifat artifisial dalam sejumlah hal. Perbedaan tersebut terletak dalam hal sebagai berikut:

- a. Keberadaan sumber dukungan sosial natural bersifat apa adanya tanpa dibuat-buat sehingga lebih mudah diperoleh dan bersifat spontan.
- b. Sumber dukungan sosial yang natural memiliki kesesuaian dengan norma yang berlaku tentang kapan sesuatu harus diberikan.
- c. Sumber dukungan sosial yang natural berakar dari hubungan yang telah berakar lama.
- d. Sumber dukungan sosial yang natural memiliki keragaman dalam penyampaian dukungan sosial, mulai dari pemberian barang-barang nyata hingga sekedar menemui seseorang dengan penyampaian salam.
- e. Sumber dukungan sosial yang natural terbebas dari beban dan label psikologis.

Menurut Wangmuba (2009) sumber dukungan sosial yang natural terbebas dari beban dan label psikologis, terbagi atas;

1. Dukungan sosial utama bersumber dari keluarga

Mereka adalah orang-orang terdekat yang mempunyai potensi sebagai sumber dukungan dan senantiasa bersedia untuk memberikan bantuan dan dukungannya ketika individu membutuhkan. Keluarga sebagai suatu sistem sosial, mempunyai fungsi-fungsi yang dapat menjadi sumber dukungan utama bagi individu, seperti membangkitkan perasaan memiliki antara sesama anggota keluarga, memastikan

persahabatan yang berkelanjutan, dan memberikan rasa aman bagi anggota-anggotanya.

Menurut Argyle (dalam Veiel & Baumann, 1992) bila individu dihadapkan pada suatu stressor maka hubungan intim yang muncul karena adanya sistem keluarga dapat menghambat, mengurangi, bahkan mencegah timbulnya efek negative stressor karena ikatan dalam keluarga dapat menimbulkan efek buffering (penangkal) terhadap dampak stressor. Munculnya efek ini dimungkinkan karena keluarga selalu siap dan bersedia untuk membantu individu ketika dibutuhkan serta hubungan antar anggota keluarga memunculkan perasaan dicintai dan mencintai. Intinya adalah bahwa anggota keluarga merupakan orang-orang yang penting dalam memberikan dukungan instrumental, emosional, dan kebersamaan dalam menghadapi berbagai peristiwa menekan dalam kehidupan.

## 2. Dukungan sosial dapat bersumber dari sahabat atau teman

Suatu studi yang dilakukan oleh Argyle & Furnham (dalam Veiel & Baumann, 1992) menemukan tiga proses utama dimana sahabat atau teman dapat berperan dalam memberikan dukungan sosial. Proses yang pertama adalah membantu material atau instrumental. Stres yang dialami individu dapat dikurangi bila individu mendapatkan pertolongan untuk memecahkan masalahnya. Pertolongan ini dapat berupa informasi tentang cara mengatasi masalah atau pertolongan berupa uang. Proses kedua adalah dukungan emosional. Perasaan tertekan dapat dikurangi

dengan membicarakannya dengan teman yang simpatik. Harga diri dapat meningkat, depresi dan kecemasan dapat dihilangkan dengan penerimaan yang tulus dari sahabat karib. Proses yang ketiga adalah integrasi sosial. Menjadi bagian dalam suatu aktivitas waktu luang yang kooperatif dan diterimanya seseorang dalam suatu kelompok sosial dapat menghilangkan perasaan kesepian dan menghasilkan perasaan sejahtera serta memperkuat ikatan sosial.

### 3. Dukungan sosial dari masyarakat

Dukungan ini mewakili anggota masyarakat pada umumnya, yang kenal dengan Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) dan dilakukan secara profesional sesuai dengan kompetensi yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Hal ini berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas dukungan sosial yaitu pemberi dukungan sosial. Dukungan yang diterima melalui sumber yang sama akan lebih mempunyai arti dan berkaitan dengan kesinambungan dukungan yang diberikan, tentu saja akan mempengaruhi keakraban dan tingkat kepercayaan penerima dukungan.

Proses yang terjadi dalam pemberian dan penerimaan dukungan itu dipengaruhi oleh kemampuan penerima dukungan untuk mempertahankan dukungan yang diperoleh. Para peneliti menemukan bahwa dukungan sosial ada kaitannya dengan pengaruh-pengaruh positif bagi seseorang yang mempunyai sumber-sumber personal yang kuat. Kesehatan fisik individu yang memiliki hubungan dekat dengan orang

lain akan lebih cepat sembuh dibandingkan dengan individu yang terisolasi.

Jadi, kesimpulan dari pendapat dua ahli di atas mengenai sumber-sumber dukungan sosial yaitu ada dua. Pertama, dukungan sosial artifisial yang merupakan dukungan yang direncanakan, seperti setelah terjadinya bencana alam. Kedua, dukungan natural yang berasal dari interaksi apa adanya dalam kehidupan sehari-hari. Dukungan yang kedua ini bias berasal dari keluarga, teman, maupun masyarakat dimana seseorang bertempat tinggal.

### **c. Komponen Dukungan Sosial**

Para ahli berpendapat bahwa dukungan sosial dapat dibagi kedalam berbagai komponen yang berbeda-beda. Misalnya menurut Weiss Cutron, dkk yang dikutip oleh Kuntjoro (2002) mengemukakan adanya 6 komponen dukungan sosial yang disebut sebagai "*The social provision scale*", dimana masing-masing komponen dapat berdiri sendiri-sendiri, namun satu sama lain saling berhubungan. Adapun komponen-komponen tersebut adalah:

#### 1) Kerekatan emosional (*Emotional Attachment*)

Merupakan perasaan akan kedekatan emosional dan rasa aman. Jenis dukungan sosial semacam ini memungkinkan seseorang memperoleh kerekatan emosional sehingga menimbulkan rasa aman bagi yang menerima. Sumber dukungan sosial semacam ini yang paling sering dan umum adalah diperoleh dari pasangan hidup atau anggota keluarga



atau teman dekat atau sanak saudara yang akrab dan memiliki hubungan yang harmonis.

2) Integrasi sosial (*Social Integration*)

Merupakan perasaan menjadi bagian dari keluarga, tempat seseorang berada dan tempat saling berbagi minat dan aktivitas. Jenis dukungan sosial semacam ini memungkinkan seseorang untuk memperoleh perasaan memiliki suatu keluarga yang memungkinkannya untuk membagi minat, perhatian serta melakukan kegiatan yang sifat rekreatif atau secara bersamaan. Sumber dukungan semacam ini memungkinkan mendapat rasa aman, nyaman serta memiliki dan dimiliki dalam kelompok.

3) Adanya pengakuan (*Reassurance of Worth*)

Meliputi pengakuan akan kompetensi dan kemampuan seseorang dalam keluarga. Pada dukungan sosial jenis ini seseorang akan mendapat pengakuan atas kemampuan dan keahliannya serta mendapat penghargaan dari orang lain atau lembaga. Sumber dukungan semacam ini dapat berasal dari keluarga atau lembaga atau instansi atau perusahaan atau organisasi dimana seseorang bekerja.

4) Ketergantungan yang dapat diandalkan (*Reliable Alliance*)

Meliputi kepastian atau jaminan bahwa seseorang dapat mengharapkan keluarga untuk membantu semua keadaan. Dalam dukungan sosial jenis ini, seseorang akan mendapatkan dukungan sosial

berupa jaminan bahwa ada orang yang dapat diandalkan bantuannya ketika seorang membutuhkan bantuan tersebut. Jenis dukungan sosial ini pada umumnya berasal dari keluarga.

5) Bimbingan (*Guidance*)

Dukungan sosial jenis ini adalah adanya hubungan kerja ataupun hubungan sosial yang dapat memungkinkan seseorang mendapat informasi, saran, atau nasehat yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan yang dihadapi. Jenis dukungan sosial ini bersumber dari guru, alim ulama, pamong dalam masyarakat, dan juga figur yang dituakan dalam keluarga.

6) Kesempatan untuk mengasuh (*Opportunity for Nurture*)

Suatu aspek penting dalam hubungan interpersonal akan perasaan yang dibutuhkan oleh orang lain. Jenis dukungan sosial ini memungkinkan seseorang untuk memperoleh perasaan bahwa orang lain tergantung padanya untuk memperoleh kesejahteraan. Sumber dukungan sosial ini adalah keturunan (anak-anaknya) dan pasangan hidup.

Jadi, kesimpulan dari dua pendapat para ahli diatas yakni terdapat banyak komponen-komponen dalam dukungan sosial. Diantara komponen-komponen tersebut adalah kerekatan, integrasi sosial, adanya pengakuan, *reliable alliance*, bimbingan dan pengasuhan (bagi orang tua).

#### **d. Aspek-aspek Dukungan Sosial**

Sheridan & Radmacher (dalam Perdana, 2014) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan transaksi interpersonal yang melibatkan aspek-aspek emosi, instrumental, informasi, dan penghargaan. Ciri-ciri setiap aspek tersebut oleh Taylor (dalam Perdana, 2014), dijelaskan sebagai berikut:

1) Dukungan emosional (*emosional support*)

Dukungan emosional dapat berupa ungkapan empati, perhatian, kepedulian, dan ungkapan penghargaan yang positif terhadap individu yang bersangkutan. Hal tersebut menimbulkan perasaan nyaman dan dicintai ketika mengalami stres.

2) Penghargaan (*esteem support*)

Dukungan berupa penghargaan positif. Dorongan untuk maju atau persetujuan terhadap gagasan atau perasaan individu.

3) Dukungan instrumental (*tangible instrumental support*)

Dukungan ini berupa bantuan langsung atau uang yang dapat membantu dalam pekerjaan dan kondisi stres individu yang menerima bantuan.

4) Dukungan informasi (*informational support*)

Dukungan berupa nasehat, saran-saran, pengarahan, umpan balik, atau masukan mengenai apa yang dilakukan individu yang bersangkutan.

Jadi, aspek-aspek dukungan sosial ada empat macam, yaitu dukungan emosional, penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

#### **4. Hubungan antara Stres Akademik dengan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial**

Bandura (dalam Rahma, 2011) mengungkapkan bahwa efikasi diri merupakan dasar utama dari tindakan individu. Efikasi diri merupakan keyakinan individu akan kemampuannya dalam menentukan, mengatur, dan melaksanakan sejumlah perilaku yang tepat untuk menghadapi rintangan dan mencapai keberhasilan yang diharapkan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pintrich & Garcia (dalam Warsito, 2004) mengemukakan bahwa mahasiswa memiliki efikasi diri yang tinggi akan menggunakan strategi kognisi dan metakognisi yang lebih baik. Seseorang yang memiliki efikasi diri tinggi pada umumnya lebih fleksibel dalam menghadapi berbagai situasi yang menuntut penyesuaian diri tanpa harus mengalami stres.

Hasil penelitian Wiswantyo (2010) menyatakan bahwa keyakinan siswa terhadap kemampuan akademiknya dapat mengurangi stres. Penelitian Adeyemo (2007) mendukung hasil penelitian sebelumnya, bahwa individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan berusaha menghadapi tantangan yang ada untuk mengurangi tekanan dalam dirinya, sehingga stres cenderung akan menurun. Basuki (2008) juga membuktikan adanya hubungan negatif antara keyakinan diri akademik dengan kecemasan menghadapi pelajaran matematika.

Selanjutnya Liebert & Priegler (dalam Warsito, 2004) menegaskan bahwa efikasi diri dapat mempengaruhi usaha yang dilakukan dan

mempengaruhi daya tahan dalam menghadapi hambatan atau rintangan. Penelitian yang dilakukan Rahma (2011) menyatakan bahwa individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi lebih mampu mengatasi stress dan ketidakpuasan dalam dirinya daripada remaja dengan tingkat efikasi diri yang rendah. Individu dengan efikasi diri yang tinggi akan lebih giat, bersemangat, dan tekun dalam usaha yang dilakukan serta memiliki suasana hati yang lebih baik, seperti rendahnya tingkat kecemasan atau depresi ketika melakukan suatu tugas atau pekerjaan karena merasa mampu mengontrol ancaman. Sementara individu dengan efikasi diri yang rendah akan mengurangi usahanya atau bahkan menyerah ketika menghadapi hambatan.

Dari hasil penelitian dan teori yang dikemukakan beberapa tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri yang dimiliki individu dapat mempengaruhi strategi penanggulangan masalah yang dilakukan. Efikasi diri membantu individu untuk mampu membuat pilihan tindakan, usaha dan ketekunan, pola pemikiran dan reaksi emosional, serta strategi penanggulangan masalah yang tepat tentu saja menjadi penentu keberhasilan individu dalam melakukan penyesuaian diri terhadap masalah maupun tuntutan-tuntutan lingkungan yang menyebabkan stres.

Dukungan sosial efektif membantu mengatasi tekanan psikologis pada masa-masa sulit dan menekan (Broman dalam Taylor, Peplau & Sears, 2012). Lepore (dalam Taylor, Peplau & Sears, 2012) mengemukakan bahwa dukungan sosial dapat membantu mahasiswa mengatasi stressor dalam kehidupan kampus. Turner-Cobb, Septhon, Koopman, Blake-Mortimer, &

Spiegel (dalam Taylor, Peplau & Sears, 2012) mengemukakan bahwa dukungan sosial mampu mengurangi respon fisiologis terhadap stress. Pendapat ini didukung oleh Smet (1994) yang menyatakan bahwa jika individu merasa didukung oleh lingkungan, segala sesuatu dapat menjadi lebih mudah pada saat mengalami kejadian-kejadian yang menegangkan. Caplan (dalam Rahma, 2011) juga mendukung pendapat ini, ia mengemukakan bahwa kehadiran sumber-sumber dukungan sosial yang sesuai dapat membantu penyesuaian diri individu dalam menghadapi peristiwa-peristiwa yang menekan.

Terdapat beberapa hasil penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara dukungan sosial dan stress akademik, diantaranya adalah hasil penelitian Eggens, Van Der Werf & Boker (dalam Rahma, 2011) yang menyatakan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai “jarring penyelamat” yang membantu pelajar menanggulangi stress dan kesulitan-kesulitan selama belajar. Penelitian lain yang dilakukan oleh Maharani & Andayani (2003) menyatakan bahwa remaja membutuhkan dukungan dari orang dewasa yang ada disekitarnya untuk membantu mengatasi permasalahan tuntutan yang dihadapi.

Hasil penelitian lain menyatakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi tekanan akibat aktivitas yang menimbulkan stress (Kors & Linden, 1995; Lapore, Allen & Evans, 1993 dalam Sarafino, 1998). Dagun (dalam Rahma, 2011) menyatakan bahwa dukungan sosial yang diberikan dapat membantu indivisu untuk melakukan penyesuaian yang lebih baik dan membentuk kepribadian yang tangguh dalam menghadapi berbagai tuntutan lingkungan di masa-masa selanjutnya.

Dari hasil beberapa penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa adanya bantuan atau dukungan dalam bentuk emosional, instrumental, informasional maupun bentuk penghargaan dapat membantu individu untuk melakukan respon yang tepat terhadap masalah atau tuntutan lingkungan yang menekan kemudian menyebabkan stres.

Dukungan sosial merupakan aspek eksternal yang secara teoritis memiliki hubungan signifikansi terhadap stres akademik, sedangkan efikasi diri merupakan faktor internal individu yang oleh Bandura (1997) diyakini mampu mengarahkan individu untuk menentukan jenis perilaku penyelesaian dan membuat individu mampu bertahan menghadapi hambatan-hambatan yang tidak diinginkan Bandura (dalam Feist & Feist, 2013) menyatakan bahwa ketika individu memiliki efikasi diri yang tinggi kemudian didukung oleh lingkungan yang responsive (lingkungan yang mendukung), maka kemungkinan besar individu akan mampu menghadapi masalah dan tuntutan lingkungan dengan baik dan mampu mencapai target yang diinginkan.

Berdasarkan pemaparan teoritik dan hasil penelitian terdahulu maka dapat disimpulkan bahwa seharusnya terdapat suatu keeratan antara stress akademik dengan dukungan sosial dan efikasi diri. Adanya dukungan sosial yang baik dan suportif serta tingginya efikasi diri pada individu akan membantu individu mempersepsi dan merespon stressor lingkungan dengan baik, sehingga stressor atau tuntutan akademik tidak akan menyebabkan stress bagi siswa.

## **B. Landasan Pemikiran**

Secara teoritis, Lookeer dan Gregson (dalam Asmarasari, 2010) mengemukakan bahwa stres yang dialami individu dapat berpengaruh positif maupun negatif. Stres dalam kadar sedang akan berpengaruh positif bagi individu, yakni berdampak pada meningkatnya kesadaran individu dan menghasilkan pengalaman baru. Stres akan berpengaruh negatif pada individu ketika beban stres melebihi ambang stres individu tersebut, yang akan berdampak pada munculnya perasaan-perasaan cemas, khawatir, frustrasi, tidak percaya diri, marah atau depresi.

Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau system sosial individu tersebut (Sarafino 2006). Agolla dan Ongori (2009) juga mendefinisikan stres sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya.

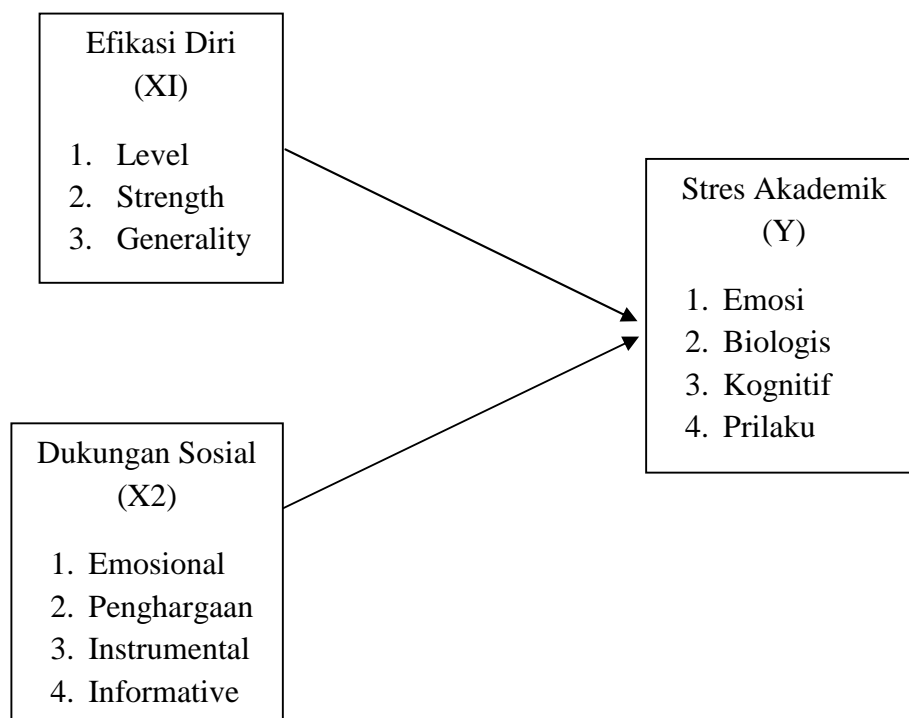
Dengan demikian bahwa stres adalah ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu dan tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk melakukan coping.

Stres akademik merupakan suatu kondisi ketertekanan yang ditunjukkan melalui beberapa gejala dan respon perilaku yang mengindikasikan stres akibat proses belajar yang dipandang baru dan penuh dengan aturan serta suasana lingkungan yang baru.



### C. Kerangka Konsep

Pada kerangka konsep disajikan alur penelitian terutama yang akan digunakan dalam penelitian. Kerangka konsep adalah konsep yang dipakai sebagai landasan berfikir dalam kegiatan ilmu (Nursalam, 2011).



Gambar 2.1 Kerangka Konsep

Dari gambar diatas dapat dijelaskan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial mempengaruhi tingkat stres akademik pada siswa. Pada penelitian ini variabel yang diteliti adalah efikasi diri, dukungan sosial, dan stres akademik.

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan kajian pustaka yang telah dipaparkan maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Pamekasan
2. Terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Pamekasan
3. Terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Pamekasan