

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Remaja dan Pondok Pesantren

2.1.1 Remaja

2.1.1.1 Definisi Remaja

Kata “remaja” berasal dari bahasa latin yaitu *adolescence* yang berarti *to grow maturity* (Ali & Asrori, 2008) yang memiliki arti tumbuh dewasa. Remaja merupakan periode masa pertumbuhan dan perubahan pesat akibat transisi yang kompleks dari masa anak-anak menuju dewasa. Masa ini dimulai dari usia 10 tahun dan berakhir pada usia 19 tahun. Pada dekade kedua kehidupan ini, sering terjadi ketidakstabilan karena remaja mengalami perubahan hormonal, kematangan fisik, dan sering kali berpeluang untuk terlibat dalam perilaku berisiko (Dep. Kesehatan dan Pelayanan Manusia Amerika Serikat, 2007).

Beberapa tokoh psikologi lebih menitik beratkan perubahan-perubahan yang dianggap penting, diantaranya sebagai berikut :

- a. J. Piaget memandang “*adolescencia*” sebagai suatu fase hidup, dengan perubahan-perubahan penting pada fungsi inteligensi, tercakup dalam perkembangan aspek kognitif.
- b. Anna Freud menggambarkan masa *adolesencia* sebagai suatu proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, perubahan dalam hubungan dengan orang tua dan cita-cita mereka.

- c. F. Neidhart juga melihat masa *adolescensia* sebagai masa peralihan ditinjau dari kedudukan ketergantungannya dalam keluarga menuju ke kehidupan kedudukan “mandiri”.
- d. E. H. Erikson mengemukakan timbulnya perasaan baru tentang identitas daripada masa *adolescensia*. Terbentuknya gaya hidup tertentu sehubungan dengan penempatan dirinya yang tetap dapat dikenal oleh lingkungannya walaupun mengalami perubahan pada dirinya maupun kehidupan sehari-hari (Gunarsa, 2008).

Dalam istilah “*adolesensia*” diartikan dengan “remaja” dengan pengertian yang luas, meliputi semua perubahan. Remaja merupakan masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa yakni antara 12 sampai 21 tahun. Mengingat pengertian remaja, menunjukkan ke masa peralihan sampai tercapainya dewasa, maka sulit menentukan batas umurnya. Masa remaja mulai pada saat timbulnya perubahan-perubahan berkaitan dengan tanda-tanda kedewasaan fisik yakni pada umur 11 tahun atau mungkin 12 tahun pada wanita dan pada laki-laki lebih tua sedikit (Gunarsa, 2008).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa remaja adalah masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa dalam rentan usia 10 hingga 19 tahun, dengan karakteristik masing-masing. Pada masa ini terjadi perubahan yang kompleks akibat dari masa transisi tersebut. Jika remaja tidak dapat beradaptasi dengannya maka remaja akan mengalami ketidakstabilan yang berhubungan dengan perkembangannya.

2.1.2.2 Ciri-Ciri Remaja

Menurut Jahja (2011), masa remaja adalah suatu masa perubahan. Perubahan ini terjadi secara cepat, baik secara fisik maupun psikologis. Terdapat beberapa perubahan yang terjadi pada remaja, antara lain sebagai berikut :

- a. Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang dikenal sebagai *storm* dan *stress*. Peningkatan emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormon yang terjadi pada masa remaja.
- b. Perubahan yang cepat secara fisik yang juga disertai kematangan seksual. Terkadang perubahan ini membuat remaja merasa tidak yakin akan kemampuan dan diri mereka sendiri.
- c. Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungan dengan orang lain. Selama masa remaja banyak hal-hal menarik bagi dirinya saat masa kanak-kanak digantikan dengan hal menarik baru yang lebih produktif. Hal ini dikarenakan adanya tanggung jawab yang lebih besar pada masa remaja, maka remaja diharapkan untuk dapat mengarahkan ketertarikannya pada hal-hal yang lebih penting. Perubahan juga terjadi dalam berhubungan dengan orang lain. Remaja tidak lagi berhubungan hanya dengan individu dari jenis kelamin yang sama, melainkan dengan lawan jenis, dan orang dewasa juga.
- d. Perubahan nilai, terdapat beberapa hal yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting karena telah mendekati dewasa.
- e. Remaja lebih banyak bersikap ambivalen dalam menghadapi perubahan yang terjadi, di satu sisi mereka ingin kebebasan, namun di sisi lain mereka

takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan ini, serta meragukan kemampuan mereka sendiri untuk memikul tanggung jawab tersebut.

2.1.1.3 Tahap Perkembangan Remaja

Monk (2004) mengklasifikasikan usia perkembangan remaja antara umur 12-21 tahun menjadi tiga tahap, dengan pembagian 12 hingga 15 tahun termasuk remaja awal, 15 hingga 18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18 hingga 21 tahun termasuk masa remaja akhir. Berikut tugas perkembangan remaja sesuai dengan kategorinya:

1. Remaja awal (usia 12 hingga 15 tahun)

Pada tahap perkembangan ini, remaja masih merasa asing dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam dirinya, baik perubahan secara fisik maupun perubahan psikologis yang menyertainya. Pola pemikiran remaja mulai berkembang dengan cepat. Remaja mulai tertarik dengan lawan jenis. Selain itu remaja masih sangat terbatas dalam mengendalikan egonya. Keterbatasan ini menjadikan remaja merasa sulit untuk memahami orang lain disekitarnya dan sebaliknya.

2. Remaja pertengahan (usia 15 hingga 18 tahun)

Pada tahap ini, remaja merasa ia lebih membutuhkan hubungan dengan teman sebayanya dibandingkan dengan orang tua. Remaja cenderung memiliki sifat narsistik yaitu mencintai dirinya sendiri dan memilih berhubungan dengan orang yang memiliki sifat-sifat yang sama dengannya.

3. Remaja akhir (usia 18 hingga 21 tahun)

Tahap ini remaja mendekati kedewasaannya yang ditandai dengan pencapaian:

- a. Minat yang semakin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
- b. Keinginan mencari kesempatan untuk berhubungan dengan orang lain dan mendapatkan pengalaman-pengalaman baru.
- c. Terbentuknya identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
- d. Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan kepentingan orang lain.
- e. Menghapus pembatas diri sendiri dengan orang lain.

McNeely, dkk (2009) menjelaskan perubahan yang terjadi pada perkembangan remaja dari lima bidang meliputi fisik, emosional, kognitif, seksual dan moral atau nilai.

Adapun perkembangan remaja ditinjau dari aspek fisik, emosional, kognitif, seksual, dan moral atau nilai, sebagai berikut:

1. Fisik.

a. Pada usia 10-14 tahun:

- a) Peningkatan lemak tubuh (pr.)
- b) Payudara mulai membesar (pr.)
- c) Mulai menstruasi (pr.)
- d) Pinggul melebar (pr.)
- e) Testis dan penis tumbuh lebih besar (lk.)
- f) Suara lebih besar (lk.)
- g) Payudara dapat terasa sakit (pr. dan lk.)
- h) Peningkatan tinggi dan berat badan (pr. dan lk.)
- i) Kulit dan rambut menjadi berminyak, jerawat mungkin timbul (pr. dan lk.)

- j) Nafsu makan mungkin meningkat (pr. dan lk.)
- k) Tumbuh rambut tubuh (pr. dan lk.)
- l) Perubahan level hormonal (pr. dan lk.)
- m) Perkembangan otak (pr. dan lk.)

b. Pada usia 15-119 tahun:

- a) Perempuan biasanya mencapai perkembangan fisik lengkap
- b) Laki-laki mendekati capaian perkembangan fisik lengkap
- c) Suara berlanjut akan lebih rendah
- d) Rambut wajah tumbuh (lk.)
- e) Berat dan tinggi badan bertambah berkelanjutan (lk.)
- f) Kebiasaan makan menjadi jarang-melewatkan makan, makan tengah malam (pr. dan lk.)

2. Emosional

a. Pada usia 10-14 tahun:

- a) Rasa mengembangkan identitas
- b) Mungkin merasa canggung atau takut tentang diri mereka sendiri dan tubuhnya
- c) Fokus pada perkembangan diri
- d) Kemampuan berbicara dan mengekspresikan perasaan meningkat
- e) Menganggap teman dekat atau sahabat adalah penting
- f) Menyadari pertumbuhan bahwa orang tua tidak sempurna, mereka memiliki kesalahan
- g) Kejelasan kasih sayang terhadap orang tua yang menurun
- h) Perilaku tidak sopan dengan orang tua terjadi

- i) Keluhan campur tangan orang tua dengan kemandirian yang meningkat
- j) Teman dan kelompok mempengaruhi gaya berpakaian dan ketertarikan
- k) Kekanak-kanakan mungkin kembali muncul, terutama pada waktu stres.

b. Pada usia 15-19 tahun:

- a) Peningkatan kemandirian
- b) Perkembangan identitas diri lebih mantap dan lebih terpadu
- c) Pemeriksaan pengalaman diri menjadi lebih penting dan mungkin mencakup menulis di blog atau buku harian
- d) Perjanjian dengan larangan orang tua
- e) Hubungan dengan teman sebaya tetap penting
- f) Peningkatan kestabilan emosi
- g) Hubungan sosial meluas dan membentuk pertemanan baru
- h) Perhatian terhadap orang lain meningkat

3. Kognitif

a. Pada usia 10-14 tahun:

- a) Perhatian cenderung fokus pada sekarang ini, pemikiran masa depan masih sedikit
- b) Perhatian intelektual meluas dan menambah kepentingan
- c) kemampuan untuk melakukan pekerjaan (fisik, mental, emosional) meluas
- d) Kapasitas berfikir abstrak meningkat

e) Perilaku berisiko mungkin muncul (pengalaman dengan rokok, alkohol, resiko fisik)

b. Pada usia 15-19 tahun:

- a) Perhatian fokus pada mendekati masa depan dan masa depan
- b) Lebih mementingkan penentuan tujuan, ambisi, peran dari kehidupan
- c) Kapasitas untuk mengatur tujuan dan mencapainya meningkat
- d) Kebiasaan pekerjaan menjadi lebih ditegaskan
- e) Merencanakan kemampuan lebih luas
- f) Kemampuan untuk meninjau masa depan berkembang
- g) Perilaku berisiko mungkin muncul (pengalaman dengan rokok, alkohol, resiko fisik)

4. Seks

a. Pada usia 10-14 tahun:

- a) Perkembangan perempuan lebih cepat daripada laki-laki
- b) Malu, kemerahan karena malu dan kesopanan meningkat
- c) Perilaku memamerkan mungkin meningkat
- d) Perhatian terhadap privasi meningkat
- e) Perhatian seksual meningkat
- f) Mulai mengeksplorasi isu dan menanyakan tentang seksualitas dan orientasi pada seksualitas
- g) Perhatian tentang ketertarikan fisik dan seksual terhadap orang lain mungkin berkembang
- h) Cemas mengenai kesesuaian dengan "normal" menjadi lebih sering
- i) Hubungan romantis jangka pendek mungkin terjadi

b. Pada usia 15-19 tahun:

- a) Merasakan cinta dan kesukaan secara intensif
- b) Hubungan lebih serius berkembang
- c) Membagi kesibukan dan ketakutan dengan teman romantis meningkat
- d) Merasakan identitas seksual menjadi lebih kuat
- e) Kapasitas dari perasaan kasih sayang dan cinta meningkat

5. Moral atau Nilai

a. Pada usia 10-14 tahun:

- a) Menguji coba peraturan dan keterbatasan meningkat
- b) Lebih konsisten membuktikan kata hati untuk menjadi lebih jelas
- c) Kapasitas untuk berfikir abstrak berkembang
- d) Perkembangan idealisme, meliputi pemilihan model peran
- e) Pertanyaan kebenaran moral dan hak meningkat

b. Pada usia 15-19 tahun:

- a) Perhatian untuk beralasan pada moral meningkat
- b) Perhatian dalam tradisi sosial, kultur dan keluarga meluas
- c) Tekanan pada martabat diri dan harga diri meningkat
- d) Peningkatan kapasitas wawasan yang bermanfaat (Akademik

Psikiatrik Anak dan Remaja, 2003 dalam McNeely, dkk., 2009).

2.1.2 Pondok Pesantren

2.1.2.1 Definisi Pondok Pesantren

Istilah “pondok” berasal dari bahasa Arab yaitu “*funduq*” yang berarti pesanggrahan atau tempat penginapan bagi orang yang berpergian (Haedari, 2004 dalam Anam, 2014). Pondok diartikan juga dengan asrama yang sebagai tempat tinggal santri dalam menuntut ilmu agama di lingkungan pesantren. Dengan demikian pondok mengandung arti sebagai tempat tinggal (Suyono, dkk, 2012). Sedangkan pesantren menurut Tafsir (2008) dalam Suyono (2012) adalah lembaga pendidikan Islam tertua di Indonesia yang telah berfungsi sebagai salah satu pusat dakwah dan pusat pengembangan masyarakat muslim Indonesia. Jadi pondok pesantren sebagai tempat untuk belajar ilmu agama Islam sekaligus juga tempat tinggal para santri. pondok pesantren adalah suatu lembaga pendidikan yang bertujuan untuk mendalami ilmu agama Islam, dan mengamalkannya sebagai pedoman hidup keseharian (Suyono, 2012).

Siswa yang tinggal di pondok pesantren akan diberikan ajaran Islam dari buku klasik serta buku pengetahuan ilmiah umum. Hal ini bertujuan agar siswa menguasai ilmu agama Islam secara detail bersama dengan ilmu-ilmu umum setelah mereka memutuskan untuk tinggal di pondok pesantren. Ilmu agama islam dan ilmu umum tersebut akan dijadikan sebagai pedoman hidup keseharian siswa. Contoh yang berkaitan dengan ilmu umum yaitu dalam pemahaman bahasa asing, siswa juga mempraktikkannya dan menggunakannya sebagai pedoman dalam kehidupan sehari-hari. Pondok pesantren juga menekankan pentingnya moral dalam kehidupan sosial siswa (Depag, 2005).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pondok pesantren adalah salah satu lembaga pendidikan dengan siswa yang bertempat tinggal di asrama

yang disediakan untuk mempelajari ajaran islam maupun ilmu pengetahuan umum.

2.1.2.2 Jenis Pondok Pesantren

Hasbullah (1999) dalam Yuli, dkk. (2011) menjelaskan kini pesantren atau pondok pesantren (ponpes) dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu pesantren tradisional dan modern.

1. Sistem pendidikan pesantren tradisional sering disebut sistem salafi. Sistem ini mempertahankan buku ajaran Islam sebagai inti dari pendidikan klasik di pesantren.
2. Pesantren modern adalah sistem pendidikan yang berupaya mengintegrasikan sepenuhnya sistem tradisional dan sistem sekolah formal (seperti madrasah). Tujuan dari proses modernisasi pesantren berusaha untuk menyempurnakan sistem pendidikan Islam yang ada di pesantren. Akhir-akhir ini pesantren memiliki kecenderungan baru untuk merenovasi sistem yang telah digunakan. Perubahan-perubahan yang bisa dilihat di pesantren modern termasuk: orang-orang di pondok pesantren sadar dan juga mengenal banyak metodologi ilmiah modern, lebih terbuka untuk pengembangan di luar dirinya, program diversifikasi dan kegiatan di sekolah yang lebih terbuka dan luas, dan mereka bekerja sebagai pusat pengembangan masyarakat.

2.1.2.3. Fungsi Pondok Pesantren

Beberapa fungsi yang melekat pada lembaga pendidikan pondok pesantren meliputi:

1. Sebagai lembaga pendidikan, yaitu pondok pesantren menyelenggarakan pendidikan formal seperti madrasah, sekolah umum, perguruan tinggi, maupun pendidikan nonformal yang secara khusus mengajarkan agama.
2. Sebagai lembaga sosial, yaitu pesantren mendidik santri atau siswa dari segala lapisan masyarakat tanpa emmbedakan tingkat sosial-ekonomi orang tuanya. Hal ini jugfa dapat dilihat pada biaya hidup yang umumnya relatif murah daripada belajar di sekolah umum di luar pesantren.
3. Sebagai lembaga penyiaran agama Islam, hal ini terutama dapat dilihat dari segi masjid yang berfungsi sebagai masjid umum, yaitu menjadi tempat belajar agama dan beribadah bagi masyarakat umum sekitarnya. Apalagi masjid di pesantren biasanya juga dipakai untuk penyelenggaraaan majlis taklim (pengajian), diskusi-diskusi keagamaan dan sebagainya yang melibatkan masyarakat (Sholeh, 2004)

2.2 Konsep Stres Akademik

2.2.1 Definisi Stres Akademik

Stres akademik adalah tekanan mental terhadap beberapa kegagalan terkait dengan kegagalan akademik atau bahkan ketidaksadaran terhadap kemungkinan kegagalan tersebut. Siswa akan menghadapi beberapa tuntutan akademik misalnya, ujian sekolah, menjawab pertanyaan di kelas, menunjukkan kemajuan dalam mata pelajaran sekolah, memahami pelajaran yang diberikan guru, bersaing dengan teman-teman sekelas lain, memenuhi harapan akademik

dari guru dan orang tua. Tuntutan ini mungkin menjadi beban atau bahkan melebihi kemampuan yang dimiliki siswa. Akibatnya, mereka dapat mendapatkan stres, karena permintaan terkait pencapaian dari tujuan akademik tersebut. Jadi, akademik berhubungan dengan pencapaian dari tujuan akademik (Lal, 2014).

Bisht (1989) dalam Lal (2014) telah mendefinisikan stres akademik sebagai tuntutan berhubungan dengan akademik yang melebihi kemampuan siswa (internal atau eksternal) yang ditunjukkan secara kognitif. Menurut Bisht, stres akademik mencerminkan persepsi kegagalan akademik, konflik akademik, tekanan akademik dan kecemasan akademik individu. Bisht telah memberikan definisi dari empat komponen stres akademik sebagai berikut:

- a. Kegagalan Akademik adalah suatu keadaan yang disebabkan oleh tidak tercapainya beberapa tujuan akademik.
- b. Konflik Akademik adalah hasil dari dua atau lebih kecenderungan respon dalam kesesuaian untuk tujuan akademik.
- c. Tekanan akademik yaitu ketika siswa menghadapi tuntutan berat dalam hal waktu dan energi untuk memenuhi tujuan akademik.
- d. Kecemasan Akademik adalah ketakutan terhadap ancaman berbahaya dari beberapa tujuan akademik

Stres akademik merupakan faktor yang mempengaruhi variasi pencapaian akademik. Hal ini juga memberikan kontribusi pada gangguan kesehatan siswa, masalah pada kedua stres fisik dan mental berhubungan dengan penyakit. Stres memberikan kontribusi signifikan terhadap prediksi dari kinerja siswa yang berhubungan dengan tugas sekolahnya dan juga dianggap

sebagai prediktor negatif dari kinerja akademik siswa dalam sekolahnya (Lal, 2014).

2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Tekanan akademik merupakan sumber yang signifikan dari stres bagi siswa-siswa di sekolah (Hasyim, 2003; Olpin, 1997; Tyrrell, 1992 dalam Lal, 2014). Sumber stres terkait dengan akademik telah diidentifikasi meliputi, takut tertinggal pelajaran atau tugas sekolah, motivasi untuk belajar, tekanan terkait waktu, kekhawatiran finansial, dan kekhawatiran tentang kemampuan akademik (Tyrrell, 1992 dalam Lal, 2014). Selain itu, siswa melaporkan bahwa dengan stres siswa harus berusaha lebih untuk memenuhi standar akademik, kekhawatiran manajemen waktu, dan kekhawatiran terhadap nilai (Olpin, 1997 dalam Lal, 2014).

Jika upaya pencegahan yang dikembangkan untuk membantu siswa dalam menghadapi dan menghindari stres yang berhubungan dengan akademik, edukasi lebih baik mengenai hubungan antara penggunaan strategi koping siswa di sekolah, dukungan sosial, pengalaman yang didapat, dan stres terkait akademik perlu diberikan. Penyebab stres pada siswa mencakup kedua stres positif dan negatif, namun pada pembahasan ini akan berfokus pada penyebab negatif dari stres pada siswa.

1. Akademik. Penyelesaian tugas yang lebih sulit membutuhkan teknik manajemen stres. Mungkin lebih baik bagi guru untuk memperkenalkan stres ini dengan tugas seperti "Esai Penyebab Stres pada Siswa", mengharuskan siswa untuk mewawancarai siswa dengan tingkat yang lebih tinggi daripadanya dan pengajar, serta studi literatur mengenai hal ini, dapat

membantu mereka untuk mempersiapkan diri terhadap stres dari tantangan akademik.

2. Lingkungan. Lingkungan sekolah juga dapat menjadi penyebab stres pada siswa. Siswa merasa tertantang untuk terus bergerak ke pendidikan yang lebih tinggi. Mereka yang mengalami transisi lingkungan ditantang dengan meninggalkan rumah dan membangun kehidupan yang baru dalam pengaturan baru juga. Kedua hal tersebut dapat menyebabkan stres pada siswa.
3. Ekstra kurikuler. Tekanan untuk terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler seperti paduan suara, klub, olahraga, band, atau bekerja sebagai relawan. Adanya hal ini mengarahkan siswa jauh dari penerimaan. Oleh karena itu, di sekolah kegiatan ekstrakurikuler juga dapat menimbulkan stres pada siswa.
4. Teman. Teman sebaya juga dapat menjadi tekanan bagi siswa. Seperti teman yang memberikan tekanan dalam hal cara berpakaian, pilihan teman, dan hal-hal lain, tekanan tersebut dapat memberikan stres yang besar pada siswa.
5. Tekanan dari Orang tua. Seperti keinginan orang tua untuk keberhasilan anak-anak mereka di sekolah. Mereka ingin melihat nilai anak mereka bagus, tetapi mereka juga ingin melihat keberhasilan hal lain dari kehidupannya. Dalam upaya mereka untuk membimbing anak-anak mereka, orang tua dapat menjadi salah satu penyebab utama stres pada siswa. Lebih baik orang tua atau yang lain bekerjasama dengan siswa untuk meluangkan waktu dengan mengenali tekanan yang dihadapi siswa, Jika kemudian mereka memberikan teknik manajemen stres, mereka akan melakukan banyak hal untuk meringankan dan mendorong siswa (Lal, 2014).

Menurut Alvin (2007) dalam Rahmawati (2012) stres akademik dapat diakibatkan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor internal yang dapat mengakibatkan stres akademik, yaitu:

- a. Pola pikir Individu. Mereka yang berfikir bahwa dirinya tidak dapat mengendalikan situasi, mereka cenderung mengalami stres yang lebih besar. Semakin besar kendali siswa untuk berfikir bahwa mereka dapat melakukan hal tersebut maka semakin kecil kemungkinan siswa mendapat stres.
- b. Keyakinan. Keyakinan atau pemikiran terhadap diri menjadi peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi disekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa, dapat mengubah cara berfikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat mengarahkan dirinya untuk mendapat stres secara psikologis.
- c. Karakteristik kepribadian. Karakteristik kepribadian siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Siswa yang stres namun optimis biasanya tingkat stresnya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis. Schunk dalam Slavin (1997) mengungkapkan bahwa di dalam karakteristik kepribadian terdapat *locus of control internal* atau sering disebut efikasi diri. Efikasi diri merupakan kepercayaan pada diri sendiri yang menimbulkan perilaku berbeda-beda.

2. Faktor eksternal yang dapat mengakibatkan stres akademik, yaitu:

- a. Pelajaran yang lebih padat. Kurikulum pendidikan telah ditambah bobotnya dengan standar lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar harus bertambah dan beban untuk pelajar semakin berlipat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi

perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi hal ini juga memiliki dampak negatif yaitu menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat pula.

- b. Tekanan untuk berprestasi tinggi. Para siswa sangat ditekan untuk mendapat prestasi yang baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama berasal dari orang tua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.
- c. Dorongan status sosial. Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Masyarakat dengan tingkat pendidikan yang tinggi akan lebih dihormati dan bagi yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah oleh masyarakat lainnya. Siswa yang berhasil secara akademik akan sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lamban, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah dan cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orang tua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.
- d. Orang tua saling berlomba. Di kalangan orang tua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menjadikan anak-anak mereka memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan banyaknya pusat-pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar dan serba bisa.

2.2.3 Perubahan Fisiologis Terhadap Stres

Stresor pertama kali ditampung oleh pancaindera dan diteruskan ke pusat emosi yang terletak di sistem saraf pusat. Dari sini, stres akan dialirkan ke organ tubuh melalui saraf otonom. Organ yang antara lain dialiri stres adalah kelenjar hormon dan terjadilah perubahan keseimbangan hormon, yang selanjutnya akan menimbulkan perubahan fungsional berbagai organ target (Gunawan dan Sumadiono, 2007). Stimulus stres akan diterima di sistem limbik, susunan saraf pusat sebagai *stress perception*, disini akan terjadi perubahan neuro-kimiawi dan gelombang otak yang akan diteruskan ke hipotalamus yang akan mengawali terjadinya *stress responses* berupa dilepaskannya hormon kortikotropin (*corticotropin releasing hormone*, CRH) melalui *para-ventricular nucleus* akan menstimuli kelenjar hipofise anterior untuk melepaskan *adrenocorticotropin hormone* (ACTH), sebagai hasil akhir hormon ini akan mengaktifkan korteks adrenal untuk memproduksi kortisol. Seperti diketahui kortisol merupakan mediator *imunosupresan* dan *anti-inflamasi*. Jalur ini disebut sumbu HPA (Wardhana, 2012).

Dalam waktu yang sama respons stres juga akan mengaktifkan sumbu *sympathetic-adreno medullary* (sumbu SAM) yang akan melepaskan norepinefrin dari medula adrenal. Kortisol dan norepinefrin sebagai hormon stres utama akan menyebabkan terganggunya keseimbangan sel Th1 dan Th2 dengan berbagai dampak klinisnya (Elencov dan Chrousos, 1999 dalam Wardhana, 2012). Pada keadaan fisiologis, adanya stresor menyebabkan peningkatan norepinefrin dan juga peningkatan dari kortisol. Kedua stres hormon ini akan menjaga homeostatis tubuh dengan menjaga keseimbangan Th1/Th2. Dikatakan adanya reseptor adrenergik di permukaan sel T helper

sangat penting dalam meregulasi sel Th1/sel Th2, namun kegagalan sumbu HPA dalam merespons stres sehingga terjadi penurunan sintesis kortisol (Buske, dkk, 2006; Dhabhar, dkk, 2000 dalam Wardhana, 2012).

Selain itu, teori general adaptation syndrome juga menjelaskan respon stres secara fisiologis. Karena stres bukan hanya suatu *psycho phenomenon* (psikologis) tetapi juga *physiological phenomenon* (fisiologis), ini adalah kombinasi antara maksud pikiran dan gerak tubuh. Secara fisiologis, tubuh dapat menunjukkan 3 tahap (fase) ketika menghadapi stres yaitu *alarm stage*, *resistance stage*, dan *exhaustion stage*. Reaksi ini oleh Dr. Hans Selye disebut sebagai *GAS Theory (General Adaptation Syndrome)*. Pada *alarm stage*, terjadi peningkatan sekresi pada glandula adrenal, mempersiapkan tubuh melaksanakan respon *fight or flight*. Seluruh efek tersebut menyebabkan orang tersebut dapat melaksanakan aktivitas fisik yang jauh lebih besar daripada bila tidak ada efek di atas. Pada *resistance stage*, terjadi setelah *alarm stage*. Selama fase ini tubuh memperbaiki dirinya sendiri akibat sekresi adrenokortikal yang menurun. Pada *exhaustion stage* sudah mempengaruhi system organ, atau salah satu organ menjadi tidak berfungsi yang menyebabkan terjadinya stres yang kronis. Stres kronis ini dapat mengganggu fungsi otak, saraf otonom, sistem endokrin, dan sistem imun yang kita sebut sebagai penyakit psikosomatis. (Arnheim, 1984; Sherwood. 1995, Guyton. 2000 dalam Kadir, 2010).

Respon umum (*general adaptation syndrome*) dikendalikan oleh hipotalamus, hipotalamus menerima masukan mengenai stresor fisik dan psikologis dari hampir semua daerah di otak dan dari banyak reseptor di seluruh tubuh. Sebagai respon hipotalamus secara langsung mengaktifkan sistem saraf simpatis. Mengeluarkan CRH untuk merangsang sekresi ACTH dan kortisol, dan

memicu pengeluaran Vasopresin. Stimulasi simpatis pada gilirannya menyebabkan sekresi epinefrin, dimana keduanya memiliki efek sekresi terhadap insulin dan glucagon oleh pancreas. Selain itu vasokonstriksi arteri di ginjal oleh katekolamin secara tidak langsung memicu sekresi rennin dengan menurunkan aliran darah (konsumsi oksigen menurun) ke ginjal. Renin kemudian mengaktifkan mekanisme *rennin-angiotensin-aldosteron*. Dengan cara ini, selama stres, hipotalamus mengintegrasikan berbagai respon baik dari sistem saraf simpatis maupun sistem endokrin. (Gambar1) (Hole. 1981, Sherwood. 1996 dalam Kadir, 2010)

Reaksi normal pada seseorang yang sehat pada keadaan darurat, yang mengancam jiwanya, akan merangsang pengeluaran hormon adrenalin, yang menyebabkan meningkatnya denyut nadi, pernapasan, memperbaiki tonus otot dan rangsangan kesadaran yang kesemuanya akan meningkatkan kewaspadaan dan siap akan kecemasan dan antisipasi yang akan di hadapi, untuk kembali pada keadaan yang normal setelah suatu krisis yang dihadapinya. Walaupun kondisi ini akan dilanjutkan dengan keadaan stres yang siap akan terjadinya suatu kerusakan pada tubuh. Selanjutnya apabila suatu krisis terjadi dengan suatu kasus sangat ekstrem maka dapat menimbulkan suatu kepanikan yang dapat menyebabkan terjadinya kecelakaan atau cedera. (Reilly, 1985 dalam Kadir, 2010)

2.2.4 Gejala dari Stres

Stres dikaitkan dengan gejala fisiologis, karakteristik dari aktivitas sistem saraf simpatik. Gejala-gejala ini berhubungan dengan respon yang muncul dan dirangkum di bawah ini, bersamaan dengan gejala psikologis stres, baik subjektif (bagaimana seseorang merasakan) dan prilaku (bagaimana seseorang

bertindak) meskipun ada beberapa tumpang tindih di antaranya. Gejala bervariasi antar individu karena sensitivitas yang berbeda-beda dari organ pada pengalaman stres.

Gejala fisiologis berupa peningkatan denyut jantung, peningkatan tekanan darah, berkeringat, peningkatan rata-rata pembekuan darah, peningkatan ventilasi atau pernapasan, Gejala subyektif. Gejala fisiologis meliputi: Kelelahan dan/atau kesulitan tidur, ketegangan otot terutama pada otot leher dan otot bahu, gangguan pencernaan; diare atau sembelit. Gejala perilaku meliputi peningkatan konsumsi alkohol atau tembakau dll, hilangnya nafsu makan atau makan berlebihan, gelisah, kehilangan minat seksual (Lal, 2014).

2.2.5 Respon Terhadap Stres Akademik

Olejnik dan Holschuh (2007) menjelaskan bahwa reaksi individu terhadap stresor akademik, meliputi:

- a. Pemikiran. Respon yang muncul dari pemikiran, seperti: kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, cemas terhadap masa depan, melupakan sesuatu, dan berfikir terus-menerus mengenai hal yang seharusnya mereka lakukan.
- b. Perilaku. Respon yang muncul dari perilaku, seperti menarik diri, menggunakan obat-obatan dan alkohol, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menangis tanpa alasan.
- c. Reaksi tubuh. Respon yang muncul dari reaksi tubuh, seperti: telapak tangan berkeringat, denyut jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, dan sakit perut.

d. Perasaan. Respon yang muncul dari perasaan, seperti: cemas, mudah marah, murung, dan merasa takut.

Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa terdapat empat respon yang dapat muncul karena adanya stresor akademik yaitu pemikiran, perasaan, reaksi tubuh, dan perilaku.

2.2.6 Cara Mengukur Tingkat Stres Akademik

Dalam penelitian ini pengukuran tingkat stres akademik menggunakan *ESSA (Educational Stress Scale for Adolescents)* dengan dimodifikasi. Versi awal dari *ESSA* berisi 30 item berasal dari tinjauan ekstensif dari literatur Cina dan diskusi dengan beberapa ahli kesehatan masyarakat dan pendidikan di Cina dan Inggris. Namun, setelah dilakukan percobaan pada kuisioner tersebut, dilakukan revisi oleh Sun, dkk (2011) menjadi 16 item. Terdapat 5 dari 16 item diambil dari *AESI (Academic Expectation Stress Inventory)* (Ang dan Huan, 2006) yang pada versi awal *ESSA* mengambil 7 item dari *AESI* (Sun, dkk, 2011).

ESSA merupakan sebuah instrumen yang digunakan untuk memperkirakan tingkat stres akademik yang dirasakan siswa. Seluruh pernyataan dalam instrumen *ESSA* dinilai dengan skala *likert* 5 poin, yaitu mulai dari 1= sangat tidak setuju, 2= tidak setuju, 3= antara setuju dan tidak setuju, 4= setuju, 5= sangat setuju. (Sun, dkk, 2012). Namun dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala *likert* 4 poin tersebut dengan keterangan sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, dan sangat setuju. Sehingga total skor berkisar 16 hingga 64 dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan efikasi diri yang dirasakan lebih besar. Berdasarkan analisis faktor pengujian reliabilitas dan validitas pada siswa sekolah menengah di Shandong, Cina, 16-item skala (*ESSA*) dengan lima faktor menunjukkan cukup untuk konsistensi internal yang baik, 2 minggu

tes ulang untuk reliabilitas, dan hasilnya konkrue dan prediktif validitas. Namun karena peneliti melakukan modifikasi terhadap item kuesioner ini maka peneliti akan melakukan pengujian reliabilitas dan validitas ulang.

Instrumen *ESSA* ini memiliki lima faktor 'tekanan dari belajar' (empat item tentang tekanan yang dirasakan dari pembelajaran sehari-hari, dari orang tua, kompetisi teman dan kekhawatiran tentang masa depan), 'beban yang dirasakan siswa' (tiga item mengenai beban yang dirasakan dari pekerjaan rumah, tugas sekolah dan ujian), 'kekhawatiran dari nilai yang didapat' (tiga item tentang emosi stres karena ketidakpuasan dengan nilai akademik), 'harapan diri yang berhubungan dengan stres' (tiga item tentang perasaan stres ketika harapan pribadi gagal dipenuhi) dan 'keputusasaan' (tiga item tentang ketidakpuasan dan kurangnya kepercayaan dan bobot pembelajaran akademik) (Sun, dkk, 2012).

2.3 Konsep Efikasi Diri

2.3.1 Definisi Efikasi Diri

Efikasi diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk dapat berhasil dalam mencapai suatu hal. Efikasi diri merupakan teori dengan sendirinya, serta akan menggagas teori kognitif sosial. Teori efikasi diri menunjukkan bahwa orang umumnya hanya akan mencoba hal-hal yang mereka percaya bahwa mereka dapat mencapai hal tersebut dan tidak akan mencoba hal-hal yang mereka percaya bahwa mereka akan gagal. Seseorang dengan kepercayaan yang kuat pada efikasi diri mereka maka mereka akan dapat mencapainya sekalipun hal yang sulit. Mereka melihat ini sebagai tantangan yang harus dikuasai, bukan ancaman untuk dihindari (Bandura, 1994). Panjares dalam Woolfolk (2004) menambahkan bahwa efikasi diri adalah sebuah penilaian

spesifik yang berkaitan dengan konteks mengenai kompetensi untuk mengerjakan sebuah tugas spesifik. Woolfolk juga menyebutkan bahwa efikasi diri adalah kepercayaan mengenai kompetensi diri dalam situasi khusus tertentu.

Seseorang yang mempunyai efikasi akan menetapkan tujuan yang menantang dan menjaga komitmen yang kuat. Selain itu, dalam menghadapi kegagalan yang akan datang, mereka meningkatkan dan mempertahankan usaha mereka agar dapat berhasil. Mereka juga menghadapi situasi yang sulit atau mengancam dengan kepercayaan bahwa mereka dapat mengontrolnya. Memiliki persepsi seperti hal tersebut dapat mengurangi stres dan juga menurunkan risiko depresi (Bandura, 1994).

Sebaliknya, seseorang yang meragukan kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas-tugas yang sulit akan melihat tugas tersebut sebagai ancaman. Mereka menghindari tugas berdasarkan kelemahan pribadi mereka sendiri atau karena hambatan menghindari pemicu keberhasilan. Mereka dengan cepat menyerah dalam menghadapi kesulitan atau kegagalan yang tidak berpengaruh banyak bagi mereka untuk kehilangan kepercayaan pada kemampuan mereka. Pandangan seperti ini meningkatkan stres serta risiko depresi (Bandura, 1994).

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kompetensi diri untuk mencapai tugas spesifik. Efikasi diri ini akan mempengaruhi tindakan yang diambil dalam penyelesaian tugas yang akan diselesaikan.

2.3.2 Fungsi Efikasi Diri

Efikasi diri yang dipersepsikan tidak hanya sekedar perkiraan tentang tindakan apa yang akan dilakukan pada masa mendatang (Bandura,1986). Keyakinan seseorang mengenai kemampuan diri juga berfungsi sebagai suatu determinan bagaimana individu tersebut berperilaku, berpola pikir, dan bereaksi emosional terhadap situasi-situasi yang sedang dialami. Keyakinan diri juga memberikan kontribusi terhadap kualitas dari fungsi psikososial seseorang.

Hampir semua individu dapat mengidentifikasi tujuan yang ingin mereka capai, hal yang harus dirubah, dan hal harus dicapai. Namun, kebanyakan masyarakat juga menyadari bahwa untuk mencapai rencana perlu tindakan yang tidak sederhana. Bandura dkk (1977) telah menemukan bahwa efikasi diri seseorang mempengaruhi mereka dalam mencapai tujuan, mengerjakan tugas, dan melewati tantangan hidupnya. Mereka berdiskusi tentang individu dengan efikasi diri yang tinggi memiliki beberapa karakteristik seperti:

- a. Menganggap masalah yang menantang sebagai tugas yang harus dapat dikendalikan
- b. Mengembangkan minat sesuai dengan bakat atau sesuai kemampuan mereka
- c. Membentuk komitmen untuk kepentingan dan kegiatan mereka
- d. Cepat mengembalikan diri dari kegagalan dan kekecewaan.

Karakteristik inividividu dengan efikasi diri yang rendah sebagai berikut:

- 1) Menghindari tugas yang menantang
- 2) Meyakini adanya tugas-tugas yang sulit dan situasi diluar kemampuan mereka
- 3) Berfokus pada kegagalan pribadi dan hasil yang negatif.

4) Cepat tidak percaya pada kemampuan pribadi (Hassan, dkk, 2015).

Bandura (1986) menjelaskan fungsi dan berbagai dampak dari penilaian efikasi diri antara lain sebagai berikut:

a. Perilaku memilih

Dalam kehidupan sehari-hari, individu seringkali dihadapkan dengan pengambilan keputusan, meliputi pemilihan tindakan dan lingkungan sosial yang ditentukan dari penilaian efikasi individu. Seseorang cenderung untuk menghindari dari tugas dan situasi yang diyakini melampaui kemampuan diri mereka, dan sebaliknya mereka akan mengerjakan tugas-tugas yang dinilai mampu untuk mereka lakukan (Bandura, 1997). Efikasi diri yang tinggi akan dapat memacu keterlibatan aktif dalam suatu kegiatan atau tugas yang kemudian akan meningkatkan kompetensi seseorang. Sebaliknya, efikasi diri yang rendah dapat mendorong untuk menarik diri dari lingkungan dan kegiatan dapat menghambat perkembangan potensi yang dimilikinya.

Seseorang yang memiliki penilaian efikasi diri secara berlebihan akan menjalankan kegiatan yang jelas di atas jangkauan dengan kegagalan kemampuannya. Akibatnya dia akan mengalami kesulitan-kesulitan yang sebenarnya tidak perlu terjadi, dan hal ini bisa mengurangi kredibilitasnya. Sebaliknya, seseorang yang menganggap rendah kemampuannya akan mengalami kerugian, walaupun kondisi ini lebih seperti memberi batasan pada diri sendiri daripada suatu bentuk keengganan. Melalui kegagalan dalam mengembangkan potensi kemampuan yang dimiliki dan membatasi kegiatan-kegiatannya, seseorang dapat memutuskan dirinya dari banyak pengalaman berharga. Seharusnya ia berusaha untuk mencoba tugas-tugas yang dimiliki penilaian yang penting, tetapi ia justru menciptakan suatu halangan internal

dalam menampilkan kinerja yang efektif melalui pendekatan dirinya pada keraguan (Bandura, 1986).

b. Usaha yang dilakukan dan daya tahan

Penilaian terhadap efikasi juga menentukan seberapa besar usaha yang akan dilakukan seseorang dan seberapa lama ia akan bertahan dalam menghadapi hambatan atau pengalaman yang tidak menyenangkan. Semakin tinggi efikasi diri seseorang, maka akan menegluarkan usaha yang besar untuk mengatasi tantangan tersebut. Sedangkan orang yang meragukan kemampuannya akan mengurangi usahanya atau bahkan menyerah sama sekali (Bandura & Cervone; Brown & Inouye; Schunk; Winberg, Gould, & Jackson, dalam Bandura, 1986).

c. Pola pikir dan reaksi emosi.

Penilaian mengenai kemampuan seseorang juga mempengaruhi pola berpikir dan reaksi emosionalnya selama interaksi aktual dan terantisipasi dengan lingkungan. Individu yang menilai dirinya memiliki efikasi diri rendah, merasa tidak mampu mengatasi masalah atau tuntutan lingkungan, hanya akan terpaku pada kekurangannya sendiri dan berpikir kesulitan yang mungkin timbul lebih berat dari kenyataannya (Beck; Lazarus & Launier; Meichenbaum; Sarason, dalam Bandura, 1986). Sebaliknya, individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan lebih memusatkan perhatian dan mengeluarkan usaha yang lebih besar terhadap situasi yang dihadapinya, dan setiap hambatan yang muncul akan mendorongnya untuk berusaha lebih keras lagi.

Efikasi diri juga dapat membentuk pola pikir kausal (Collin, dalam Bandura, 1986). Dalam mengatasi persoalan yang sulit, individu yang memiliki efikasi diri akan menganggap kegagalan terjadi karena kurangnya usaha yang dilakukan,

sedang yang memiliki efikasi diri rendah lebih menganggap kegagalan disebabkan kurangnya kemampuan yang ia miliki.

d. Perwujudan dari keterampilan yang dimiliki.

Banyak penelitian membuktikan bahwa efikasi diri meningkatkan kualitas dari fungsi psikososial seseorang (Bandura, 1986). Seseorang yang memandang dirinya sebagai orang yang mempunyai efikasi diri tinggi akan membentuk tantangan-tantangan terhadap dirinya sendiri yang menunjukkan minat dan keterlibatan dalam suatu kegiatan. Mereka akan meningkatkan usaha jika kinerja yang dilakukan mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan, menjadikan kegagalan sebagai pendorong untuk mencapai keberhasilan, dan memiliki tingkat stres yang rendah bila menghadapi situasi yang menekan. Individu yang memiliki efikasi diri rendah biasanya akan menghindari tugas yang sulit, sedikit usaha yang dilakukan dan mudah menyerah menghadapi kesulitan, mengurangi perhatian terhadap tugas, tingkat aspirasi rendah, dan mudah mengalami stres dalam situasi yang menekan.

2.3.3 Dimensi Efikasi Diri

Bandura mengemukakan bahwa terdapat 3 macam dimensi efikasi diri yaitu *magnitude*, *generality* dan *strength* (Lenz & Badget, 2002; Pajares & Urdan, 2006):

a. Tingkatan (*Magnitude*)

Magnitude merupakan dimensi efikasi diri yang mengacu pada tingkat kesulitan tugas yang diyakini seseorang dapat diselesaikannya. Jika individu memiliki *magnitude* dari efikasi diri yang tinggi, mereka akan sulit untuk menyelesaikan tugasnya. Sedangkan individu yang memiliki *magnitude* dari

efikasi diri yang rendah akan menilai dirinya bahwa ia mampu melaksanakan perilaku dengan mudah dan sederhana.

b. Keluasan (*generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan penguasaan individu terhadap bidang atau tugas pekerjaan. Individu dapat menyatakan dirinya memiliki efikasi diri pada aktivitas yang luas, atau terbatas pada fungsi domain tertentu saja. Individu dengan efikasi diri yang tinggi akan mampu menguasai beberapa bidang sekaligus untuk menyelesaikan suatu tugas. Individu yang memiliki efikasi diri yang rendah hanya menguasai sedikit bidang yang diperlukan dalam menyelesaikan suatu tugas.

c. Kekuatan (*strength*)

Dimensi yang ketiga ini lebih menekankan pada tingkat kekuatan atau kemantapan individu terhadap keyakinannya. Efikasi diri menunjukkan bahwa tindakan yang dilakukan individu akan memberikan hasil yang sesuai dengan yang diharapkan individu. Efikasi diri menjadi dasar dirinya melakukan usaha yang keras, bahkan ketika menemui hambatan sekalipun.

2.3.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Menurut Bandura (1977) dalam (Lenz & Shorridge Bagget, 2002; Luszczynska, 2005 dalam Hassan, dkk, 2015) terdapat 4 prinsip sumber informasi utama yang dapat mempengaruhi efikasi diri seseorang, yaitu :

a. Pencapaian kinerja (*performance accomplishment*)

Hasil yang didapatkan secara nyata merupakan sumber paling penting yang menentukan efikasi diri karena berdasarkan dengan pengalaman otentik dari kemampuan yang dimiliki (Bandura, Adam, & Beyer; Biran & Wilsin; Feltz, Landers & Raeder, dalam Bandura, 1986). Keberhasilan yang

dipeoleh akan membawa seseorang pada tingkat efikasi diri yang lebih tinggi, sedang kegagalan akan merendahkan efikasi diri, terutama kegagalan tersebut terjadi pada awal pengerjaan tugas dan bukan disebabkan oleh kurangnya usaha atau juga karena hambatan dari faktor eksternal. Keberhasilan yang terjadi karena bantuan dari faktor eksternal atau keberhasilan yang dicapai dianggap bukan sebagai hasil dari kemampuan sendiri tidak terlalu memberikan pengaruh terhadap peningkatan efikasi diri. Besarnya nilai yang diberikan dari pengalaman baru tergantung pada sifat dan kekuatan dari persepsi diri yang ada sebelumnya. Setelah efikasi diri terbentuk karena keberhasilan yang berulang, kegagalan yang muncul tidak memberikan dampak yang besar terhadap penilaian individu terhadap kemampuannya.

b. Pengalaman orang lain (*viscarios experience*)

Efikasi diri dapat juga dipengaruhi karena pengalaman dari orang lain. Individu yang melihat atau mengamati orang lain yang mencapai keberhasilan dapat menimbulkan persepsi efikasi dirinya. Karena "Jika mereka bisa melakukannya, saya bisa melakukannya juga". Dengan melihat keberhasilan orang lain, individu dapat meyakinkan dirinya bahwa ia juga bisa mencapai hal yang sama dengan orang yang diamati tersebut. Ia juga meyakinkan dirinya bahwa jika orang lain bisa melakukannya, ia juga harus dapat melakukannya. Jika seseorang melihat bahwa orang lain yang memiliki kemampuan yang sama ternyata gagal meskipun ia telah berusaha dengan keras, maka dapat menurunkan penilaiannya terhadap kemampuan dia sendiri dan juga akan mengurangi usaha yang akan dilakukan (Brown & Inouye dalam Bandura, 1997).

Ada kondisi-kondisi di mana penilaian terhadap efikasi khususnya sensitif pada informasi dari orang lain. Pertama adalah ketidakpastian mengenai kemampuan yang dimiliki individu. Efikasi diri dapat diubah melalui pengaruh modeling yang relevan ketika seseorang memiliki sedikit pengalaman sebagai dasar penilaian kemampuannya. Karena pengetahuan yang dimiliki tentang kemampuan dirinya sendiri sangat terbatas, maka individu tersebut lebih bergantung pada indikator yang dicontohkan (Takata & Takata dalam Bandura, 1997). Kedua adalah penilaian efikasi diri selalu berdasarkan dari kriteria kemampuan yang dievaluasi (Festinger; Suls & Miller dalam Bandura, 1997). Kegiatan yang dapat memberikan informasi eksternal mengenai tingkat kinerja dijadikan dasar untuk menilai kemampuan seseorang. Tetapi, sebagian besar kinerja tidak memberikan informasi yang cukup memenuhi, sehingga penilaian efikasi diri diukur melalui membandingkannya dengan kinerja dari orang lain.

c. *Persuasi Sosial (Social Persuasion)*

Persuasi sosial digunakan untuk memberikan keyakinan kepada seseorang bahwa ia memiliki suatu kemampuan yang memadai untuk mencapai harapan. Seseorang yang dapat diyakinkan secara verbal akan menunjukkan suatu usaha yang lebih keras jika dibandingkan dengan individu yang memiliki keraguan dan hanya meikirkan kekurangan diri ketika menghadapi suatu kesulitan. Namun, individu dengan keyakinan yang tidak realistis mengenai kemampuan diri hanya akan menemui kegagalan. Hal ini dapat menghilangkan kepercayaan orang lain kepada orang yang telah mempersuasi dan juga akan mengurangi efikasi diri orang yang dipersuasi.

d. Keadaan dan reaksi fisiologis (*Physiological State and Emotional State*)

Seseorang menjadikan keadaan fisiologisnya sebagai hal yang dapat mempengaruhi penilaian terhadap kemampuan dirinya. Individu merasa gejala-gejala somatik atau ketegangan yang timbul dalam situasi yang menekan atau stres sebagai pertanda bahwa ia tidak dapat menguasai keadaan atau mengalami kegagalan dan hal ini dapat menurunkan kinerjanya. Dalam kegiatan yang membutuhkan kekuatan dan daya tahan tubuh, seseorang merasa bahwa kelelahan dan rasa sakit yang dia alami merupakan tanda-tanda kelemahan fisik, dan hal ini menurunkan keyakinan akan kemampuan fisiknya. Hal tersebut, bagi individu dengan efikasi diri yang rendah akan dianggap sebagai tanda ketidakmampuan, sehingga selanjutnya akan menurunkan efikasi dirinya. Jika ia memiliki efikasi diri yang tinggi, maka ia akan menganggap bshes tanda-tanda fisiologis tersebut merupakan hal yang biasa dan tidak berhubungan dengan kemampuan dirinya.

2.3.5 Proses Pembentukan Efikasi diri

Bandura (1997) menguraikan proses psikologis efikasi diri dalam mempengaruhi fungsi manusia. Proses tersebut dapat dijelaskan melalui cara-cara di bawah ini :

a. Proses Kognitif

Dalam melakukan tugas akademik, individu menetapkan tujuan dan sasaran perilaku sehingga individu dapat merumuskan tindakan yang tepat untuk mencapai tujuan tersebut. Penetapan sasaran pribadi tersebut dipengaruhi oleh penilaian individu akan kemampuan kognitifnya. Fungsi kognitif memungkinkan individu untuk memprediksi kejadian-kejadian sehari-

hari yang akan berakibat pada masa depan. Asumsi yang timbul pada aspek kognitif ini adalah semakin efektif kemampuan individu dalam analisis dan dalam berlatih mengungkapkan ide-ide atau gagasan-gagasan pribadi, maka akan mendukung individu bertindak dengan tepat untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Individu akan meramalkan kejadian dan mengembangkan cara untuk mengontrol kejadian yang mempengaruhi hidupnya. Keahlian ini memerlukan proses kognitif yang efektif dari berbagai macam informasi.

b. Proses Motivasi

Motivasi individu timbul melalui [emikiran optimis dari dalam dirinya mewujudkan tujuan yang diharapkan. Individu berusaha memotivasi diri dengan menetapkan keyakinan pada tindakan yang akan dilakukan, merencanakan tindakan yang akan direalisasikan. Terdapat beberapa macam motivasi kognitif yang dibangun dari beberapa teori yaitu atribusi penyebab yang berasal dari teori atribusi dan pengharapan akan hasil yang terbentuk dari teori nilai-pengharapan.

Teori nilai-pengharapan memandang bahwa motivasi diatur oleh pengahrapan akan hasil (*outcome expectation*) dan nilai hasil (*outcome value*) tersebut. *Outcome expectation* merupakan suatu perkiraan bahwa perilaku atau itindakan tertentu akan menyebabkan akibat khusus bagi individu. Hal teresebut mengandung keyakinan tentang sejauh mana perilaku tertentu akan menimbulkan konsekuensi tertentu. *Outcome value* adalah nilai yang mempunyai arti dari konsekuensi-konsekuensi yang terjadi bila suatu perilaku dilakukan. Individu harus memiliki *outcome value* yang tinggi untuk mendukung *outcome expectation*.

c. Proses Afeksi

Afeksi terjadi secara alami dalam diri individu dan berperan dalam menentukan intensitas pengalaman emosional. Afeksi ditunjukkan dengan mengontrol kecemasan dan perasaan depresif yang menghalangi pola pikir-pola pikir yang benar untuk mencapai tujuan. Proses afeksi berkaitan dengan kemampuan mengatasi emosi yang timbul pada diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Kepercayaan individu terhadap kemampuannya mempengaruhi tingkat stres dan depresi yang dialami ketika menghadapi tugas yang sulit atau bersifat menantang. Individu yang yakin dirinya mampu mengontrol ancaman tidak akan membangkitkan pola pikir yang mengganggu. Individu yang tidak percaya akan kemampuan yang dimilikinya akan mengalami kecemasan karena tidak mampu mengelola ancaman tersebut.

d. Proses Seleksi

Proses seleksi berkaitan dengan kemampuan individu untuk menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat, sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Ketidakmampuan individu dalam melakukan seleksi tingkah laku membuat individu tidak percaya diri, bingung dan mudah menyerah ketika menghadapi masalah atau situasi sulit. Efikasi diri dapat membentuk hidup individu melalui pemilihan tipe aktivitas dan lingkungan. Individu akan mampu melaksanakan aktivitas yang menantang dan memilih situasi yang diyakini mampu menanganinya. Individu akan memelihara kompetensi, minat, hubungan sosial atas pilihan yang ditentukan.

2.3.6 Cara Mengukur Tingkat Efikasi diri

Pengukuran tingkat efikasi diri menggunakan kuisioner yang dirancang oleh Lestyanto (2013) dan dilakukan modifikasi. Instrumen ini digunakan untuk mengukur tingkat efikasi diri, utamanya dalam hal akademik siswa. Jika hasil yang didapatkan adalah skor yang tinggi maka menunjukkan bahwa siswa tersebut memiliki harapan untuk sukses dan mencapai harapannya tersebut merupakan hal yang penting. Sedangkan jika hasil yang didapatkan adalah skor yang rendah menunjukkan bahwa mungkin ia merasa ketidakpastian dari pencapaian yang harus ia dapat dan masa depan yang harus ia capai (Newton, dkk., 2008). Instrumen tersebut telah dilakuka uji reliabilitas dan uji validitas, namun karena peneliti melakukan modifikasi terhadap item kuesioner maka peneliti akan melakukan pengujian ulang.

Instrumen yang dirancang oleh Lestyanto (2013) tersebut berisi 52 item, namun peneliti melakukan modifikasi kuisisioner sehingga menjadi 25 pertanyaan. Kuisisioner tersebut mengukur tiga dimensi efikasi diri, yaitu dimensi tingkatan (*magnitude*), dimensi keluasan (*generality*) dan dimensi kekuatan (*strength*). Seluruh pertanyaan dalam instrumen ini dinilai dengan skala *likert* 4 poin dengan keterangan sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, sangat setuju. Pertanyaan instrumen ini mengandung pertanyaan positif dan negatif. Total skor seluruh pertanyaan berkisar antara 25 hingga 100 dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan efikasi diri yang dirasakan lebih besar.

2.4 Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Remaja

Terdapat kemungkinan efikasi diri mempengaruhi penyelesaian tugas akademik, efikasi diri dapat menjadi faktor yang lebih kuat dan lebih motivasional dibandingkan dengan adanya tekanan untuk memenuhi tugas akademik (Hassan, dkk, 2015). Zajacova, dkk. (2005) dalam Hassan, dkk (2015) melakukan penelitian mengenai pengaruh efikasi diri akademik dan penerimaan stres pada pencapaian akademik siswa luar negeri dan dari latar belakang yang berbeda. 107 mahasiswa semester pertama di salah satu Universitas di New York berpartisipasi dalam sampel penelitian. Survei yang dilakukan untuk mengukur efikasi diri dan stres pada koresponden yang berperan terkait keperluan kampus. Alat ini membantu penelitian tersebut untuk mengetahui lebih banyak tentang konsekuensi konsep sosial pada nilai siswa, jumlah penghargaan, dan ketekunan untuk manajemen kesuksesan yang diperlukan dalam kampus. Hasil yang ditemukan mengungkapkan bahwa efikasi diri akademik sebagai prediktor yang lebih kuat dan konsisten daripada stres untuk mencapai keberhasilan standar akademik. Selain itu Hassan, dkk (2015) mengemukakan jika efikasi diri siswa rendah maka ia akan menganggap tugasnya lebih sulit dari yang sesungguhnya. Hal ini sering menyebabkan perencanaan tugas yang buruk, maupun peningkatan stres.

Penelitian yang dilakukan oleh Wisantyo (2010) mendapatkan hasil yaitu adanya hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan stres pada siswa SMAN 3 Semarang, dimana semakin tinggi efikasi diri akademik maka semakin rendah stres pada siswa. Sebaliknya semakin rendah efikasi diri akademik pada siswa tersebut maka semakin tinggi stres pada siswa. Hal ini menunjukkan bahwa keyakinan siswa terhadap kemampuan akademiknya akan dapat

mengurangi stres yang didapat. Bagaimanapun juga kemampuan akademik siswa diperlukan sebagai bekal dalam menghadapi tantangan akademik yang selalu berkembang.

