

Pengaruh *Self efficacy* dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Siswa

The Effect of *Self efficacy* and Time Management on Academic Stress in Students

Achida Faiqotul Himmah¹, Nurul Shofiah^{2*}

^{1,2} Fakultas Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Insitusi
achidahimmah@gmail.com, nurulshofiah@uin-malang.ac.id

Abstrak

Kehidupan di lingkungan sekolah seharusnya menjadi ruang eksplorasi bagi individu untuk menyalurkan kreasinya. Namun terkadang, berbagai tuntutan akademik yang banyak, tugas yang menumpuk dan jadwal kegiatan yang padat, membuat siswa mengalami keadaan jenuh dan tertekan sehingga dapat memicu terjadinya stres. Faktor yang mempengaruhi stres yakni, *self efficacy* yang merupakan keyakinan seseorang dalam melakukan sesuatu yang mengarah pada pencapaian tujuan. Selain itu, manajemen waktu juga diperlukan agar aktivitas seseorang dapat berjalan efektif dan seimbang antara kemampuan yang dimiliki dengan tuntutan rutinitas yang dikerjakan. Tujuan Penelitian yakni (1) memaparkan tingkat stres akademik pada siswa, (2) memaparkan tingkat *self efficacy* pada siswa, (3) memaparkan tingkat manajemen waktu pada siswa, dan (4) pengaruh antara *self efficacy* dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis deskriptif dan regresi berganda. Sampel dalam penelitian ini yaitu siswa kelas X MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo yang berjumlah 67 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik siswa kelas X MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo berada pada kategori sedang. Pada tingkat *self efficacy* dengan kategori sedang dan pada tingkat manajemen waktu, 70,1% juga mayoritas berada pada tingkat kategori sedang, dan berdasarkan hasil dari pengujian hipotesis penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara *self efficacy* dan manajemen waktu pada stres akademik dengan nilai $R = 0,710$ dan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$) dan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap stres akademik sebesar 50,5%. Kesimpulan dalam penelitian ini secara bersama-sama *self efficacy* dan manajemen waktu memiliki pengaruh terhadap stres akademik pada siswa kelas X MA wali songo putri Ngabar Ponorogo.

Kata kunci: *Self Efficacy; Manajemen Waktu; Stres Akademik*

Abstract

Life in the school environment should be an exploration space for individuals to channel their creations. However, sometimes, a lot of academic demands piled up tasks and a hectic schedule of activities, make students experience a state of saturation and stress so that it can trigger stress. Factors that influence stress, namely, self-efficacy which is a person's belief in doing something that leads to the achievement of goals. In addition, time management is also needed so that one's activities can run effectively and in a balance between their abilities and the demands of the routine they do. The research objectives are (1) to explain the level of academic stress to students, (2) to explain the level of self-efficacy to students, (3) to explain the level of time management to students, and (4) the influence of self-efficacy and time

)

management on academic stress in students. This study uses a quantitative approach with descriptive analysis and multiple regression. The sample in this study were students of class X MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo, totalling 67 students. The results showed that the academic stress level of the tenth-grade students of MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo was in the medium category. At the level of self-efficacy in the medium category and at the time management level, the majority of 70.1% are also at the moderate category level and based on the results of the research hypothesis testing, it shows that there is a significant effect between self-efficacy and time management on academic stress with a value of $R = 0.710$ and a significance level of 0.000 ($p < 0.05$) and jointly contributed to academic stress of 50.5%. The conclusion in this study jointly self-efficacy and time management influence academic stress in class X MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo.

Keywords: *Self Efficacy; Time Management; Academic Stress*

Pendahuluan

Dalam mengembangkan potensi dan aspek lain pada siswa, sekolah memiliki peranan yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan individu atau peserta didik. Dalam menjalani pendidikan, tentunya siswa akan dihadapkan dengan berbagai tuntutan akademis seperti tugas sekolah, jam belajar yang padat, tuntutan nilai yang bagus, dan kewajiban mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Akibatnya apabila tuntutan yang diberikan tidak sebanding dengan kemampuan serta tugas yang diberikan terlalu sulit dan individu merasa terbebani akhirnya sekolah dapat menjadi sumber yang memicu terjadinya stres dikalangan peserta didik. Tuntutan dan tekanan oleh Lazarus dan Folkman (1984) disebut dengan stres, yaitu kondisi yang muncul akibat kemampuan yang dimiliki tidak cukup untuk memenuhi tuntutan situasi lingkungan fisik dan sosial.

Stres yang dialami oleh siswa disebut dengan stres akademik. Stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh stresor akademik yang bersumber dari kegiatan belajar mengajar atau yang berhubungan dengan proses belajar yang meliputi lama belajar, banyaknya tugas, keputusan dalam menentukan jurusan, serta kecemasan ujian dan manajemen waktu (Baumel, 2000). Dalam beberapa penelitian, salah satu faktor penyebab stres akademik pada siswa adalah pelajaran lebih padat, banyaknya kegiatan yang harus dilakukan tetapi waktu terbatas dan tekanan untuk berprestasi tinggi, persiapan untuk dan mengerjakan ujian, dan tekanan untuk tampil, kecemasan dalam menghadapi ujian, ketakutan dalam mendapat nilai ulangan yang jelek, bingung menyelesaikan PR yang terlalu banyak, lelah dan mengikuti perpanjangan waktu belajar di sekolah (Anggraini, 2018; Vizoso & Arias, 2016; Erschens et al., 2018; Webber et al., 2019; Desmita, 2009). Seperti halnya pada siswa kelas X MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan beberapa guru dan siswa di kelas X didapatkan informasi mengenai berbagai macam stresor yang dihadapi siswa. Berbagai stresor yang dimaksud diantaranya ialah banyaknya materi yang harus diterima, ketuntasan standar nilai di atas 75 dengan harus lulus semua mata pelajaran, mata keagamaan yang menggunakan bahasa arab dengan harus lulus standar kompetensi, kebingungan atau kecemasan dalam menentukan program pilihan, kegiatan ekstra wajib yang meliputi (pramuka, muhadhoroh bahasa, *tahfidzul suwar*, dan pembiasaan bahasa arab dan inggris), persaingan akademik. Selain itu, sifat dari siswa kelas X masih terbawa dari kelas IX, sedikit manja dan ingin diperhatikan, banyaknya tugas yang harus segera diselesaikan, serta tuntutan dari orang tua, teman, dan lingkungan sosial.

Berbagai macam respon juga diungkapkan dalam menghadapi stresor akademik yaitu sebagian siswa sulit fokus saat kegiatan pembelajaran di kelas hingga setiap kali menerangkan guru menyelipi dengan hal-hal menarik, mengeluh ketika diberi tugas untuk mengerjakan latihan, lelah dan tidak nyaman saat di kelas, tidur saat pelajaran berlangsung, hingga tidak peduli dengan pembelajaran yang sedang berlangsung, kebingungan dalam memprioritaskan sesuatu, kesulitan dalam membagi waktu dengan baik, dan merasa khawatir dengan tugas yang diberikan hingga menimbulkan menurunnya prestasi akademik.

Dalam hal ini, banyak faktor yang menjadi penyebab terjadinya stres akademik dikalangan siswa, salah satunya berasal dari faktor internal yaitu keyakinan diri (*self efficacy*). Menurut Bandura *self efficacy* merupakan keyakinan individu mengenai kemampuan untuk mengatur dan melakukan suatu tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan (Gufon & Risnawita, 2017).

)

Dalam kehidupan sehari-hari efikasi diri memimpin individu untuk melakukan cita-cita yang menantang dan tetap bertahan dalam menghadapi kesulitan-kesulitan. Seseorang dengan *self efficacy* yang tinggi, percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian disekitarnya. Sedangkan seseorang dengan *self efficacy* yang rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan sesuatu yang ada disekitarnya. Dengan situasi yang sulit, seseorang dengan efikasi diri yang rendah cenderung akan mudah menyerah. Sementara orang dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada. Self-efficacy dianggap sebagai penentu motivasi, kognitif, dan afektif yang kuat dari perilaku siswa, dengan pengaruh yang signifikan pada keterlibatan, usaha, ketekunan, pengaturan diri, dan prestasi mereka (Schunk & Pajares, 2010; Honicke & Broadbent, 2016; Ritchie, 2016; (Zumbrunn et al., 2019). Karakteristik tersebut menjadikan efikasi diri sebagai variabel penting dalam mengendalikan stres (Bandura et al., 2003 ; (Sahin & Çetin, 2017; Lanin et al., 2019).

Selain *self efficacy*, pengelolaan waktu yang baik juga menjadi aspek yang penting dalam menghadapi stres. Manajemen waktu membantu seseorang menurunkan tingkat stres akademik. Manajemen waktu diartikan dengan pengaturan diri dalam menggunakan waktu seefektif dan seefisien mungkin dengan melakukan perencanaan, penjadwalan, mempunyai kontrol terhadap waktu, serta selalu membuat prioritas menurut kepentingan dan keinginan untuk terorganisasi (Puspitasari, 2013). Siswa dengan pengelolaan waktu yang baik tentu dapat mengatasi situasi yang dapat menimbulkan stres. Padatnya kegiatan yang dialami siswa di bidang akademis dan ditambah dengan kegiatan pendukung lainnya menuntut lebih banyak waktu yang diperlukan. Selain memerlukan keyakinan terhadap kemampuan dalam memecahkan masalah dan menyelesaikan tugas, siswa juga perlu manajemen waktu, yang digunakan dalam setiap kegiatan. Karena dengan adanya pengelolaan waktu yang baik, seseorang dapat mengontrol diri dan mampu menyelesaikan tuntutan akademik menuju sasaran yang ingin dicapai. Dari paparan di atas menunjukkan bahwa *self efficacy* dan manajemen waktu dapat mempengaruhi stres akademik pada siswa. Apabila seseorang mampu dalam meningkatkan rasa keyakinan dan memanfaatkan waktu dengan sebaik dan seefisien mungkin tentu ia akan mampu mengelola stres dengan baik.

Adapun tujuan dari penelitian ini (1) memaparkan tingkat *self efficacy*, manajemen waktu, dan stres akademik pada siswa kelas X MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo, serta Memaparkan pengaruh *self efficacy* dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada siswa kelas X MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan analisis deskriptif dan analisis regresi berganda. Definisi operasional terkait dengan variabel yang ingin diteliti adalah sebagai berikut. *Pertama*, *self efficacy* yaitu meliputi, tingkat (*level*) berkaitan dengan kesulitan tugas yang dilakukan, keluasan (*generalisasi*) berkaitan dengan kuat lemahnya keyakinan individu dan kekuatan (*strength*) berkaitan dengan kekuatan dan kegigihan dalam upaya menyelesaikan tugas. *Kedua*, manajemen waktu yaitu yang terdiri dari aspek yang mencakup adanya penetapan tujuan, menyusun prioritas, penyusunan jadwal, bersikap asertif, bersikap tegas, menghindari penundaan, dan meminimalkan waktu yang terbuang. *Ketiga*, stres akademik : yaitu terdiri dari aspek kognitif, afektif, fisiologis, sosial/interpersonal, motivasi, dan *workload*. Populasi dalam penelitian ini yakni siswa kelas x ma wali songo putri ngabar ponorogo. Dalam menentukan jumlah sampel yang akan diambil, karena jumlah populasi lebih dari 100 orang, pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan rumus dari Slovin yaitu berjumlah 67 Siswa, menggunakan metode random sampling. Penelitian ini dilaksanakan sejak bulan oktober 2019 sampai maret 2020 Adapun instrumen yang digunakan dalam pengambilan data menggunakan skala *likert* dengan tiga jenis skala, yaitu skala *self efficacy* yang dimodifikasi dari teori Bandura berjumlah 23 aitem dengan (Reliabilitas $\alpha = 0,922$), skala manajemen waktu yang dimodifikasi dari teori Atkinson berjumlah 31 aitem (Reliabilitas $\alpha = 0,912$) dan stres akademik yang dimodifikasi dari teori Sinha et al., (2001) dan Sun et al., (2011) berjumlah 25 aitem (Reliabilitas $\alpha = 0,870$).

Hasil Penelitian

)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik siswa kelas X MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo 67,2% mayoritas berada pada kategori sedang. Pada tingkat *self efficacy* 71,6% mayoritas berada pada kategori sedang dan pada tingkat manajemen waktu, 70,1% juga mayoritas berada pada tingkat kategori sedang.

Tabel 1.
Hasil Uji Deskriptif

Kategori	Prosentase tiap Variabel		
	<i>Self Efficacy</i>	Manajemen Waktu	Stres Akademik
Tinggi	13,4%	17,9%	17,9%
Sedang	71,6%	70,1%	67,2%
Rendah	14,9%	11,9%	14,9%

Hasil tersebut dapat menunjukkan bahwa *pertama*, tingkat *self efficacy* pada siswa kelas X MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo diperoleh hasil yaitu sebesar 13,4% dengan frekuensi sebanyak 9 siswa dalam kategori tinggi, 71,6% dengan frekuensi 48 siswa berada pada kategori sedang, dan 14,9% dengan jumlah frekuensi 10 dari siswa memiliki tingkat *self efficacy* dalam kategori rendah. Dengan demikian, secara umum dapat dikatakan bahwa *self efficacy* pada siswa kelas X MA Wali Songo Putri berada pada kategori sedang. Hal ini berdasarkan pengambilan data dari 67 jumlah responden kelas X MA Wali Songo Putri.

Kedua, tingkat manajemen waktu pada siswa kelas X MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo diperoleh hasil yaitu sebesar 17,9% dengan frekuensi sebanyak 12 siswa dalam kategori tinggi, 70,1% dengan frekuensi 47 siswa berada pada kategori sedang, dan 11,9% dengan jumlah frekuensi 8 dari siswa memiliki tingkat manajemen waktu dalam kategori rendah. Dengan demikian, secara umum dapat dikatakan bahwa manajemen waktu pada siswa kelas X MA Wali Songo Putri berada pada kategori sedang. Hal ini berdasarkan pengambilan data dari 67 jumlah responden kelas X MA Wali Songo Putri.

Ketiga, tingkat stres akademik pada siswa kelas X MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo diperoleh hasil yaitu sebesar 17,9% dengan frekuensi sebanyak 12 siswa dalam kategori tinggi, 67,2% dengan frekuensi 45 siswa berada pada kategori sedang, dan 14,9% dengan jumlah frekuensi 10 dari siswa memiliki tingkat stres akademik dalam kategori rendah. Dengan demikian, secara umum dapat dikatakan bahwa stres akademik pada siswa kelas X MA Wali Songo Putri berada pada kategori sedang. Hal ini berdasarkan pengambilan data dari 67 jumlah responden kelas X MA Wali Songo Putri.

Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa variabel *Self efficacy*, manajemen waktu dan stres akademik berada pada signifikansi di atas 0,05 sehingga variabel tersebut berdistribusi normal yaitu *self efficacy* sebesar 0,604, manajemen waktu sebesar 0,507 dan stres akademik sebesar 0,697. Untuk linieritas ketiga variabel menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear (Sig < 0,05). Sedangkan untuk multikolinieritas di atas menunjukkan bahwa nilai tolerance semua variabel independen lebih besar dari 0,10 dan nilai VIF semua variabel independen lebih kecil dari 10,00 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinieritas antar variabel bebas.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa Berdasarkan hasil dari pengujian hipotesis penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan manajemen waktu pada stres akademik dengan nilai $R = 0,710$ dan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap stres akademik sebesar 50,5%. Secara terpisah nilai koefisien beta pada variabel *self efficacy* sebesar $(-0,545)^2 \times 100 = 29,7\%$. Sedangkan pada variabel manajemen waktu sebesar $(-0,211)^2 \times 100 = 4,45\%$. Sehingga keduanya sama-sama memiliki pengaruh yang penting bagi tingkat stres akademik. Tetapi pada variabel *self efficacy* lebih besar memiliki pengaruh terhadap stres akademik karena variabel efikasi diri memiliki skor yang lebih tinggi daripada manajemen waktu yaitu 29,7%.

Diskusi

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan dalam penelitian ini, maka diketahui bahwa *Pertama*, tingkat *self efficacy* pada siswa kelas X MA Wali Songo Ngabar Ponorogo tergolong pada)

tingkat kategori sedang. Dalam hal ini artinya siswa MA Wali Songo Putri kelas X rata-rata cukup baik dalam memiliki keyakinan atau mengevaluasi kemampuan yang dimiliki oleh dirinya dalam menghadapi tantangan dan tugas-tugas sekolah yang diberikan untuk mencapai tujuan atau hasil tertentu. *Self efficacy* sendiri sangat memiliki peran penting dalam diri suatu individu. *Self efficacy* dapat memengaruhi pikiran, perasaan, emosi, motivasi dan penen yang kuat dalam tingkah laku individu tersebut. Seperti halnya menurut teori Bandura bahwa keyakinan pada individu tentang kemampuan yang dimiliki dapat mempengaruhi tindakan yang akan dilakukan atau dipilih oleh individu, seberapa besar usaha yang akan dilakukan, selama apa individu tersebut mampu bertahan dalam menghadapi tantangan dan kegagalan, serta ketangguhan dalam bangkit setelah mengalami kegagalan.

Kedua, dalam kemampuan manajemen waktu terbilang cukup baik. Dalam hal ini sangat perlu untuk dipertahankan lagi sehingga tidak mengalami penurunan. Dengan pengelolaan waktu yang baik tentunya akan meminimalisir terjadinya penumpukan tugas-tugas yang mampu mengakibatkan stres bagi siswa itu sendiri. Hal ini serupa dengan yang diungkapkan oleh Puspitasari, (2013) bahwa dalam memenuhi tuntutan akademik yang baik, mahasiswa yang bekerja harus belajar dengan giat dan dapat mengatur waktunya dengan baik meskipun dihadapkan dengan kendala-kendala yang berhubungan dengan pengaturan jadwal kuliah dan waktu bekerja. Karena manajemen waktu merupakan salah satu pendekatan yang penting dalam dalam belajar, oleh karena itu dengan melakukan manajemen waktu yang baik dapat mengontrol diri terhadap kekurangan-kekurangan dalam belajar seseorang.

Ketiga, secara umum pun dapat dikatakan bahwa stres akademik pada siswa kelas X MA Wali Songo Putri mayoritas berada pada kategori sedang. Dimana dalam hal ini, yang menurut peneliti stres akademik pada siswa sudah tergolong pada tingkat yang cukup serius dan berbahaya, meskipun berada dalam tingkat kategori sedang. Stres akademik dengan tingkat kategori sedang tersebut dapat meningkat apabila diabaikan dan individu tidak mampu dalam mengelola dan mengatasinya dengan baik. Sebaliknya, stres akademik dapat menurun apabila individu tersebut mampu dalam mengelolanya dengan baik. Namun sebenarnya, tingkatan stres yang dialami oleh tiap individu dapat berbeda-beda meskipun tengah mengalami keadaan yang sama. Stres dapat meningkat atau menurun tergantung dengan bagaimana individu itu mampu menghadapinya. Siswa yang diawal merasa kurang fokus, sulit dalam konsentrasi saat pembelajaran berlangsung, bisa jadi memang saat itu siswa merasakan hal tersebut karena belum mampu dalam menyesuaikan dengan lingkungannya yang baru. Namun setelah kondisi dan keadaan yang setiap harinya individu tersebut lewati, mampu dalam merubah kondisi individu tersebut.

Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhinya. Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan menurut Alvin (2007) menyebutkan bahwa dua faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik seseorang, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi pola pikir, kepribadian individu dan keyakinan. Sedangkan faktor eksternalnya meliputi pelajaran yang lebih padat, persaingan yang ketat, beban pelajaran yang berlipat, pandangan negatif dari lingkungan sekitar, tekanan orang tua, teman, dan guru untuk berprestasi yang tinggi.

Menurut Kendal dan Hamme (Desmita, 2009) meyakini bahwa stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk menghadapi suatu tantangan. Apabila individu tersebut tidak mempunyai kemampuan untuk menanggulangi tuntutan yang dihadapinya hal itu dapat menimbulkan stres dan cemas. Dalam hal ini, *self efficacy* merupakan salah satu dasar bagi siswa untuk dapat membantu atau mendukung dirinya menghadapi permasalahan. Dalam teori sosial kognitif, rendahnya efikasi diri akan menyebabkan meningkatnya perilaku kecemasan dan perilaku menghindar. Individu akan menghindari aktivitas-aktivitas yang dapat memperburuk keadaan, hal ini bukan disebabkan oleh ancaman tapi karena merasa tidak mempunyai kemampuan untuk mengelola aspek-aspek yang beresiko (Rustika 2012).

Selain faktor efikasi diri, manajemen waktu yang baik merupakan salah satu cara efektif untuk menghadapi tekanan tanpa harus mengalami stres. upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kekebalan terhadap stres antara lain manajemen waktu (Hawari, 2011.). Senada dengan Alvin & O., (2007) manajemen waktu adalah kunci utama mengelola stres dan belum banyak individu yang mampu menguasainya. Krisisnya waktu yang dimiliki, dengan tugas-tugas sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler yang meningkat individu akan kehabisan waktu untuk melakukan semua yang mereka ingin lakukan. Kesibukan yang tinggi akan menggiring seseorang pada stres apabila mereka tidak

)

mampu mengelola waktu dengan baik. Ketidakmampuan menggunakan manajemen waktu dalam proses akademik menjadi masalah utama bagi siswa. Penelitian sebelumnya menunjukkan intensitas kegiatan yang berlebihan mempengaruhi produktifitas secara negatif (Hattie et al., tanpa tahun)

Oleh Karena itu, manajemen waktu yang bagus sangat penting bagi seseorang untuk mengatasi tekanan-tekanan tanpa mengalami terlalu banyak stres. Dengan pendekatan manajemen waktu seseorang akan lebih mampu dalam mengontrol dirinya sehingga dapat mengurangi stres (Agfiandy, 2014). Pekerjaan yang sudah terencana dan dipikirkan menjadi terstruktur dan terkendali serta dapat membuahkan hasil yang sesuai dengan arapan seorang individu. Seseorang dengan pengelolaan waktu yang baik dapat memprioritaskan kegiatan yang sebenarnya cenderung ditunda-tunda menjadi memiliki konsekuensi tinggi untuk segera dituntaskan, sehingga membantu seseorang merasa lebih relaks, fokus dan terkontrol. Dalam hal ini, siswa perlu diberikan pelatihan manajemen waktu sehingga dapat memanfaatkan waktu mereka sebaik mungkin. Dengan menetapkan tujuan untuk pendidikan mereka dan merencanakan kemajuan akademik yang sesuai. Guru dapat mengajari siswa bagaimana mengatur waktu dengan baik sebagai upaya pencegahan stres akademik dengan menunjukkan prioritas, komitmen, dll. (Karakose, 2015)

Keempat, terdapat *self efficacy* dan manajemen waktu secara bersama-sama memiliki pengaruh terhadap stres akademik pada siswa. *Self efficacy* lebih berpengaruh terhadap stres akademik karena variabel efikasi diri memiliki skor yang lebih tinggi daripada manajemen waktu. Temuan ini didukung oleh salah satu penelitian oleh Rusdi (2015) dan Nita (2018) yang menjelaskan semakin tinggi efikasi diri dan manajemen waktu mahasiswa, maka akan semakin rendah stres dalam diri mahasiswa. Namun, tentunya *self efficacy* dan manajemen waktu keduanya sama-sama memiliki sumbangan yang sangat berguna bagi siswa dalam mengatasi stres siswa agar memiliki pandangan yang positif. Maka dari itu, perlu ditanamkan dalam diri individu mengenai efikasi diri dan manajemen waktu yang baik agar selalu berfikir positif meskipun sedang menghadapi masalah atau tantangan.

Kesimpulan

Secara keseluruhan tingkat *self efficacy*, manajemen waktu, dan stres akademik pada siswa kelas X MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo mayoritas berada pada kategori sedang. *Self efficacy* dan manajemen waktu secara bersama-sama memiliki pengaruh terhadap stres akademik pada siswa kelas X MA wali songo putri Ngabar Ponorogo. *Self efficacy* dan manajemen waktu memberikan sumbangan sebesar 50,5% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain. Namun, pada variabel *self efficacy* lebih berpengaruh terhadap stres akademik karena variabel efikasi diri memiliki skor yang lebih tinggi daripada manajemen waktu. Diharapkan dalam hal ini, siswa perlu untuk lebih meningkatkan keyakinan dengan sama-sama saling memberikan dukungan dan motivasi kepada antar individu, serta mampu mengelola waktu yang dimiliki dengan lebih efektif. Peranan guru dalam menjalin komunikasi yang baik dengan siswa juga sangat penting guna melihat berbagai permasalahan yang sedang dialami oleh siswa. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan dengan menggunakan variabel prediktor lainnya.

Referensi

- Agfiandy, S. (2014). *Hubungan Manajemen Waktu dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi DIV Bidan Pendidik Anvulen*. Stikes Aisyiyah Yogyakarta.
- Alvin, N. (2007). *Handling Study Stress : Panduan agar Anda Bisa Belajar bersama Anak-anak Anda*. Elex Media Komputindo.
- Alvin, N., & O. (2007). *Seri teaching children: Handling study stress*. Elex Media Komputindo.
- Anggraini, D. V. (2018). *Faktor penyebab stres akademik pada siswa (studi deskriptif pada siswa kelas 4 dan 5 SD Bentara Wacana Muntilan*.
- Baumel. (2000). *Academic learning stress (In Indonesian)*. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Desmita. (2009.). *Perkembangan Peserta didik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Erschens, R., Herrmann-Werner, A., Keifenheim, K. E., Loda, T., Bugaj, T. J., & Nikendei, C. (2018). Differential determination of perceived stress in medical students and high-school graduates due to private and training-related stressors. *PLoS One*, *13*:e0191831.

)

- <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191831>
- Gufron, & Risnawita. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Hattie, J., Biggs, J., & Purdie, N. (n.d.). Effects of learning skills interventions on student learning: A meta-analysis. *Rev Educ Res*, *66*, 99–136.
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres dan Depresi*. Balai penerbit FKUI.
- Honicke, T., & Broadbent, J. (2016). The relation of academic self-efficacy to university student academic performance: a systematic review. *Educ. Res. Rev*, *17*, 63–84.
<https://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.11.002>
- Karakose, T. (2015). The relationship between medical students' time management skills and academic achievement. *Ethno Med*, *9*, 19–24.
- Lanin, D. G., Guyll, M., Cornish, M. A., Vogel, D. L., & Madon, S. (2019). The importance of counseling self-efficacy: physiologic stress in student helpers. *J. College Stud. Psychother*, *33*, 14–24.
<https://doi.org/10.1080/87568225.2018.1424598>
- Nita, J. da. K. W. (2018). Pengaruh Time Management Dan Leisure Satisfaction Terhadap Reaksi Stres Dengan Stres Akademik Sebagai Variabel Intervening Mahasiswa Manajemen Perhotelan Universitas Kristen Petra. *Jurnal Hospitaly Dan Majemen Jasa*, *6*(1).
- Puspitasari, W. (2013). *Hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prestasi akademik mahasiswa yang bekerja*. Universitas Ahmad Dahlan.
- Ritchie, L. (2016). *Fostering self-Efficacy in Higher Education Students*. Palgrave MacMillan.
- Rusdi, R. (2015). *Hubungan Antara Efikasi Diri dan Manajemmen Wakatu terhadap Stres Mahasiswa Farmasi Semester IV Universitas Mulawarman*. E-Journal Psikologi Fisip Unmul.
- Sahin, F., & Çetin, F. (2017). The mediating role of general self-efficacy in the relationship between the big five personality traits and perceived stress: A weekly assessment study. *Psychol. Stud*, *62*, 35–46. <https://doi.org/10.1007/s12646-016-0382-6>
- Schunk, D., & Pajares, F. (2010). Self-efficacy beliefs. In P. Peterson, E. Baker, & B. McGaw (Eds.), *International Encyclopedia of Education* (3rd Edn, pp. 668–672). Elsevier.
- Sinha, U., Sharma, V., & K, M. (2001). Development of a Scale for Asuming Academic Stress: a Preliminary Report. *Journal of the Institute of Medicine*, *23*, 105–112.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational, Assessment*, *29*(6), 534–546.
- Vizoso, C. M., & Arias, O. (2016). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académicos [Academic stressors perceived by university students and their relationship with academic burnout, efficacy and performance. *Anu. Psicol*, *46*, 90–97. <https://doi.org/10.1016/j.anpsic.2016.07.006>
- Webber, J., Skodda, S., Muth, T., Angerer, P., & Loerbroks, A. (2019). Stressors and resources related to academic studies and improvements suggested by medical students: a qualitative study. *BMC Med. Educ*, *19*(312). <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1747-z>
- Zumbrunn, S., Broda, M., Varier, S., & Conklin, S. (2019). Examining the multidimensional role of self-efficacy for writing on student writing self-regulation and grades in elementary and high school. *Br. J. Educ. Psychol*. <https://doi.org/10.1111/bjep.12315>

This page is intentionally left blank