

## Hubungan Antara Stres Akademik Covid-19, *Self - Efficacy* dan Motivasi Belajar di Sekolah Menengah Atas

Rohma Isni Maulida1\*), Eko Darminto2

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

\*) Alamat korespondensi: Kampus Lidah Wetan, Gedung O3 Lantai 1, Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Negeri Surabaya, 60213, Jawa Timur, Indonesia; E-mail: [rohma.18018@mhs.unesa.ac.id](mailto:rohma.18018@mhs.unesa.ac.id)

### Article History:

Received: 27/07/2022;  
Revised: 06/10/2022;  
Accepted: 17/10/2022;  
Published: 31/10/2022

### How to cite:

Rohma Isni, M., & Eko, D. (2022). Hubungan Antara Stres Akademik Covid-19, *Self - Efficacy* dan Motivasi Belajar di Sekolah Menengah Atas. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), pp. 261–272. DOI: 10.26539/terapeutik.621183



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2022, Rohma Isni, M., & Eko, D (s).

**Abstract:** *The phenomenon of increased stress due to the Covid-19 caused by the demands that must be met by students. This study aims to determine whether academic stress is significantly related to self-efficacy and learning motivation. The research was carried out through a quantitative approach with a correlational design. The research sample used simple random sampling technique. The sample school is a State Senior High School in Magetan Regency. The sample of students was 267. The data for the three variables were collected through a self-report technique with an instrument. The data analysis technique used is statistical method with correlation formula. The results of the analysis prove that there is no relationship between academic stress and self-efficacy and learning motivation. The results of this study can be used as study material for Guidance and Counseling teachers in services related to academic stress.*

**Keywords:** *Academic Stres, Self-Efficacy, Learning Motivation*

**Abstrak:** Fenomena stres meningkat akibat adanya Covid-19 yang disebabkan karena tuntutan yang harus dipenuhi oleh peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk apakah stres akademik berhubungan secara signifikan dengan *self-efficacy* dan motivasi belajar. Penelitian dilaksanakan melalui pendekatan kuantitatif dengan rancangan korelasional. Sampel penelitian menggunakan teknik *simple random sampling*. Sampel sekolah adalah Sekolah Menengah Atas Negeri di Kabupaten Magetan. Sampel peserta didik sebanyak 267. Data ke tiga variabel dikumpulkan melalui teknik *self-report* dengan instrumen. Teknik analisis data yang digunakan adalah metode statistik dengan rumus korelasi. Hasil analisis membuktikan bahwa tidak ada hubungan stres akademik dengan *self-efficacy* dan motivasi belajar. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kajian bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam layanan terkait stres akademik.

**Kata Kunci:** *Stres Akademik, Self- Efficacy, Motivasi Belajar*

## Pendahuluan

Permasalahan Covid-19 menjadi salah satu problematika yang berdampak langsung bagi kehidupan bermasyarakat. Salah satunya dalam bidang pendidikan muncul peraturan-peraturan baru dimana siswa diwajibkan untuk mengikuti pembelajaran daring dari rumah. Adanya aturan baru otomatis juga menambah tuntutan tugas dan juga nilai bagi para siswa. Tuntutan tersebut dapat bermanfaat bagi para siswa untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya, namun disisi lain juga membuat para siswa mengalami kecemasan dan merasa stres. Stres salah satu fenomena yang dapat diamati dalam pendidikan di sekolah. Beberapa penelitian telah menunjukkan tingkat stres khususnya peserta didik tingkat Sekolah Menengah Atas.

Penelitian yang dilakukan Nurwanti, (2021) pada peserta didik di SMAN-1 Muara Teweh diperoleh hasil 51,77% skala stres akademik berada pada kategori tinggi yang disebabkan oleh permasalahan sinyal saat mengerjakan tugas. Dalam penelitian Sagita et al.,(2017) terdapat 90% dari subyek penelitian mengalami tekanan bidang akademik karena ujian, nilai buruk, pekerjaan rumah sangat banyak, susasana belajar yang buruk, kurang percaya diri dan motivasi untuk belajar. Kemudian penelitian yang ditulis Purwanto et al., (2020). Proses belajar mengajar jarak jauh membuat peserta didik

kehilangan jiwa sosial, interaksi dengan teman dan guru berkurang hanya berinteraksi dengan keluarga dirumah saja. Penelitian Nusriati, (2021) Pembelajaran daring membuat peserta didik merasa jenuh dan bosan sehingga menimbulkan kondisi tertekan pada psikis dan berpotensi munculnya stres. Hasil penelitian yang dilakukan Dewi,(2021) Terdapat siswa yang memiliki stres akademik dalam kategori tinggi, hal ini disebabkan karena adanya tuntutan dalam pembelajaran. Stres akademik pada siswa salah satunya dipengaruhi oleh tugas yang diberikan oleh guru. Sebagaimana dijelaskan dalam artikel yang ditulis oleh Livana, Mubin, & Basthomi,(2020) Tugas dikala pandemi lebih berpengaruh secara signifikan terhadap stres, apabila dibandingkan dengan tugas yang diberikan sebelum pandemi.

Permasalahan serupa juga ditemukan pada beberapa SMA di kota Magetan. Hasil wawancara Rohma pada Tanggal 10 Maret tahun 2022 dengan Guru BK di SMA Negeri 1 Sukomoro. Menurut Guru BK terkait permasalahan yang dialami peserta didik akhir-akhir ini selama pembelajaran jarak jauh yaitu siswa menjadi malas belajar, kurang aktif dan kurang peduli dengan lingkungan, kurang percaya diri, bahkan psikisnya tertekan akibat banyaknya tugas yang diberikan dan harus diselesaikan sendiri. Kemudian di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Maospati Menurut Guru BK siswa mengalami stres akademik pada pembelajaran jarak jauh dikarenakan siswa kelas X masih berada dalam tahap transisi dari masa Sekolah Menengah Pertama ke masa Sekolah Menengah Atas. Siswa sulit memahami materi baru yang diberikan oleh guru, masih belum begitu akrab dengan teman-temannya, dan mengalami kendala jaringan jika ada kelas secara *online*. Kemudian di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Barat menurut Guru BK siswa mengalami kejenuhan yang semakin meningkat karena terbatasnya aktivitas keluar, mengalami penurunan motivasi dalam belajar, dan juga berpengaruh pada hasil belajar.

Stres di kalangan peserta didik merupakan salah satu permasalahan yang perlu dipecahkan sebab dapat menghambat proses belajar dan hasil prestasi siswa. Menurut Sarafino & Smith, (2011) Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan karena adanya ketidaksesuaian antara kondisi psikologis dan fisik sehingga menimbulkan reaksi yang menantang dari psikologi maupun fisik. Kemudian aspek yang dapat memicu munculnya stres yaitu aspek fisik dan aspek psikososial (Kognitif, emosi, perilaku sosial). Tekanan dan tuntutan yang bersumber dalam bidang akademik disebut stres akademik. (Taufik et al.,2013) Menurut Qian & Fuqiang, (2018) Stres akademik adalah suatu tekanan psikologis yang dirasakan oleh individu karena adanya beban dalam proses belajar. Hal ini bersumber dari proses kognitif yang dilakukan oleh siswa terhadap situasi di lingkungan pendidikan, baik secara eksternal dan internal yang dapat mempengaruhi dirinya. Adapun gejala yang dimunculkan yaitu gejala fisik dan psikis. Gejala fisik meliputi adanya peningkatan detak jantung, gemetar, keluar keringat dingin, pusing, mual, dan lemah. Sedangkan gejala psikis meliputi perasaan takut, gelisah, panik, susah tidur, dan kebingungan. Gejala-gejala tersebut akan menyebabkan terganggunya proses belajar. Dari gejala fisik dan psikis besar kemungkinan siswa akan mengalami kegagalan dalam bidang akademiknya. (Permana et al., 2016). Dampak stres ditandai dengan tingkat prokrastinasi tinggi, penurunan motivasi belajar, gagal dalam pelajaran, kompetensi yang dimiliki tidak berkembang, terganggunya kondisi belajar dan kemampuan kognitif. (Asmita, 2021).

Berdasarkan kajian di atas, maka dapat diketahui bahwa stres dapat menjadi suatu permasalahan yang kompleks dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, hal ini menjadi tanggung jawab pendidikan dan guru di sekolah, terutama Guru Bimbingan Konseling. (Utami et al., 2020) Melalui peran pendidikan dapat membantu membentuk karakter peserta didik atau anak yang lebih baik. (Ajar Dirgantoro, 2016) Kemudian Guru Bimbingan Konseling juga memiliki peranan penting dalam mencegah permasalahan dengan memberikan pelayanan bimbingan dengan memanfaatkan trilogi pendidikan : *ing ngarso sang tulodo* (yang didepan memberi teladan), *ing madyo mangun karso* (yang ditengah membangun keinginan), *tut wuri handayani* (yang dibelakang memberi dorongan ) dalam interaksi lingkungan formal, informal, dan nonformal (Hasibuan,

2018). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres yaitu melakukan strategi coping yang bersifat positif melalui berbagai kegiatan seperti berolahraga, membaca, menonton film, mengobrol dengan teman, dan kegiatan lainnya (Yikealo et al., 2018).

Stres Akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor. Stres yang dialami individu dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi self control, efikasi diri, hardiness, dan penguasaan diri. Sedangkan Faktor eksternal meliputi tekanan dalam belajar, kondisi sosial, pelajaran yang berat. (Dewi, 2021). Hasil penelitian Nurwanti, (2021) faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi stres akademik meliputi pola pikir, kepribadian, keyakinan, pelajaran lebih berat, banyaknya kegiatan yang diinginkan dilakukan tetapi waktu terbatas, tekanan untuk berprestasi tinggi. Faktor lain yang dapat menyebabkan stres akademik yaitu keyakinan (*Self-Efficacy*) Keyakinan akan kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas akademik dapat meningkatkan usaha untuk mencapai tujuan, namun juga dapat menjadi penghambat dalam mencapai sasaran. (Sagita et al., 2017)

Berdasarkan paparan di atas stres akademik sangat dipengaruhi oleh banyak faktor. Dari faktor yang sudah dipaparkan, dalam penelitian ini akan berfokus pada faktor *Self-Efficacy*/keyakinan dan faktor motivasi belajar. Dari hasil wawancara dengan Guru BK di Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Magetan diketahui jika sebagian siswa mengalami stres akibat kurang yakin terhadap kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas. Hal ini dapat diartikan bahwa mereka memiliki kemampuan *Self-Efficacy* yang rendah sehingga mengalami kesulitan jika dihadapkan dengan tugas akhirnya mengalami kecemasan dan memandang tuntutan yang dihadapinya sebagai hal yang menekan, tidak percaya diri, dan tidak yakin menghadapi situasi yang sedang dihadapinya. Efikasi diri merujuk pada kepercayaan individu atas kemampuan dalam melakukan tindakan. (Yuzarion et al., 2017)

Penelitian yang dilakukan oleh Sari & Khoirunnisa, (2022) dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) dimasa pandemi Covid-19. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan akademik, dengan nilai pearson correlation sebesar -0,724 yaitu semakin tinggi tingkat efikasi diri maka akan semakin rendah kecemasan akademik, sebaliknya jika tingkat efikasi diri rendah maka akan semakin tinggi kecemasan akademik yang dimiliki. Selain itu, penelitian yang dilakukan (Tamba & Santi, 2021) tentang "Efikasi Diri dengan Stres Akademik Siswa SMA Selama Pembelajaran Daring Masa Pandemi COVID-19" dengan tujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan stres akademik siswa sma selama pembelajaran daring masa pandemi covid-19. Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik siswa Kelas 1 SMA Negeri 1 Manado selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19. Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan mampu menghadapi stres akademik selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19 dibandingkan dengan siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah akan cenderung mengalami stres akademik.

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan terhadap kecemasan yang dialami oleh siswa. Tingkat efikasi diri yang tinggi akan membuat siswa tidak akan mengalami kecemasan, dan siswa akan memiliki rasa percaya diri yang tinggi sehingga yakin untuk dapat berhasil dalam akademiknya. Menurut Bandura et al., (1999) *Self-efficacy* keyakinan seseorang mengenai kemampuan-kemampuannya untuk melakukan perilaku yang menuntut suatu pencapaian atau prestasi dalam hidupnya. Aspek dari *Self-efficacy* adalah *Level/magnitude* (tingkat kesulitan tugas), *Strength* (kekuatan keyakinan), *Generality* (luas bidang perilaku). Efikasi diri adalah dorongan yang ada dalam diri seseorang dalam kemampuannya untuk dapat merancang, melakukan, dan menghasilkan perilaku tertentu yang dapat mempengaruhi kehidupan (Sagone & Caroli, 2013). Efikasi diri adalah Suatu keyakinan yang dimiliki individu dalam kemampuan menilai, mengevaluasi, dan menyelesaikan tugas-tugas akademik untuk dapat mencapai apa yang diinginkan. Dengan Efikasi diri

yang tinggi seseorang akan mampu meningkatkan tujuan serta kesejahteraan dalam diri mereka (Sari & Khoirunnisa, 2022)

Berdasarkan paparan diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa efikasi diri adalah suatu keyakinan individu dalam kemampuannya menghadapi tugas diberbagai macam situasi untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Selain faktor *Self-Efficacy*, motivasi belajar juga dipandang menjadi faktor lain yang dapat menyebabkan Stres Akademik. (Evitarini, 2018) Hal ini dibuktikan hasil wawancara dengan Guru BK di Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Magetan yang diketahui bahwa dari sebagian besar siswa mengalami penurunan motivasi belajarnya semenjak pembelajaran daring akibat pandemi Covid-19. Hal ini dapat diartikan bahwa mereka memiliki motivasi yang rendah sehingga menyebabkan stres akademik. Hasil penelitian Alawiyah, (2020) menyatakan bahwa pengelolaan stres yang salah akibat banyaknya tugas dari sekolah akan mengakibatkan menurunnya produktivitas dalam mengerjakan tugas, stres yang tidak dikelola dengan baik akan menimbulkan motivasi belajar siswa semakin menurun. Semakin tinggi stres akademik yang dirasakan maka diikuti dengan rendahnya motivasi belajar, begitupula semakin rendah stres akademik yang dirasakan maka diikuti dengan tingginya motivasi belajar pada individu. (Sujadi, 2021)

Cherniss, C dan Goleman, (2001) motivasi belajar adalah salah satu fasilitas atau kecenderungan seseorang untuk mencapai tujuan, dengan kegigihan dan semangat dalam melakukan aktivitas belajarnya. Penelitian (Makalisang et al., 2021) Hamzah Uno mengatakan bahwa motivasi belajar merupakan dorongan internal dan eksternal pada siswa-siswa sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku, pada umumnya dengan beberapa indikator atau unsur yang mendukung. Penelitian Pertiwi, (2021) berjudul "Pengaruh Motivasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia Di SMPN 1 Kota Bengkulu." Hasil penelitian bahwa ada pengaruh motivasi belajar terhadap prestasi belajar siswa di SMPN 1 Kota Bengkulu. Besaran pengaruh motivasi belajar terhadap prestasi belajar siswa sebesar 2%. Selain itu dapat dikatakan bahwa motivasi belajar yang tinggi dapat dipengaruhi oleh penguasaan diri yang baik. (Sukmana & Fitriyanti, 2019) Maka dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar adalah suatu dorongan dari dalam diri ataupun luar diri individu untuk melakukan aktivitas belajar demi mencapai tujuan.

Berdasarkan uraian diatas, penelitian mengenai "Hubungan antara Stres Akademik dimasa pandemi Covid-19 dengan *Self-efficacy* dan Motivasi Belajar Peserta Didik Sekolah Menengah Atas Negeri di Kabupaten Magetan" menjadi hal yang menarik karena belum banyak penelitian yang meneliti mengenai hubungan antara ketiga variabel diatas khususnya ditingkat Sekolah Menengah Atas. Selain itu, penelitian ini merupakan bagian dari bidang bimbingan dan konseling, karena memiliki implikasi pada praktek layanan bimbingan dan konseling sekolah. Berdasarkan kondisi yang terjadi dilapangan penelitian ini juga relevan dengan kondisi peserta didik di sekolah menengah atas di Magetan yang menurut guru bimbingan dan konseling mengalami stres dan berpengaruh pada proses belajarnya.

Dari apa yang telah dikemukakan, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data empirik guna menetapkan hubungan antara stres akademik di masa pandemi covid-19 dengan *self-efficacy* dan motivasi belajar. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan data empiris guna menjawab tugas pertanyaan/permasalahan berikut: 1) Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara nilai rata-rata stres akademik di masa pandemi covid- 19 dengan nilai rata-rata *self-efficacy*? 2) Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara nilai rata-rata stres akademik di masa pandemi covid- 19 dengan nilai rata-rata motivasi belajar? 3) Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara nilai rata-rata stres akademik di masa pandemi covid- 19 dengan nilai rata-rata *self-efficacy* dan nilai rata-rata motivasi belajar? Hasil penelitian ini dapat memberikan data tambahan guna mengkonfirmasi teori-teori khususnya model teoritik tentang hubungan ketiga variabel dan dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konseling untuk mengembangkan program bantuan

atau strategi mengambil solusi serta langkah-langkah yang tepat guna mencegah maupun menangani permasalahan pada peserta didik.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kuantitatif dengan rancangan korelasional. Metode kuantitatif merupakan salah satu pendekatan yang banyak menggunakan angka serta penghitungan, mulai dari pengumpulan data, menafsirkan data yang diperoleh dan mengolah data lebih sistematis, terencana dan terstruktur dari awal pemilihan variabel sampai dengan hasil dan pembahasannya. Rancangan Korelasional merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau beberapa variabel. (Sakti, 2011) Langkah-langkah penelitian kuantitatif menurut (Sugiyono, 2018) adalah : 1) Menentukan sebuah rumusan masalah, 2) Mencari sebuah landasan teori, 3) Melakukan perumusan hipotesis, 4) Melakukan proses pengumpulan data, 5) Melakukan proses analisis data, dan 6) Membuat sebuah kesimpulan dan saran.

Sampel penelitian terdiri atas sampel sekolah dan sampel peserta didik. Kedua jenis sampel dipilih dengan teknik simple random sampling. Sampel sekolah adalah siswa kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri di kota Magetan, yaitu Sekolah Menengah Atas 1 Sukomoro, Sekolah Menengah Atas 1 Maospati, dan Sekolah Menengah Atas 1 Barat. Sampel peserta didik sebanyak 267. Prosedur pengambilan sampel dilakukan secara acak pada masing-masing kelas X pada tiap-tiap sekolah sesuai dengan jumlah sampel yang sudah ditentukan.

Stres Akademik didefinisikan secara konseptual berdasarkan definisi dari Sarafino & Smith, (2011) Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan karena adanya ketidaksesuaian antara kondisi psikologis dan fisik sehingga menimbulkan reaksi yang menantang dari psikologi maupun fisik. Secara operasional stres akademik didefinisikan sebagai skor total yang diperoleh subjek dari skala stres akademik. Skala dalam penelitian ini dikembangkan secara khusus dengan mengikuti langkah-langkah pengembangan instrumen dari (Muljono, 2002) Skala ini akan mengukur dua aspek dari Sarafino yaitu : 1) aspek fisik, 2) aspek psikososial (Kognitif, emosi, perilaku sosial).

*Self-Efficacy* didefinisikan secara konseptual berdasarkan definisi dari Bandura et al.,(1999) *Self-Efficacy* adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuan-kemampuan yang dimiliki dalam mengatasi berbagai macam situasi yang muncul dalam hidupnya. Secara operasional *self-efficacy* didefinisikan sebagai skor total yang diperoleh subjek dari skala *self-efficacy*. Skala dalam penelitian ini dikembangkan secara khusus dengan mengikuti langkah-langkah pengembangan instrumen dari (Muljono, 2002) Skala ini akan mengukur tiga aspek dari bandura yaitu : 1) Level/magnitude(tingkat kesulitan tugas), 2) Strength (kekuatan keyakinan), 3) Generality (luas bidang perilaku).

Motivasi Belajar didefinisikan secara konseptual berdasarkan definisi dari Cherniss, C dan Goleman,(2001) motivasi belajar adalah salah satu fasilitas atau kecenderungan seseorang untuk mencapai tujuan, dengan kegigihan dan semangat dalam melakukan aktivitas belajarnya. Secara operasional motivasi belajar didefinisikan sebagai skor total yang diperoleh subjek dari skala motivasi belajar Skala dalam penelitian ini dikembangkan secara khusus dengan mengikuti langkah-langkah pengembangan instrumen dari (Muljono, 2002) Skala ini akan mengukur empat aspek yaitu: 1)adanya dorongan mencapai tujuan yang diinginkan, 2)Komitmen, 3)Inisiatif, 4)Optimis dalam mempelajari suatu hal.

Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara dan teknik laporan diri (self-report). Instrumen yang digunakan adalah skala. Penelitian ini menggunakan 3 tiga skala sebagai berikut: skala stres akademik, *skala self-efficacy*, dan skala motivasi belajar. Adapun langkah-langkah penyusunan skala dalam penelitian ini mengikuti langkah-langkah pengembangan skala dari (Muljono, 2002) yang meliputi : (1) mendefinisikan konsep/konstruk, (2) Menetapkan aspek-aspek dan indikator pengukuran, (3) Menyusun

kisi-kisi pengukuran, (4) menetapkan parameter yang bergerak dalam suatu rentangan kontinum, (5) Menulis butir, (6) Menetapkan opsi jawaban, (7) Mengkonstruksikan skala secara utuh, (8) Menetapkan skoring, (9) Menetapkan cara pengadministrasian, (10) Menetapkan validitas dan reliabilitas melalui uji coba, (11) melakukan uji validitas berdasarkan kriteria internal maupun eksternal, (12) pengambilan kesimpulan valid atau tidaknya suatu butir, (13) penyusunan kembali butir-butir yang valid serta memperbaiki atau menghilangkan butir-butir yang tidak valid, (14) melakukan penghitungan koefisien koefisien reliabilitas, dan (15) menyusun kembali butir-butir yang valid untuk dijadikan sebagai instrumen penelitian.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode statistik dengan rumus korelasi ganda untuk mengetahui hubungan antara dua variabel bebas dan satu variabel terikat.

## Hasil dan Diskusi

Hasil pengukuran ke tiga variabel penelitian stres akademik (SA), *self-efficacy* (SE), dan motivasi belajar (MB) diperoleh data yang disajikan pada tabel 1, tabel 2, dan tabel 3 sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi SA

Stres Akademik					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17-20	7	2.6	2.6	2.6
	21-24	16	6.0	6.0	8.6
	24-27	29	10.9	10.9	19.5
	27-31	69	25.8	25.8	45.3
	31-34	63	23.6	23.6	68.9
	34-38	44	16.5	16.5	85.4
	38-41	22	8.2	8.2	93.6
	41-45	14	5.2	5.2	98.9
	45-48	3	1.1	1.1	100.0
Total		267	100.0	100.0	

Berdasarkan data diatas menunjukkan frekuensi variabel stres akademik paling banyak terletak pada interval 27-31 sebanyak 69 peserta didik (25,8%) dan paling sedikit terletak pada interval 45-48 sebanyak 3 peserta didik (1,1%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi SE

Self Efficacy					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19-21	3	1.1	1.1	1.1
	22-24	10	3.7	3.7	4.9
	25-27	29	10.9	10.9	15.7
	28-30	50	18.7	18.7	34.5
	31-33	60	22.5	22.5	56.9
	34-36	66	24.7	24.7	81.6
	37-39	30	11.2	11.2	92.9
	40-42	12	4.5	4.5	97.4
	43-45	7	2.6	2.6	100.0
Total		267	100.0	100.0	

Berdasarkan data diatas menunjukkan frekuensi variabel *self-efficacy* paling banyak terletak pada 34-36 sebanyak 66 peserta didik (23,6%) dan paling sedikit terletak pada interval 19-21 sebanyak 3 peserta didik (1,1%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi MB

		Motivasi Belajar			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	39-42	2	.7	.7	.7
	43-46	13	4.8	4.9	5.6
	47-51	51	19.0	19.1	24.7
	52-56	56	20.8	21.0	45.7
	57-61	64	23.8	24.0	69.7
	62-66	44	16.4	16.5	86.1
	67-71	24	8.9	9.0	95.1
	72-75	5	1.9	1.9	97.0
	75-80	8	3.0	3.0	100.0
	Total	267	99.3	100.0	
Missing	System	2	.7		
Total		269	100.0		

Berdasarkan data diatas menunjukkan frekuensi variabel motivasi belajar paling banyak terletak pada interval 57-61 sebanyak 64 peserta didik dan paling sedikit terletak interval pada 39-42 sebanyak 2 peserta didik (0,7%).

Uji normalitas dilakukan untuk menemukan hasil suatu data berdistribusi normal atau tidak dengan dasar penilaian "data dinyatakan berdistribusi normal, apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (Sign. > 0,05)". Sebaliknya "data dinyatakan tidak berdistribusi normal, apabila signifikansi kurang dari 0,05 (Sign. < 0,05)". Berikut adalah hasil uji normalitas dengan Kolmogorov\_Smirnov pada tiga variabel yang diuji:

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SA	.072	267	.002	.993	267	.232
SE	.064	267	.011	.993	267	.236
MB	.066	267	.007	.985	267	.006

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan data hasil pengujian normalitas di atas, pada data stres akademik, self-efficacy, dan motivasi belajar diperoleh nilai signifikansi yang lebih kecil dari nilai probabilitas 95% atau  $p = 0,05$  pada ukuran Kolmogorov\_Smirnov. Hasil ini menyimpulkan bahwa ketiga data tersebut tidak berdistribusi normal.

Uji linieritas dilakukan untuk menemukan hasil mengenai hubungan linier pada variabel prediktor (independen) dan variabel kriteria (dependen) yang diuji cobakan. Data linier apabila memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (Sign.>0,05), namun data tidak linier apabila memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05 (Sign. < 0,05). Berikut hasil dari uji linieritas:

Tabel 5.1 Hasil Uji Linieritas skala SA dengan SE

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SA * SE	Between Groups	(Combined)	913.446	24	38.060	1.110	.333
		Linearity	96.197	1	96.197	2.805	.095
		Deviation from Linearity	817.249	23	35.533	1.036	.421
	Within Groups		8298.808	242	34.293		
	Total		9212.255	266			

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa hubungan antara stres akademik dengan *self-efficacy* adalah linier karena nilai signifikansi menunjukkan  $0,095 > 0,05$ .

Tabel 5.2 Hasil Uji Linieritas skala SA dengan MB

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SA * MB	Between Groups	(Combined)	1314.181	38	34.584	.998	.479
		Linearity	7.296	1	7.296	.211	.647
		Deviation from Linearity	1306.885	37	35.321	1.020	.445
	Within Groups	7898.074	228	34.641			
Total			9212.255	266			

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa hubungan antara stres akademik dengan motivasi belajar adalah linier karena nilai signifikansi menunjukkan  $0,0647 > 0,05$ .

Setelah uji asumsi dilakukan, selanjutnya melakukan uji hipotesis untuk menemukan jawaban dari tiga hipotesis yang telah diajukan. Uji hipotesis menggunakan statistic non parametrik dengan Spearmen correlation dikarenakan uji asumsi normalitas menunjukkan ketiga variabel tidak berdistribusi normal. Pada hipotesis pertama dan kedua dalam penelitian ini menggunakan uji Spearmen correlation, dan hipotesis ketiga menggunakan multiple correlation.

Hipotesis pertama yang diuji yakni hubungan antara stres akademik (Y) dengan *self efficacy* (X1). Berikut hasil uji hipotesis pertama:

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Spearman (SA dan SE)

**Correlations**

			SA	SE
Spearman's rho	SA	Correlation Coefficient	1.000	-.066
		Sig. (2-tailed)	.	.280
		N	267	267
	SE	Correlation Coefficient	-.066	1.000
		Sig. (2-tailed)	.280	.
		N	267	267

Berdasarkan hasil uji korelasi spearman pada tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi  $0,280 > 0,05$  sehingga menunjukkan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima dan hipotesis kerja ( $H_a$ ) ditolak. Artinya "Tidak ada hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan *self-efficacy*". Sedangkan nilai koefisien korelasi sebesar  $-0,066$  yang berarti terdapat hubungan yang sangat lemah dengan arah negatif tidak searah. Artinya jika individu yang memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi maka tingkat stres akademik rendah. Begitupula sebaliknya.

Hipotesis kedua yang diuji yakni hubungan antara stres akademik (Y) dengan motivasi belajar (X2). Berikut hasil uji korelasi hipotesis kedua:

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi Spearman (SA dan MB)

**Correlations**

			SA	MB
Spearman's rho	SA	Correlation Coefficient	1.000	-.038
		Sig. (2-tailed)	.	.533
		N	267	267
	MB	Correlation Coefficient	-.038	1.000
		Sig. (2-tailed)	.533	.
		N	267	267

Berdasarkan hasil uji korelasi spearman pada tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi  $0,533 > 0,05$  sehingga menunjukkan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima dan hipotesis kerja ( $H_a$ ) ditolak. Artinya "Tidak ada hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan motivasi belajar". Sedangkan nilai koefisien korelasi sebesar  $-0,038$  yang berarti terdapat hubungan yang sangat lemah dengan arah negatif tidak searah. Artinya jika individu yang memiliki motivasi belajar tinggi maka tingkat stres akademik rendah. Begitu juga sebaliknya.

Hipotesis ketiga yang diuji yaitu hubungan antara stres akademik (Y) dengan *self-efficacy* (X1) dan motivasi belajar (X2). Berikut hasil uji korelasi hipotesis ketiga:

Tabel 8. Hasil Uji Korelasi Spearman (SA,SE dan MB)

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
						F Change	df1	df2	
1	.106 <sup>a</sup>	.011	.004	5.874	.011	1.489	2	264	.227

a. Predictors: (Constant), MB, SE

Berdasarkan hasil uji korelasi ganda pada tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi  $0,277 > 0,05$ . Artinya hubungan antara stres akademik dengan *self-efficacy* dan motivasi belajar adalah tidak signifikan. Selain itu, didapatkan nilai korelasi (R) sebesar 0,106. Dapat dikatakan tingkat hubungan yang sangat lemah apabila mendekati 0, sebaliknya jika nilai R mendekati 1, maka tingkat hubungan semakin kuat. Nilai R sebesar 0,106 (R mendekati 0), maka dinyatakan hubungan antara stres akademik (Y) dengan *self-efficacy* (X1) dan motivasi belajar (X2) adalah sangat lemah. Sedangkan pada tabel R square dengan nilai sebesar 0,011 dapat dimaknai bahwa variabel *self-efficacy* dan motivasi akademik secara bersama memberikan pengaruh (menyumbang) sebesar 0,011 atau 1,1 % pada stres akademik, dan sisanya sebesar 98,9% disumbang atau dipengaruhi oleh variabel lain.

Berdasarkan teori, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah : terdapat hubungan negatif antara stres akademik, *self-efficacy*, dan motivasi belajar. Jadi temuan penelitian ini mendukung/mengkonfirmasi hipotesis. Uji hipotesis pertama dengan uji korelasi *spearman* menemukan hasil dengan makna tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel stres akademik dengan *self-efficacy* karena nilai signifikansi sebesar  $0,280 > 0,05$ . Kemudian nilai tersebut negatif artinya stres akademik dan *self-efficacy* memiliki hubungan yang tidak searah. Apabila *self-efficacy* meningkat maka stres akademik menurun. Begitu sebaliknya, apabila *self-efficacy* menurun maka stres akademik meningkat. Dengan demikian, dapat dikatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara stres akademik dimasa pandemi covid-19 dengan *self-efficacy* pada peserta didik kelas X di Sekolah Menengah Atas Negeri di Kabupaten Magetan. Tidak adanya hubungan yang signifikan antara variabel stres akademik dengan *self-efficacy* tentunya disebabkan oleh faktor lain yang belum diukur dalam penelitian ini. Diperkuat dengan adanya penelitian terdahulu yang dilakukan Putri & Ariana, (2021) menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa, artinya bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik mahasiswa di Indonesia.

Hal yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara stres akademik dengan *self-efficacy* dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Hal tersebut stres dapat disebabkan oleh faktor internal yang berasal dari dirinya maupun faktor eksternal dari luar dirinya. Selaras dengan penelitian sebelumnya (Dewi, 2021) Faktor internal meliputi *self control*, efikasi diri, *hardiness*, dan penguasaan diri. Sedangkan Faktor eksternal meliputi tekanan dalam belajar, kondisi sosial pelajaran yang berat. Diperkuat oleh Safarino mengungkapkan bahwa stres disebabkan karena adanya ketidaksesuaian antara kondisi psikologis dan fisik sehingga menimbulkan reaksi yang menantang dari psikologi maupun fisik. Dengan demikian stres akademik dapat terjadi salah satunya disebabkan oleh faktor efikasi diri, dimana jika tingkat efikasi diri peserta didik tinggi maka stres akademik rendah. Begitu sebaliknya jika tingkat efikasi diri peserta didik rendah maka stres akademik tinggi.

Berdasarkan hasil uji hipotesis kedua menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan motivasi belajar dengan nilai signifikansi  $0,533 > 0,05$  (negatif). Kemudian nilai tersebut negatif artinya stres akademik dan *self-efficacy* memiliki hubungan yang tidak searah. Artinya jika motivasi belajar meningkat maka stres

akademik menurun. Begitu sebaliknya jika motivasi belajar menurun maka stres akademik meningkat.

Peserta didik memiliki tingkat motivasi belajar yang berbeda didorong dari berbagai hal. Semakin banyak dorongan yang didapatkan maka akan memiliki tingkat motivasi belajar yang tinggi dan mencegah terjadinya stres. Begitu sebaliknya jika semakin sedikit dorongan yang didapatkan maka akan memiliki motivasi belajar yang rendah dan cenderung akan mengalami stres. Selaras dengan penelitian sebelumnya (Makalisang et al., 2021) bahwa motivasi belajar yang tinggi di dorong oleh faktor internal dan eksternal dengan tujuan untuk mengadakan perubahan tingkah laku, pada umumnya dengan beberapa indikator atau unsur yang mendukung. Tidak adanya hubungan yang signifikan antara variabel stres akademik dengan motivasi belajar tentunya disebabkan oleh faktor lain yang belum diukur dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil uji hipotesis ketiga, membuktikan bahwa ada hubungan yang tidak signifikan dan bersifat sangat lemah antara stres akademik dengan *self-efficacy* dan motivasi belajar. Tidak adanya hubungan yang signifikan pada hipotesis ketiga dapat dikarenakan perbedaan tingkat stres akademik, *self-efficacy* dan motivasi belajar yang dimiliki oleh setiap peserta didik kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri di Kabupaten Magetan. Dibuktikan nilai signifikansi  $0,277 > 0,05$ . Artinya hubungan antara stres akademik dengan *self-efficacy* dan motivasi belajar adalah tidak signifikan. Selain itu, didapatkan nilai korelasi (R) sebesar 0,106. Dapat dikatakan tingkat hubungan yang sangat lemah apabila mendekati 0, sebaliknya jika nilai R mendekati 1, maka tingkat hubungan semakin kuat. Nilai R sebesar 0,106 (R mendekati 0), maka dinyatakan hubungan antara stres akademik (Y) dengan *self-efficacy* (X1) dan motivasi belajar (X2) adalah sangat lemah. Sedangkan pada tabel R square dengan nilai sebesar 0,011 dapat dimaknai bahwa variabel *self-efficacy* dan motivasi akademik secara bersama memberikan pengaruh (menyumbang) sebesar 0,011 atau 1,1 % pada stres akademik, dan sisanya sebesar 98,9% disumbang atau dipengaruhi oleh variabel lain.

Dengan demikian perlu untuk meningkatkan *self-efficacy* dan motivasi belajar pada peserta didik agar stres akademik tidak mengalami peningkatan. Hal ini perlu bantuan khusus dari pihak lain. Peran guru Bimbingan dan Konseling selaras dengan SKKPD (Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik) kematangan intelektual perlu ditingkatkan untuk menghadapi berbagai permasalahan yang akan datang.

## Simpulan

---

Berdasarkan hasil dan pembahasan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa: Tidak ada hubungan dengan arah negatif antara stres akademik dimasa pandemi Covid- 19 dengan *self-efficacy* pada peserta didik Sekolah Menengah Atas. Artinya "jika individu yang memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi maka tingkat stres akademik rendah". Begitupula sebaliknya. Selanjutnya tidak ada hubungan dengan arah negatif antara stres akademik dimasa pandemi Covid- 19 dengan motivasi belajar pada peserta didik Sekolah Menengah Atas. Artinya "jika individu yang memiliki motivasi belajar tinggi maka tingkat stres akademik rendah". Begitu juga sebaliknya. Dan tidak ada hubungan dengan arah positif antara stres akademik dimasa pandemi Covid- 19 dengan *self-efficacy* dengan motivasi belajar pada peserta didik Sekolah Menengah Atas. Variabel *self-efficacy* dan motivasi akademik secara bersama memberikan pengaruh (menyumbang) sebesar 0,011 atau 1,1 % pada stres akademik, dan sisanya sebesar 98,9% disumbang atau dipengaruhi oleh variabel lain. Artinya dari ketiga variabel memiliki hubungan yang tergolong kategori sangat lemah.

## Ucapan Terima Kasih

Penelitian ini terlaksana tentunya terdapat bantuan dari berbagai pihak. Saya menghaturkan terima kasih kepada pihak sekolah Menengah Atas Negeri di Kabupaten Magetan yaitu SMAN 1 Sukomoro, SMAN 1 Maospati, dan SMAN 1 Barat dan berbagai pihak yang berkontribusi dalam memberikan kritikan yang membangun.

## Daftar Rujukan

- Ajar Dirgantoro. (2016). Peran Pendidikan Dalam Membentuk Karakter Bangsa Menghadapi Era Masyarakat Ekonomi ASEAN (MEA). *Jurnal Rontal Keilmuan PPKn*, 2, 1–7.
- Alawiyah, S. (2020). Manajemen stres dan motivasi belajar siswa. *Al-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam*, 10(2), 1–11. <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/idaroh>
- Asmita, W. (2021). *Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Menghadapi Kuliah Daring Pada Mahasiswa IAIN Batusangkar*. 6.
- Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). Self-Efficacy: The Exercise of Control. In *Journal of Cognitive Psychotherapy* (Vol. 13, Issue 2, pp. 158–166). <https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158>
- Cherniss, C dan Goleman, D. (2001). The Emotionally Intelligent Workplace. In *Jossey-Bass: San Fransisco*.
- Dewi, D. K. P. D. K. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa di SMA X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 23–33.
- Evitari, A. (2018). Program Bimbingan Akademik Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik. *TERAPUTIK Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 94–101. <https://doi.org/10.26539/teraputik.22171>
- Hasibuan, A. D. (2018). Peran Guru BK Mas Kini : Sebuah Fenomena Pendidikan Indonesia. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 8(1), 60–67.
- Livana, Mubin, & Basthomi, Y. (2020). Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnsl Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208.
- Makalisang, M., Teurah, R.M., S., & Masinambow, D. (2021). Peran Orang Tua dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Anak pada Masa Covid\_19 di SD Katolik 21 Gunung Tabor Manado. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 2(2), 1–12.
- Muljono, P. (2002). Penyusunan dan Pengembangan Instrumen Penelitian. *Lokakarya Peningkatan Suasana Akademik Jurusan Ekonomi*, 1–27.
- Nurwanti, A. (2021). Hubungan Motivasi Belajar Daring Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas X MIA SMAN-1 Muara Teweh. *Skripsi*, 1–68. <shorturl.at/tuJK6>
- Nusriati. (2021). *DAMPAK PSIKOLOGIS DAN SOSIAL PEMBELAJARAN DARING PADA MASA PANDEMI COVID-19 TERHADAP MOTIVASI BELAJAR PENDIDIKAN AGAMA ISLAM (Studi Pada Peserta Didik Kelas IV SDN 86 Parepare)*.
- Permana, H., Harahap, F., & Astuti, B. (2016). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas Ix Di Mts Al Hikmah Brebes. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 13(2), 51–68. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.132-04>
- Pertiwi, Y. (2021). Pengaruh Motivasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia Di SMPN 1 Kota Bengkulu. *SKRIPSI: Institut Agama Islam Negeri Bengkulu*.
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Santoso, P. B., Wijayanti, L. M., Choi, C. H., & Putri, R. S. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1–12. <https://ummaspul.ejournal.id/EdupsyCouns/article/view/397>
- Qian, L., & Fuqiang, Z. (2018). Academic Stres, Academic Procrastination and Academic performance: a Moderated Dual-Mediation Model. *Journal on Innovation*

- and Sustainability*. *RISUS ISSN 2179-3565*, 9(2), 38. <https://doi.org/10.24212/2179-3565.2018v9i2p38-46>
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Sagone, E., & Caroli, M. E. De. (2013). Relationships between Resilience, Self-Efficacy, and Thinking Styles in Italian Middle Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 92(Lumen), 838–845. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.08.763>
- Sakti, I. (2011). Korelasi Pengetahuan Alat Praktikum Fisika dengan Kemampuan Psikomotorik Siswa di SMA Negeri q Kota Bengkulu. *Jurnal Exacta*, 9(1), 67–76.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology, biopsychosocial interactions*. John Willey & Sons, Inc.
- Sari, D. A., & Khoirunnisa, R. N. (2022). HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN AKADEMIK SISWA DI SMA X PADA MASA PANDEMI COVID-19. 9(1), 160–170.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Sujadi, E. (2021). Stres Akademik dan Motivasi Belajar Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring selama Pandemi COVID-19. *Educational Guidance and Counseling Developmental Journal*, 4(1), 29–41. <https://doi.org/10.24252/idaarah.v5i1.20317>
- Sukmana, R. S., & Fitriyanti, E. (2019). Pengaruh layanan penguasaan konten terhadap tingkatnya motivasi belajar pada siswa kelas VIII SMPN. *TERAPUTIK Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 156–164. <https://doi.org/10.26539/teraputik.23116>
- Tamba, J. J., & Santi, E. (2021). Efikasi Diri dengan Stres Akademik Siswa SMA Selama Pembelajaran Daring Masa Pandemi COVID-19. *Seminar Nasional "Memperkuat Kontribusi Kesehatan Mental Dalam Penyelesaian Pandemi Covid-19: Tinjauan Multidisipliner," April*, 136–142.
- Taufik, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang IICE-Multikarya Kons (Padang-Indonesia) dan IKI-Ikatan Konselor Indonesia-All Rights Reserved Indonesian Institute for Counseling and Education (IICE) Multikarya Kons. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2), 143–150. <http://jurnal.konselingindonesia.com>
- Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). Kontribusi Self-Efficacy Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 Periode April-Mei 2020. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 20–27. <https://doi.org/10.26539/teraputik.41294>
- Yikealo, D., Yemane, B., & Karvinen, I. (2018). The Level of Academic and Environmental Stres among College Students: A Case in the College of Education. *Open Journal of Social Sciences*, 06(11), 40–57. <https://doi.org/10.4236/jss.2018.611004>
- Yuzarion, Y., Alfaiz, A., Kardo, R., & Dahren, L. D. (2017). Condition of perceived self-efficacy as a predictive of student readiness in college tasks. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 105. <https://doi.org/10.26539/1221>

---

#### Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

---