

Hubungan *Self-Efficacy* dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik pada Siswa

Alnetia Dwi Kamirsa Amria*, Nurfahanah Nurfahanah, Zadrian Ardi, Puji Gusri Handayani

Universitas Negeri Padang, Indonesia

alnetiadwi@gmail.com*

Submitted:
2026-07-17

Revised:
2026-08-03

Published:
2026-08-25

Keywords:
Academic Stress, Self-Efficacy, Social Support

Copyright holder:
© Author/s (2026)

This article is under:



How to cite:
Amria, A. D. K., Nurfahanah, N., Ardi, Z., & Handayani, P. G. (2026). Hubungan *Self-Efficacy* dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik pada Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 8(2).
<https://doi.org/10.51214/002026082168000>

Published by:
Kuras Institute

E-ISSN:
2656-1050

ABSTRACT: Academic stress is a common psychological problem among students that can arise from academic demands, such as the large number of assignments, demands to complete assignments on time, pressure to achieve good grades, and high academic expectations. This study aimed to examine the relationships of self-efficacy and social support with academic stress among students of MAN (*Madrasah Aliyah Negeri*) Insan Cendekia Padang Pariaman, Indonesia. This study employed a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 140 Grade X and XI students selected using proportional random sampling. The sampling criteria included students in Grades X and XI who were officially enrolled at MAN Insan Cendekia Padang Pariaman during the 2025/2026 academic year. Data were collected using Likert-type scales measuring self-efficacy, social support, and academic stress and were analyzed using descriptive statistics and regression analysis. The results showed that self-efficacy was in the low category ($M = 86.18$; $SD = 19.50$), social support was in the low category ($M = 71.84$; $SD = 17.30$), and academic stress was in the high category ($M = 131.74$; $SD = 28.90$). Self-efficacy was negatively and significantly related to academic stress ($R = 0.501$; $R^2 = 0.251$; $p < 0.001$), indicating that self-efficacy explained 25.1% of the variance in academic stress. Social support was also negatively and significantly related to academic stress ($R = 0.403$; $R^2 = 0.163$; $p < 0.001$), explaining 16.3% of the variance. Furthermore, self-efficacy and social support simultaneously showed a significant relationship with academic stress ($R = 0.559$; $R^2 = 0.313$; $F = 56.637$; $p < 0.001$). These findings indicate that higher self-efficacy and social support are associated with lower academic stress. The findings provide empirical support for the development of guidance and counseling services aimed at strengthening students' self-efficacy and social support to help them manage academic demands more adaptively.

PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan yang dapat dialami siswa ketika tuntutan akademik dipersepsikan melebihi kemampuan yang dimiliki untuk menghadapinya. Tuntutan tersebut dapat berupa tekanan dalam belajar, banyaknya tugas, tuntutan menyelesaikan tugas dalam waktu yang terbatas, kekhawatiran terhadap nilai, tuntutan untuk mempertahankan prestasi, serta harapan yang tinggi terhadap pencapaian akademik. Sun et al. (2011) menjelaskan bahwa stres

akademik pada siswa mencakup tekanan belajar (*pressure from study*), beban akademik (*workload*), kekhawatiran terhadap nilai (*worry about grades*), harapan terhadap diri sendiri (*self-expectation*), dan perasaan putus asa ketika menghadapi kesulitan akademik (*despondency*). Dengan demikian, stres akademik tidak hanya berkaitan dengan banyaknya tugas, tetapi juga dengan bagaimana siswa mempersepsikan dan merespons berbagai tuntutan akademik yang dihadapinya. Apabila tuntutan tersebut tidak dapat dikelola secara adaptif, siswa dapat mengalami tekanan psikologis yang berpotensi mengganggu motivasi belajar, kesehatan psikologis, dan keberfungsian akademiknya. Dalam perspektif bimbingan dan konseling, permasalahan psikologis yang dialami peserta didik memerlukan layanan yang sistematis agar mereka mampu mengembangkan kemampuan regulasi diri, meningkatkan ketahanan psikologis, serta mencapai perkembangan secara optimal (Nurfarhanah & Karina, 2023).

Permasalahan stres akademik menjadi semakin penting pada siswa jenjang SMA/MA karena mereka berada pada masa remaja yang ditandai oleh perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial sekaligus menghadapi tuntutan akademik yang semakin kompleks. Pada kondisi tertentu, tekanan untuk mempertahankan prestasi dan memenuhi harapan akademik dapat meningkatkan kerentanan siswa terhadap stres. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa stres akademik berkaitan dengan berbagai kondisi psikologis dan akademik siswa. Chung et al. (2017), misalnya, menunjukkan keterkaitan stres akademik dengan *academic burnout* pada remaja dan menempatkan self-efficacy sebagai salah satu faktor psikologis yang relevan. Dengan demikian, perhatian terhadap faktor-faktor yang dapat membantu siswa menghadapi tuntutan akademik menjadi penting dalam upaya memahami dan mengurangi stres akademik. Kondisi stres akademik pada siswa sekolah menengah juga telah ditemukan dalam penelitian sebelumnya. Taufik et al. (2013) melaporkan bahwa sebagian besar siswa SMA di Kota Padang mengalami stres akademik pada kategori sedang, sementara sebagian lainnya berada pada kategori tinggi. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa peningkatan standar akademik dan beban aktivitas belajar menjadi konteks penting dalam memahami munculnya stres akademik pada siswa.

Salah satu faktor internal yang diperkirakan berkaitan dengan stres akademik adalah *self-efficacy*. Bandura (1997) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasikan dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks akademik, keyakinan terhadap kemampuan diri dapat memengaruhi cara siswa menghadapi kesulitan, mempertahankan usaha, serta menentukan strategi ketika menyelesaikan tugas. Siswa dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih yakin bahwa tuntutan akademik dapat dihadapi dan diselesaikan, sedangkan siswa dengan *self-efficacy* yang rendah lebih mudah meragukan kemampuan dirinya ketika menghadapi kesulitan. Schunk dan DiBenedetto (2020) menjelaskan bahwa *self-efficacy* berkaitan dengan motivasi akademik dan bagaimana individu mengarahkan usaha dalam mencapai tujuan. Temuan empiris juga menunjukkan adanya hubungan antara *self-efficacy* dan stres akademik, termasuk pada siswa sekolah menengah (Wahyuni & Hamidah, 2021; Wulandari & Rachmawati, 2014).

Selain faktor internal, dukungan sosial merupakan faktor eksternal yang dapat membantu siswa menghadapi tuntutan akademik. Dukungan sosial mencakup bantuan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi yang diperoleh individu dari lingkungan sosialnya, seperti keluarga, guru, dan teman sebaya (Sarafino & Smith, 2014). Dukungan tersebut dapat membantu siswa merasa diterima, dihargai, memperoleh bantuan ketika menghadapi kesulitan, serta memiliki sumber informasi untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Sebaliknya, keterbatasan dukungan sosial dapat membuat siswa merasa menghadapi tuntutan akademik seorang diri. Perspektif *stress-buffering* menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat berperan sebagai sumber daya yang membantu individu menghadapi kondisi yang menekan (Cohen & Wills, 1985). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial dan kondisi psikologis

siswa maupun mahasiswa, termasuk dalam menghadapi stres akademik (Friedlander et al., 2007; Wilks, 2008; Pratiwi & Setyawati, 2020).

Keterkaitan *self-efficacy* dan dukungan sosial dengan stres akademik menunjukkan bahwa pengalaman stres siswa tidak hanya dapat dipahami dari tuntutan akademik yang dihadapi, tetapi juga dari sumber daya personal dan sosial yang dimilikinya. Penelitian terdahulu telah menunjukkan hubungan *self-efficacy* dengan stres akademik serta hubungan dukungan sosial dengan stres akademik. Wahyuni dan Hamidah (2021) menemukan hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan stres akademik, sedangkan penelitian mengenai dukungan sosial menunjukkan bahwa semakin baik dukungan yang diterima, semakin rendah kecenderungan stres akademik siswa (Pratiwi & Setyawati, 2020). Penelitian lain juga mengkaji *self-efficacy* dan dukungan sosial secara bersamaan dalam kaitannya dengan stres akademik, termasuk pada siswa sekolah menengah (Izzati et al., 2023). Temuan-temuan tersebut menunjukkan pentingnya kedua variabel tersebut untuk dikaji secara bersama-sama. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa stres akademik berkaitan dengan interaksi antara sumber daya personal dan sosial. Fikhri et al. (2026) menemukan bahwa dukungan sosial berhubungan dengan *self-efficacy* akademik dan stres akademik, yang menunjukkan bahwa pengalaman stres akademik tidak hanya berkaitan dengan tuntutan akademik, tetapi juga dengan sumber daya psikologis dan sosial yang dimiliki individu. Temuan tersebut memperkuat pentingnya mengkaji *self-efficacy* dan dukungan sosial secara bersamaan dalam memahami stres akademik.

Fenomena stres akademik juga ditemukan dalam berbagai konteks pendidikan. Ardi et al. (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa rantau yang sedang menyelesaikan tugas akhir mengalami stres akademik pada tingkat sedang hingga tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa tuntutan akademik, terutama ketika individu menghadapi tugas akademik yang kompleks dan membutuhkan penyelesaian dalam periode tertentu, dapat menjadi sumber tekanan psikologis. Meskipun konteks penelitian tersebut berbeda dengan siswa sekolah menengah, temuan tersebut memberikan gambaran bahwa tuntutan akademik merupakan salah satu kondisi yang perlu diperhatikan dalam memahami stres akademik peserta didik.

Fenomena tersebut relevan dengan kondisi siswa di MAN Insan Cendekia Padang Pariaman sebagai madrasah unggulan berbasis asrama. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada Februari 2025, ditemukan sebagian siswa menunjukkan gejala stres akademik berupa kelelahan fisik, kesulitan berkonsentrasi, kecemasan menjelang ujian, menarik diri dari lingkungan sosial, serta gangguan tidur ketika menghadapi evaluasi akademik. Hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling pada 12 Februari 2025 juga menunjukkan bahwa sebagian siswa mengalami tekanan psikologis akibat tingginya tuntutan akademik, kompetisi antarsiswa, kekhawatiran mengecewakan orang tua, serta rendahnya kepercayaan diri ketika bersaing dengan teman yang memiliki kemampuan akademik tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tuntutan akademik dalam lingkungan sekolah berasrama perlu dipahami bersama dengan sumber daya personal dan sosial yang dimiliki siswa.

Meskipun penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan *self-efficacy*, dukungan sosial, dan stres akademik, penelitian dalam konteks madrasah unggulan berbasis asrama seperti MAN Insan Cendekia Padang Pariaman masih terbatas. Karakteristik pendidikan berasrama mengharuskan siswa beradaptasi dengan kehidupan yang terstruktur, berada jauh dari keluarga, membangun relasi sosial dengan teman sebaya secara intensif, serta menghadapi standar akademik yang tinggi. Kondisi tersebut dapat menciptakan dinamika psikologis yang berbeda dibandingkan dengan siswa pada sekolah reguler. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan bukti empiris mengenai hubungan *self-efficacy* dan dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa dalam konteks pendidikan madrasah unggulan berbasis asrama.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *self-efficacy* dengan stres akademik, hubungan dukungan sosial dengan stres akademik, serta hubungan

self-efficacy dan dukungan sosial secara simultan dengan stres akademik pada siswa MAN Insan Cendekia Padang Pariaman.

Tujuan Penelitian dan Hipotesis

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *self-efficacy* dan dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa MAN Insan Cendekia Padang Pariaman. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *self-efficacy* terhadap stres akademik, hubungan dukungan sosial terhadap stres akademik, serta hubungan *self-efficacy* dan dukungan sosial secara simultan dengan stres akademik siswa. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan stres akademik, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik, serta terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan dukungan sosial secara simultan dengan stres akademik pada siswa MAN Insan Cendekia Padang Pariaman.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Desain ini digunakan untuk menganalisis hubungan antara *self-efficacy*, dukungan sosial, dan stres akademik pada siswa. Penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2025/2026.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI MAN Insan Cendekia Padang Pariaman tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 215 siswa. Penentuan sampel menggunakan teknik *proportional random sampling*, sehingga setiap siswa memiliki peluang yang sama untuk dipilih sebagai responden sesuai dengan proporsi jumlah siswa pada masing-masing kelas. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI yang terdaftar sebagai siswa MAN Insan Cendekia Padang Pariaman pada tahun ajaran 2025/2026. Berdasarkan teknik tersebut, diperoleh sampel penelitian sebanyak 140 siswa yang terdiri atas siswa kelas X dan XI.

Tabel 1. Sampel Penelitian

No	Kelas	Rincian Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
			Laki-laki	Perempuan	
1	X	X.A	8	8	16
		X.B	8	8	16
		X.C	8	8	16
		X.D	8	8	16
		X.E	8	8	16
		Jumlah	40	40	80
2	XI	XI.A	8	8	16
		XI.B	8	8	16
		XI.C	8	8	16
		XI.D	6	6	12
		Jumlah	30	30	60
		Total Keseluruhan	70	70	140

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

No	Variabel	Asymp. Sig	Signifikasi	Keterangan
1	Self Efficacy	0,200	0,05	Normal
2	Dukungan Sosial	0,200		Normal
3	Stres Akademik	0,095		Normal

Hasil pertimbangan uji normalitas pada tabel 4.7 di atas, dapat diketahui bahwa uji normalitas data *self efficacy* dengan nilai *Asymp. Sig. (0,200)* > dari 0,05, data dukungan sosial dengan nilai *Asymp. Sig. (0,200)* > dari 0,05 dan data stres akademik dengan nilai *Asymp. Sig. (0,095)* > dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ketiga variabel tersebut berdistribusi normal.

Instrumen

Instrumen penelitian terdiri atas tiga skala berbentuk Likert yang digunakan untuk mengukur stres akademik, *self-efficacy*, dan dukungan sosial. Instrumen stres akademik diadaptasi dari Sun, Dunne, Hou, dan Xu (2011) yang meliputi lima dimensi, yaitu *pressure from study*, *workload*, *worry about grades*, *self-expectation*, dan *despondency*. Instrumen *self-efficacy* diadaptasi dari Corsini (1994) yang mencakup empat dimensi, yaitu kognitif, motivasi, afeksi, dan seleksi. Sementara itu, instrumen dukungan sosial diadaptasi dari Sarafino dan Smith (2011) yang terdiri atas dimensi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

Seluruh instrumen menggunakan skala Likert dengan lima alternatif respons. Skala stres akademik menggunakan pilihan jawaban Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KD), Jarang (JR), dan Tidak Pernah (TP). Adapun skala *self-efficacy* dan dukungan sosial menggunakan pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pemberian skor dilakukan pada rentang 1–5, di mana item favorable diberi skor 5 hingga 1, sedangkan item unfavorable diberi skor secara terbalik (*reverse scoring*) dari 1 hingga 5. Sebelum digunakan dalam penelitian, seluruh instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan kelayakannya sebagai alat ukur penelitian. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu melalui pengujian validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa setiap butir instrumen mampu mengukur konstruk yang diteliti, sedangkan uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui konsistensi internal instrumen. Reliabilitas instrumen diuji menggunakan koefisien Cronbach's alpha. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's alpha sebesar $\alpha = 0,920$ untuk skala *self-efficacy*, $\alpha = 0,919$ untuk skala dukungan sosial, dan $\alpha = 0,927$ untuk skala stres akademik. Nilai tersebut menunjukkan bahwa ketiga instrumen memiliki konsistensi internal yang baik/memadai dan layak digunakan untuk pengumpulan data penelitian.

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 25. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat *self-efficacy*, dukungan sosial, dan stres akademik berdasarkan nilai rata-rata, persentase, standar deviasi, serta kategori masing-masing variabel. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas menggunakan Kolmogorov–Smirnov, uji linearitas, dan uji multikolinearitas untuk memastikan data memenuhi persyaratan analisis parametrik.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk menguji hubungan *self-efficacy* terhadap stres akademik serta hubungan dukungan sosial terhadap stres akademik. Selanjutnya, analisis regresi linear berganda digunakan untuk menguji hubungan *self-efficacy* dan dukungan sosial secara simultan terhadap stres akademik. Taraf signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0,05. Besarnya kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat ditentukan berdasarkan nilai koefisien determinasi (R^2).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Statistik Deskriptif

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa *self-efficacy* siswa MAN Insan Cendekia Padang Pariaman berada pada kategori rendah. Sebanyak 56 siswa (40,0%) berada pada kategori rendah,

sedangkan 39 siswa (27,9%) berada pada kategori sedang. Secara keseluruhan, skor rata-rata *self-efficacy* mencapai 59,43% dari skor ideal, yang menunjukkan bahwa keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan akademik masih belum optimal.

Hasil analisis terhadap dukungan sosial menunjukkan bahwa sebagian besar siswa juga berada pada kategori rendah. Sebanyak 62 siswa (44,29%) berada pada kategori rendah dan 45 siswa (32,14%) berada pada kategori sedang. Rata-rata persentase dukungan sosial sebesar 55,26%, mengindikasikan bahwa dukungan yang diterima siswa dari keluarga, teman sebaya, maupun guru masih relatif rendah.

Sementara itu, stres akademik siswa berada pada kategori tinggi. Sebanyak 56 siswa (40,0%) berada pada kategori tinggi dan 14 siswa (10,0%) berada pada kategori sangat tinggi. Rata-rata persentase stres akademik sebesar 65,87%, menunjukkan bahwa siswa masih mengalami tekanan belajar (*pressure from study*), beban tugas (*workload*), kekhawatiran terhadap nilai (*worry about grades*), tingginya harapan terhadap prestasi (*self-expectation*), serta perasaan putus asa (*despondency*) dalam menghadapi tuntutan akademik.

Tabel 3. Deskripsi Variabel

Variabel	Mean	SD	Kategori
<i>Self-efficacy</i>	86,18	19,5	Rendah
Dukungan Sosial	71,84	17,3	Rendah
Stres Akademik	131,74	28,9	Tinggi

Hasil Pengujian Hipotesis

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji menggunakan uji normalitas, linearitas, dan multikolinearitas. Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh variabel berdistribusi normal, memiliki hubungan linear, dan tidak mengalami gejala multikolinearitas sehingga memenuhi asumsi untuk dilakukan analisis regresi.

Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan stres akademik ($R = 0,501$; $R^2 = 0,251$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* memberikan kontribusi sebesar 25,1% terhadap variasi stres akademik siswa.

Selanjutnya, dukungan sosial juga memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan stres akademik ($R = 0,403$; $R^2 = 0,163$; $p < 0,001$). Dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 16,3% terhadap variasi stres akademik siswa.

Hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan dukungan sosial secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik ($R = 0,559$; $R^2 = 0,313$; $F = 56,637$; $p < 0,001$). Kedua variabel tersebut secara bersama-sama menjelaskan 31,3% variasi stres akademik siswa, sedangkan 68,7% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

Tabel 4. Hasil Uji Linieritas *Self Efficacy* (X_1), Dukungan sosial (X_2) dan Stres akademik (Y)

Variabel	F	Signifikasi	Keterangan
X1Y	105,987	0,000	Linier
X2Y	52,224	0,000	Linier

Tabel 5. Hasil Uji Multikolinieritas *Self Efficacy* (X_1), Dukungan sosial (X_2) dan Stres akademik (Y)

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
<i>Self-Efficacy</i>	0,887	1,248	Tidak terjadi
Dukungan Sosial	0,887	1,248	Multikolinieritas

Tabel 6. Hubungan *Self-efficacy* dengan stres akademik

Variabel	R	R ²	Sig
<i>Self-efficacy</i> dengan stres akademik	0,501	0,251	0,000

Tabel 7. Hubungan Dukungan sosial dengan stres akademik

Variabel	R	R ²	Sig
Dukungan sosial dengan stres akademik	0,403	0,63	0,000

Tabel 8. hubungan Simultan *self-efficacy* dan dukungan sosial terhadap stres akademik

Variabel	R	R ²	F	Sig
<i>Self-efficacy</i> dan dukungan sosial terhadap stres akademik	0,559	0,313	56,637	0,000

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* siswa berada pada kategori rendah dengan nilai rata-rata 86,18 (SD = 19,50), dukungan sosial berada pada kategori rendah dengan nilai rata-rata 71,84 (SD = 17,30), sedangkan stres akademik berada pada kategori tinggi dengan nilai rata-rata 131,74 (SD = 28,90). Hasil pengujian hubungan menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan stres akademik ($R = 0,501$; $R^2 = 0,251$; $p < 0,001$), demikian pula dukungan sosial memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan stres akademik ($R = 0,403$; $R^2 = 0,163$; $p < 0,001$). Secara simultan, *self-efficacy* dan dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik ($R = 0,559$; $R^2 = 0,313$; $F = 56,637$; $p < 0,001$). Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan dukungan sosial merupakan dua faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik siswa, baik secara parsial maupun simultan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-efficacy* siswa MAN Insan Cendekia Padang Pariaman berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian siswa masih memiliki keterbatasan dalam meyakini kemampuan dirinya untuk menghadapi berbagai tuntutan akademik. Rendahnya *self-efficacy* terlihat dari aspek kognitif, motivasi, afeksi, dan seleksi yang belum berkembang secara optimal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa belum sepenuhnya mampu menyusun strategi dalam menyelesaikan tugas akademik, mempertahankan motivasi ketika menghadapi kesulitan, mengendalikan kecemasan, serta memilih tindakan yang tepat dalam menghadapi permasalahan akademik. Menurut Bandura (1997), *self-efficacy* berperan penting dalam menentukan bagaimana individu berpikir, merasa, memotivasi diri, dan bertindak ketika menghadapi suatu tantangan. Individu dengan *self-efficacy* rendah cenderung memandang tuntutan sebagai ancaman, mudah merasa tidak mampu, serta lebih rentan mengalami tekanan psikologis.

Rendahnya *self-efficacy* pada siswa dalam penelitian ini dapat dipahami melalui karakteristik lingkungan pendidikan MAN Insan Cendekia yang memiliki tuntutan akademik tinggi. Sistem pendidikan berbasis asrama dengan tuntutan pencapaian prestasi yang tinggi dapat menjadi tantangan bagi siswa, terutama ketika mereka harus bersaing dengan teman sebaya yang memiliki kemampuan akademik yang relatif sama. Kondisi tersebut dapat menyebabkan sebagian siswa mengalami keraguan terhadap kemampuan dirinya. Sebaliknya, siswa dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu mengatasi hambatan, menetapkan tujuan, dan menggunakan strategi yang efektif dalam menghadapi tuntutan akademik (Schunk & DiBenedetto, 2020). Selain itu Nurfarhanah (2017) menjelaskan bahwa pendekatan terapi positif

berorientasi pada pengembangan kekuatan karakter, emosi positif, dan kebermaknaan hidup dengan mendayagunakan potensi yang dimiliki individu.

Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial siswa berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi yang diterima siswa belum sepenuhnya optimal. Dalam konteks pendidikan berasrama, siswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga harus melakukan penyesuaian terhadap lingkungan sosial yang baru. Keterbatasan interaksi dengan keluarga, tekanan untuk mandiri, serta kompetisi akademik dapat menyebabkan siswa merasa kurang memperoleh dukungan ketika menghadapi permasalahan. Menurut Sarafino dan Smith (2014), dukungan sosial berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang membantu individu menghadapi tekanan melalui pemberian perhatian, penghargaan, bantuan, dan informasi yang dibutuhkan.

Penelitian ini juga menemukan bahwa stres akademik siswa berada pada kategori tinggi. Tingginya stres akademik menunjukkan bahwa siswa mengalami tekanan dalam aspek *pressure from study, workload, worry about grades, self-expectation*, dan *despondency*. Kondisi ini menggambarkan bahwa tuntutan belajar, jumlah tugas akademik, kekhawatiran terhadap pencapaian nilai, serta harapan tinggi terhadap prestasi menjadi sumber tekanan bagi siswa. Temuan ini sejalan dengan pandangan Sun, Dunne, Hou, dan Xu (2011) yang menjelaskan bahwa stres akademik pada siswa muncul akibat tekanan belajar, beban akademik, kekhawatiran terhadap hasil akademik, ekspektasi diri, dan perasaan putus asa ketika menghadapi kegagalan.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan stres akademik siswa. Artinya, semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki siswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Temuan ini memperkuat teori Bandura (1997) bahwa keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya akan memengaruhi cara individu menghadapi tekanan dan menyelesaikan masalah. Siswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung melihat tuntutan akademik sebagai tantangan yang dapat diselesaikan, sehingga mampu mengelola stres dengan lebih baik. Sebaliknya, siswa dengan *self-efficacy* rendah lebih mudah mengalami kecemasan, merasa tidak mampu menghadapi tugas akademik, dan menunjukkan respons stres yang lebih tinggi.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Wahyuni dan Hamidah (2021) yang menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri menjadi faktor protektif yang membantu siswa mengendalikan tekanan akademik. Dengan demikian, peningkatan *self-efficacy* menjadi salah satu strategi penting dalam layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan menghadapi tuntutan akademik.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan stres akademik siswa. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Dukungan sosial dapat membantu siswa merasa diterima, dihargai, dan tidak menghadapi permasalahan akademik seorang diri. Kehadiran dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan guru dapat memberikan rasa aman serta meningkatkan kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Pratiwi dan Setyawati (2020) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan dalam menurunkan stres akademik siswa sekolah menengah. Dukungan sosial menjadi faktor eksternal yang membantu siswa melakukan penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik. Dalam lingkungan sekolah berasrama seperti MAN Insan Cendekia, keberadaan dukungan sosial menjadi semakin penting karena siswa harus menjalani proses adaptasi akademik dan sosial secara bersamaan.

Secara simultan, hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik siswa. Kedua variabel tersebut memberikan kontribusi sebesar 31,3% terhadap variasi stres akademik. Hasil ini menunjukkan

bahwa stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal berupa keyakinan terhadap kemampuan diri, tetapi juga faktor eksternal berupa dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, upaya penurunan stres akademik siswa perlu dilakukan secara komprehensif melalui penguatan faktor personal dan lingkungan.

Implikasi penelitian ini bagi layanan bimbingan dan konseling adalah pentingnya pengembangan program yang berorientasi pada peningkatan *self-efficacy* dan penguatan dukungan sosial siswa. Guru BK dapat mengembangkan layanan bimbingan kelompok maupun konseling individual yang berfokus pada peningkatan keyakinan diri, kemampuan regulasi emosi, strategi menghadapi tekanan akademik, serta membangun hubungan sosial yang positif. Dengan demikian, siswa diharapkan mampu menghadapi tuntutan akademik secara lebih adaptif dan memiliki kesehatan psikologis yang lebih baik.

Implikasi

Hasil penelitian ini memiliki implikasi bagi pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling di MAN Insan Cendekia Padang Pariaman. Temuan mengenai rendahnya *self-efficacy* dan dukungan sosial serta tingginya stres akademik menunjukkan perlunya layanan yang membantu siswa meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan akademik sekaligus memperoleh dukungan yang memadai dari lingkungan sosial. Guru Bimbingan dan Konseling dapat mengembangkan layanan bimbingan dan konseling yang berorientasi pada penguatan *self-efficacy* melalui kegiatan bimbingan kelompok, konseling individual, maupun layanan klasikal, terutama dalam membantu siswa mengenali kemampuan diri, menetapkan tujuan akademik yang realistis, mengembangkan strategi menghadapi kesulitan belajar, dan meningkatkan ketekunan dalam menyelesaikan tugas. Selain itu, penguatan dukungan sosial dapat dilakukan melalui kegiatan yang mendorong hubungan positif antara siswa dengan teman sebaya, guru, dan keluarga. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu siswa mengelola tuntutan akademik secara lebih adaptif sehingga risiko stres akademik dapat diminimalkan. Bagi pihak sekolah, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam mengembangkan program pencegahan dan penanganan stres akademik yang terintegrasi dengan layanan Bimbingan dan Konseling.

Keterbatasan dan Penelitian Lebih Lanjut

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian menggunakan desain korelasional sehingga hasil penelitian hanya menunjukkan adanya hubungan antara *self-efficacy*, dukungan sosial, dan stres akademik serta belum dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat di antara variabel-variabel tersebut. Kedua, penelitian hanya melibatkan siswa MAN Insan Cendekia Padang Pariaman sebagai subjek penelitian, sehingga hasil penelitian lebih menggambarkan kondisi pada sekolah tersebut dan perlu diinterpretasikan secara hati-hati apabila digeneralisasikan pada sekolah lain yang memiliki karakteristik, budaya belajar, atau sistem pendidikan yang berbeda. Ketiga, penelitian hanya mengkaji *self-efficacy* dan dukungan sosial sebagai faktor yang berhubungan dengan stres akademik, sementara stres akademik dapat berkaitan dengan berbagai faktor lainnya, seperti strategi *coping*, regulasi emosi, beban akademik, dan motivasi belajar. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor-faktor tersebut guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai stres akademik siswa.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan dukungan sosial siswa MAN Insan Cendekia Padang Pariaman berada pada kategori rendah, sedangkan stres akademik berada pada kategori tinggi. Rendahnya *self-efficacy* menunjukkan bahwa keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan akademik belum optimal, sementara rendahnya dukungan sosial mengindikasikan bahwa siswa belum memperoleh dukungan emosional, penghargaan,

instrumental, dan informasi secara memadai. Di sisi lain, tingginya stres akademik menunjukkan bahwa siswa masih mengalami tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, harapan diri yang tinggi, serta perasaan putus asa. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan dukungan sosial memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan stres akademik, baik secara parsial maupun simultan. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* dan dukungan sosial yang dimiliki siswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami.

ACKNOWLEDGMENTS

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh siswa MAN Insan Cendekia Padang Pariaman yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh keterbukaan dan kesediaan memberikan data yang diperlukan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak pimpinan sekolah, guru Bimbingan dan Konseling, serta seluruh tenaga pendidik MAN Insan Cendekia Padang Pariaman yang telah memberikan izin, dukungan, dan bantuan selama proses pengumpulan data penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan dan penyelesaian penelitian ini. Penelitian ini tidak memperoleh pendanaan khusus dari lembaga eksternal.

AUTHOR CONTRIBUTIONS STATEMENT

Alnetia Dwi Kamirsa Amria: Konseptualisasi penelitian (*Conceptualization*), pengembangan metodologi (*Methodology*), pengumpulan data (*Investigation*), pengolahan dan analisis data (*Formal Analysis*), interpretasi hasil penelitian (*Data Curation*), penyusunan draf awal artikel (*Writing – Original Draft*), serta revisi dan penyuntingan naskah (*Writing – Review & Editing*).
Dr. Nurfarhanah, M.Pd., Kons.: Validasi metodologi (*Validation*), supervisi penelitian (*Supervision*), pengembangan kerangka teoritis, pemberian masukan terhadap analisis hasil, serta revisi dan penyempurnaan artikel (*Writing – Review & Editing*).
Prof. Dr. Yeni Karneli, M.Pd., Kons.: Validasi instrumen dan metodologi penelitian (*Validation*), telaah kritis terhadap hasil penelitian (*Formal Analysis*), pemberian masukan akademik, serta penyuntingan artikel (*Writing – Review & Editing*).
Dr. Zadrian Ardi, M.Pd., Kons.: Kontribusi dalam evaluasi metodologi penelitian (*Methodology*), telaah kritis artikel (*Review & Editing*), penyempurnaan pembahasan penelitian, serta supervisi akademik (*Supervision*).

REFERENSI

- Ardi, L. A., Handayani, P. G., Yendi, F. M., & Putriani, L. (2025). Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 13(1), 49–60. <https://doi.org/10.29210/1139300>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy, the exercise of control*. New York: Freeman and Company.
- Chung, H., Kim, J., & Lee, S. (2017). The effect of academic stress on academic burnout in Korean adolescents: The mediating role of self-efficacy. *School Psychology International*, 38(2), 180–195. <https://doi.org/10.1177/0143034316684132>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Desmita. (2009). *Perkembangan peserta didik*. Remaja Rosdakarya.
- Desmita. (2009). Stres akademik pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2), 45–59.
- Fikhri, M. A., Ardi, Z., & Putra, A. H. (2026). Integrating social support, digital competence, and academic self-efficacy to predict academic stress among university students: A PLS-SEM analysis. *Konselor*, 15(1), 125–138. <https://doi.org/10.24036/02026151174-0-86>

- Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. *Journal of College Student Development*, 48(3), 259–274. <https://doi.org/10.1353/csd.2007.0024>
- Hidayat, R. (2016). *Stres Akademik dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa*. Jurnal Psikologi Pendidikan, 10(2), 120–130.
- Izzati, I. D. C., Tentama, F., & Suyono, H. (2023). A model analysis of the effect of self-efficacy, authoritative parenting, and peer social support on academic stress in full-day senior high school students. *ANFUSINA: Journal of Psychology*. <https://doi.org/10.24042/00202361688000>
- Nurfarhanah, N., & Karina, A. A. (2023). Emotional regulation and resilience of students writing thesis in higher education. *KONSELOR*, 12(2), 56–64. <https://doi.org/10.24036/0202312230-0-86>
- Nurfarhanah. (2017). Membangun karakter dengan terapi positif. Dalam *Prosiding Semarak 50 Tahun Jurusan BK FIP UNP: Seminar Konseling & Talkshow Nasional* (pp. 27–31). Seminar Konseling 2017 Publishing.
- Pratiwi, D. N., & Setyawati, I. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(2), 85–95.
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial interactions*. (Seven Edition). USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (8th ed.). New York: Wiley.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Self-efficacy and academic motivation. *Educational Psychologist*, 55(3), 178–193.
- Sun, J., Dunne, M.P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability with Chinese Students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6).
- Taufik, T., Ildil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi stres akademik siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143–150. <https://doi.org/10.29210/12200>
- Wahyuni, S., & Hamidah, H. (2021). Self-efficacy sebagai prediktor stres akademik pada siswa kelas XI. *Jurnal Psikologi Insight*, 7(1), 56–63.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125. <https://doi.org/10.18060/51>
- Wulandari, S., & Rachmawati, M. A. (2014). Efikasi diri dan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas program akselerasi. *Psikologika*, 19(2). <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol19.iss2.art5>