

Pengaruh *Self-Efficacy* sebagai Upaya dalam Menangani Stres Akademik pada Siswa Sekolah Dasar

Indah Amalina Husnah^{1*}, Khairunnisa², Luthfi Syahel³, Mahirah Naifa Mardiah⁴,
Salina Octaviani⁵

¹⁻⁵ Universitas Negeri Padang, Indonesia

Email Korespondensi: khairunnisa.nisa0109@gmail.com

Abstract : Academic stress has become a common problem that needs to be considered carefully. *Self-efficacy* is a person's belief in understanding their ability to complete academic tasks based on self-confidence about the achievements obtained. Students have relevant corrections between learning outcomes and the academic stress they have. The purpose of this study was to determine the effect of *self-efficacy* as an effort to deal with academic stress in elementary school students. This study uses a literature review method from previous studies with sources used from Google Scholar and the selected journal years have been published in 2021-2025. The results of this study indicate that *self-efficacy* has an influence on academic stress in elementary school students and provides insight for educators into optimal psychological and academic development of children.

Keyword: *Self efficacy*, academic stress, students.

Abstrak : Stres akademik telah menjadi masalah umum yang perlu diperhatikan dengan hati-hati. *Self efficacy* adalah kepercayaan seseorang dalam memahami kemampuan mereka untuk menuntaskan tugas akademik berlandaskan kepercayaan diri mengenai perolehan yang didapatkan. Siswa memiliki koreksi yang relevan antara hasil belajar dengan stress akademik yang mereka miliki. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* sebagai upaya dalam menangani stres akademik pada siswa sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka dari penelitian terdahulu dengan sumber yang digunakan dari *google scholar* dan tahun jurnal yang dipilih telah diterbitkan pada tahun 2021- 2025. Adapun hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki pengaruh terhadap stres akademik pada siswa sekolah dasar dan memberikan wawasan bagi pendidik terhadap perkembangan psikologis dan akademik anak secara optimal.

Kata Kunci: *Self Efficacy*, Stres Akademik, Siswa.

1. PENDAHULUAN

Tantangan pembelajaran di era modern saat ini dia kibatkan oleh berbagai penyebab, mulai dari dalam diri peserta didik ataupun dari lingkungan luar mereka. Kendala utama yang sering dihadapi oleh siswa sekolah dasar dalam proses pembelajaran adalah stres akademik. Hasil belajar menjadi salah satu indikator penting yang mencerminkan sejauh mana siswa berhasil memahami materi pelajaran (Irwanti & Widodo, 2018).

Tuntutan akademik yang tinggi, ekspektasi orang tua, dan pengaruh lingkungan sekolah dapat memicu kecemasan serta menurunkan motivasi belajar siswa. Siswa sering kali harus menghadapi beban akademik yang semakin meningkat, sementara kondisi mental dan emosional mereka, seperti stres dan kurangnya motivasi, seringkali menjadi penghalang ketika memahami materi ajar. Di sekolah, peserta didik tidak hanya dituntut untuk menerima informasi dari guru, tetapi juga diharapkan mampu menyelesaikan semua tugas yang diberikan. Tanggung jawab ini, yang mencakup tugas-tugas dan ujian, merupakan bagian integral dari pendidikan. Namun, seringkali kewajiban-kewajiban tersebut dirasakan sebagai beban yang cukup berat. Jika kondisi ini berlanjut, dapat menimbulkan berbagai masalah bagi peserta didik,

termasuk stres akademik. Ghalif (2024) menyatakan bahwa pada fase anak-anak, hal ini sering tampak dari sikap yang bertentangan dengan moral dan norma sosial, seperti melakukan tindakan agresif, berkurangnya empati, atau menurunnya prestasi di bidang akademik maupun sosial.

Stres akademik telah menjadi masalah umum yang perlu diperhatikan dengan hati-hati. Gadzella (Nuriyah & Sumaryanti, 2017) menggambarkan stres akademik sebagai pandangan seseorang mengenai cara mereka merespon tantangan akademik, baik secara emosional, fisik, kognitif dan tingkah laku. Dengan kata lain, stres akademik dapat didefinisikan sebagai ketidaksesuaian antara kebutuhan akademik dan kemampuan siswa untuk memenuhinya. Kondisi ini tentunya menjadi tantangan tersendiri bagi siswa untuk belajar dan berdampak besar pada hasil belajar mereka.

Self efficacy adalah kepercayaan seseorang dalam memahami kemampuan mereka untuk menuntaskan tugas akademik berlandaskan kepercayaan diri mengenai pentingnya nilai dan harapan terhadap hasil yang didapatkan. *Self efficacy* sangat penting dalam dunia akademik untuk menyelesaikan tugas dan ujian dengan hasil yang diinginkan. Jika peserta didik mempunyai tingkat *self efficacy* yang relatif tinggi, stres akademik dapat berkurang. (Praha & Budiyan, 2019).

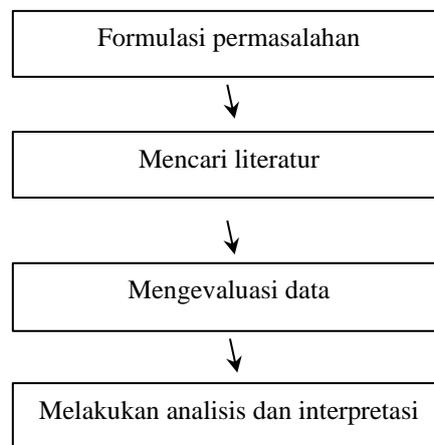
Siswa memiliki koreksi yang relevan antara hasil belajar dengan stress akademik yang mereka miliki. Ini terkait dengan gagasan bahwa peserta didik yang mempunyai taraf independensi yang tinggi maka tingkat stres akademiknya lebih rendah, dan sebaliknya, peserta didik yang mempunyai taraf independensi yang rendah maka tingkat stres akademiknya lebih tinggi (Himmah & Shofiah, 2021).

Masalah stres akademik telah menjadi fenomena umum yang sangat penting untuk di perhatikan. Rumusan masalah dalam tinjauan pustaka ini adalah pengaruh *self efficacy* dapat mempengaruhi stres akademik terhadap peserta didik tingkat sekolah dasar, berdasarkan analisis dari sejumlah artikel yang telah di publikasi. Diharapkan bahwa *self efficacy* bisa memberikan pengaruh baik dalam mengelola stres akademik pada siswa sekolah dasar serta memberikan wawasan bagi pendidik terhadap perkembangan psikologis dan akademik anak secara optimal.

2. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka. Kajian pustaka adalah kumpulan literatur yang berkaitan dengan topik penelitian. Sasaran utama dari kajian pustaka yaitu untuk mengidentifikasi penelitian sebelumnya yang relevan dengan subjek yang diteliti berdasarkan data yang telah dianalisis. Analisis data dilakukan dengan membuat ringkasan dari sumber-sumber yang dikumpulkan (Alwijaya, A., & Suyono, H. C., 2023). Sebaliknya sasaran utama dari penelitian literatur yaitu untuk meningkatkan penafsiran kita mengenai variabel penelitian, mengidentifikasi variabel mana yang harus dan tidak perlu dipelajari, melakukan sintesis data, memperoleh pandangan baru, dan menemukan bagaimana variabel yang ada berhubungan satu sama lain.

Peneliti memakai kajian pustaka untuk menelaah artikel ilmiah dari jurnal yang diterbitkan dalam delapan tahun terakhir. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk memastikan bahwa kesimpulan yang diperoleh didasarkan pada data terkini. Dalam proses kajian pustaka, penting untuk mengikuti langkah-langkah yang efektif agar kesimpulan yang dihasilkan relevan dengan topik yang dibahas. Menurut (Ridwan, et.al. 2021) ada langkah yang dapat diambil dalam upaya tersebut, yaitu:



Gambar 1. Langkah-Langkah Tinjauan Pustaka

1. Formulasi Permasalahan. Penulis menguraikan topik masalah dengan cara yang komprehensif, jelas, dan akurat.
2. Mencari Literatur. Keterangan tentang bahasan penelitian diperoleh dari literatur yang sesuai.
3. Mengevaluasi Data. Seorang penulis perlu memiliki keterampilan dalam menggolongkan informasi yang sesuai..

4. Melakukan Analisis dan Interpretasi. Penulis merangkum penelitian berdasarkan hasil evaluasi data yang telah dikaji sebelumnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap awal, artikel dikumpulkan berdasarkan variabel yang tercantum dalam judul yaitu Pengaruh *Self-Efficacy* Sebagai Upaya dalam Menangani Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Dasar, diperoleh dari 5 artikel penelitian yang diuraikan sebagai berikut.

Tabel 1. Analisis Penelitian

Nama Peneliti dan Tahun Terbit	Judul	Hasil Penelitian
1. Pramesta, Dhea Karina & Damajanti Kusuma Dewi (2021)	Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik Pada Siswa di SMA X.	Riset ini mengadopsi pendekatan kuantitatif. Penelitian mendapatkan bahwa efikasi diri tidak memberi peran serta untuk stres akademik siswa.
2. Zaimi Mawarda & Zikra (2025)	Hubungan Self Efficacy dengan Stres Akademik Pada Siswa SMP Negeri 10 Padang.	Riset ini mengadopsi metode kuantitatif. Penelitian mendapatkan hubungan self efficacy dengan stres akademik termasuk dalam kategori sedang dimana jika self efficacy lebih besar maka semakin rendah stres akademik dan begitu juga sebaliknya.
3. Hasanah, Niswatun & Lely Ika Mariyati (2023)	<i>The Relationship Between Academic Stress with Academic Self-Efficacy in Vocational High School Students</i>	Riset ini mengadopsi pendekatan kuantitatif. Penelitian ini mendapatkan hasil jika efikasi lebih tinggi maka rendah pula stres akademik yang dimiliki.
4. Khalil Imawan, Muh et al., (2023)	<i>Self-efficacy</i> dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas Olimpiade	Riset ini mengadopsi desain penelitian korelasional. Hasil penelitian mendapatkan bahwa efikasi diri dan stres akademik tidak memiliki hubungan yang relevan dengan stres akademik siswa .
5. Wahyuni, S.F., & Dahlia , D. (2020)	Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dengan Prestasi Akademik Pada Siswa SMA Di Banda Aceh	Penelitian ini mengadopsi metode kuantitatif dengan desain korelasional. hasilnya menunjukkan tidak adanya keterkaitan efikasi diri dan prestasi akademik siswa di tingkat SMA di Banda Aceh.

Berdasarkan analisis, peneliti menemukan 5 jurnal pendukung untuk memperkuat literatur riview mengenai hubungan *self efficacy* dengan stress akademik siswa. Pada 4 jurnal ini peneliti menemukan 3 jurnal yang memiliki hasil yang sama yaitu tingkat stres akademik siswa mempunyai hubungan terhadap *self efficacy* dan 2 jurnal memiliki hasil yang berbeda yaitu tingkat stres akademik yang dialami siswa tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan tingkat *self-efficacy* mereka.

Jurnal yang mendapatkan hasil yang sama diantaranya yaitu pertama penelitian oleh Pramesta, Dhea Karina & Damajanti Kusuma Dewi (2021) di atas, dan penelitian kedua oleh Zaimi Mawarda & Zikra (2025) serta penelitian ketiga oleh Hasanah, Niswatun & Lely Ika

Mariyati (2023) membahas bagaimana hubungan *self efficacy* dengan stres akademik. Ketiga penelitian ini menyimpulkan, ada kaitan positif antara *Self Efficacy* dan stres akademik. Artinya, jika kepercayaan diri peserta didik tinggi, maka rendah pula stres akademik yang mereka rasakan, begitu juga sebaliknya.

Disisi lain pada jurnal keempat, penelitian oleh Khalil Imawan, Muh et al., (2023) Peneliti memperoleh hasil yang berbeda dalam penelitian ini, yang menunjukkan bahwa taraf stres akademik siswa tidak ada kaitannya dengan *self-efficacy*. Temuan tersebut menegaskan jika tidak terdapat signifikansi antara *self-efficacy* dengan stres akademik siswa. *Self-efficacy* ternyata tidak berperan dalam pengelolaan stres akademik. Hal ini disebabkan oleh faktor luar, yaitu kewajiban tugas yang diterima. Temuan ini juga dikuatkan dengan perolehan interviu terhadap peserta didik. Ternyata tingkat kesulitan keajiban yang mereka hadapi jauh lebih tinggi, sehingga mengakibatkan meningkatnya stres akademik. Dengan demikian, hasilnya tingkat *self-efficacy* tidak menunjukkan hubungan yang berarti dengan stres akademik pada siswa.

Pada jurnal kelima menyatakan jika tidak ada hubungan antara *self efficacy* dan prestasi akademik di kalangan pelajar SMA di Banda Aceh. Faktor yang diperkirakan dapat memengaruhi prestasi akademik mencakup bakat, usia, jenis kelamin serta kestabilan emosi.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis literatur, hasil mengungkapkan bahwa *self-efficacy* merupakan faktor yang berkontribusi atas munculnya stres akademik bagi siswa tingkat sekolah dasar. Penelitian terdahulu mendukung hasil ini, di mana sebagian besar penelitian menemukan hubungan negatif bermakna antara *self-efficacy* bersama stress akademik. Artinya ketika siswa mempunyai *self-efficacy* yang tinggi, mereka cenderung merasakan lebih sedikit stres akademik. Namun jika rasa percaya diri mereka rendah, stres akademik justru cenderung meningkat. Hal ini mengindikasikan bahwa keyakinan siswa terhadap kemampuannya sendiri sangat penting dalam menghadapi beban akademik yang ada.

Meskipun terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan hubungan yang lemah atau tidak signifikan, secara umum literatur mendukung bahwa *self-efficacy* adalah faktor yang mampu membantu siswa dalam mengelola stres akademik. Oleh karena itu, diperlukan peran pendidik, orang tua, dan lingkungan sekolah untuk memperkuat *self-efficacy* siswa melalui pendekatan yang positif, pemberian motivasi, serta menciptakan suasana belajar yang

mendukung. Dengan demikian, proses pembelajaran tidak terbatas pada prestasi akademik, namun juga terhadap kesejahteraan psikologis siswa guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka dengan optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwijaya, A., & Suyono, H. C. (2023). Peluang implementasi artificial intelligence di perpustakaan: Kajian literatur. *Info Bibliotheca: Jurnal Perpustakaan dan Ilmu Informasi*, 4(2), 1–17.
- Atik, R., & Sulastri, Y. (2020). Efikasi diri dan kecemasan akademik pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Terapan*, 5(2), 110–119.
- Gadzella, B. M. (1991). *Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors*. Commerce, TX: Texas A&M University–Commerce.
- Ghalif, M. (2024). *Perilaku sosial anak dan tantangan pendidikan modern*. Yogyakarta: Mitra Ilmu.
- Hasanah, N., & Mariyati, L. I. (2023). The relationship between academic stress with academic self-efficacy in vocational high school students. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 8(1), 12–20.
- Himmah, A. F., & Shofiah, N. (2021). Pengaruh self efficacy dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada siswa. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 1(1), 31–38.
- Irwanti, F., & Widodo, S. A. (2018). Efektivitas STAD terhadap hasil belajar matematika ditinjau dari minat belajar siswa kelas VII. *Jurnal Pendidikan Matematika Indonesia*, 3(1), 45–52.
- Karina, P. D., & Damajanti, K. D. (2021). Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa di SMA X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 88–96.
- Khalil, I. M. (2023). Self-efficacy dengan stres akademik pada siswa kelas olimpiade. *Jurnal Sublimapsi*, 4(3), 67–75.
- Mawarda, Z., & Zikra. (2025). Hubungan self efficacy dengan stres akademik pada siswa SMP Negeri 10 Padang. *ALSYS: Jurnal Keislaman dan Ilmu Pendidikan*, 5(2), 45–53.
- Monica, R., & Sari, D. (2020). Peran dukungan sosial terhadap stres akademik pada remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 7(1), 22–30.
- Nuriyah, A., & Sumaryanti, I. U. (2017). Studi deskriptif mengenai gambaran stres akademik pada mahasiswa penderita primary insomnia di UPM Olahraga. *Prosiding Psikologi*, 3(2), 461–467.
- Praha, S. A., & Budiyan, K. (2019). Teacher self-efficacy training; Academic self-efficacy and learning achievement of students. *InSight*, 21(1), 39–49.
- Ridwan, M., Suhar, A. M., Ulum, B., & Muhammad, F. (2021). Pentingnya penerapan literature review pada penelitian ilmiah. *Jurnal Masohi*, 2(1), 42–51.
- Wahyuni, S. F., & Dahlia, D. (2020). Hubungan antara efikasi diri akademik dengan prestasi akademik pada siswa SMA di Banda Aceh. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 3(2), 80–100.