

BAB II

Tinjauan Pustaka

A. Hasil Penelitian Terkait

Tabel 2.1 penelitian terkait

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dapat membandingkan dengan penelitian ini, di antaranya :

No.	Judul penelitian (peneliti,tahun)	Desain & Metodologi	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020. (Sri Utami,dkk., 2020)	Penelitian ini dijalankan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis survey. Penelitian ini dilakukan di Universitas Indraprasta PGRI dengan sasaran populasi 379 orang. Sampel diestimasi secara random sampling. Besaran sampling dihitung menggunakan rumus slovin. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 79 orang.	Diketahui bahwa persamaan garis regresi yang terbentuk adalah $Y = 68,633 - 0,414X$. Persamaan garis ini dapat dimaknai bahwa kondisi awal stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 sebesar 68,633, maka kondisi stres akademik mahasiswa pada dasarnya berada pada kategori sedang. Dengan kata lain self-efficacy dapat digunakan untuk memprediksi naik dan/atau turunnya stres akademik pada mahasiswa.	Persamaan pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Penelitian ini sama-sama meneliti variabel self-efficacy terhadap stres akademik.	Penelitian ini responden yang digunakan sebagai objek penelitian. Perbedaan tempat dan waktu penelitian.
2	Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. (Wildani Khoiri Oktavia,	Strategi penelusuran penelitian ini termasuk jenis penelitian systematic literature review dengan menggunakan	ditemukan 9 jurnal yang relevan untuk dikaji terkait faktor-faktor yang mengurangi stress akademik. Dari 9 artikel publikasi tersebut, 6 artikel melibatkan	Persamaan dari penelitian ini yaitu meneliti tentang stres akademik.	Perbedaan dari penelitian ini adalah metode yang digunakan, sample, serta variabel penelitian.

	dkk.,2019)	metode kualitatif (meta-sintesis). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah meta-etnograf, yaitu peneliti merangkum berbagai hasil penelitian yang relevanyaitu peneliti merangkum berbagai hasil penelitian yang relevan secara naratif dengan dengantujuan mengembangkan teori baru untuk melengkapi teori yang sudah ada. Peneliti memperoleh 9 artikel publikasi setelah proses seleksi dan publikasi yang relevan untuk dikaji.	mahasiswa sebagai subjek penelitian, dan 3 artikel melibatkan siswa sebagai subjek penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa stress akademik tidak hanya ditemukan pada lingkup Universitas seperti mahasiswa tetapi juga ditemukan pada siswa di sekolah maupun home schooling. Hasil studi menunjukkan bahwa stress akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri individu saja (internal), tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor dari luar (eksternal). Faktor internal terdiri dari self efficacy, hardiness, motivasi sedangkan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial.		
3	Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. (Ni Nyoman dan Adijandi,	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif karakteristik subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa angkatan 2018 dengan jumlah 150 orang.	Berdasarkan hasil uji regresi linear berganda juga dapat diperoleh hasil uji hipotesis minor untuk menganalisis peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik secara terpisah yang dapat dilihat variabel dukungan sosial keluarga memiliki nilai koefisien beta	Persamaan dari penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dan persamaan variabel yang diteliti (efikasi diri, stres akademik	Perbedaan dari penelitian ini adalah subjek penelitian, dan tempat penelitian

2018)

terstandarisasi sebesar -0,244 dan memiliki taraf signifikan sebesar 0,001 ($p < 0,05$), sehingga dukungan sosial keluarga berperan dalam menurunkan tingkat stres akademik. Nilai koefisien beta terstandarisasi variabel efikasi diri sebesar -0,414 dan memiliki taraf signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga efikasi diri memiliki peran dalam menurunkan tingkat stres akademik.

4	Academic Stress and Self-Regulation among University Student in Malaysia : Mediator role of Mindfulness. (Nur Hamizah Hj Ramli, dkk., 2018)	Desain penelitian ini adalah kuantitatif dan pengumpulan data dilakukan melalui survei. Sampelnya adalah mahasiswa S1 di Malaysia, khususnya di daerah Lembah Klang. Menggunakan convenience sampling, sampel 384 partisipan.	Untuk menyelidiki keterkaitan antara stres akademik, regulasi diri dan perhatian. Korelasi pearson digunakan dari tebl 3, hubungan antara pengaturan diri ($r = -0,165, p < 0,05$) dan perhatian ($r = -0,109, p < 0,05$) secara signifikan dan berkorelasi negatif dengan stres akademik. Hubungan ketiga antara mindfulness dan self-regulation ($r = 0,043, p < 0,05$) secara signifikan berkorelasi. Hasil self-regulation menunjukkan semakin tinggi stres akademik di kalangan siswa, semakin rendah pengaturan diri, dan perhatian.	Persamaan dari penelitian ini adalah menggunakan metode kuantitatif,	Perbedaan dari penelitian ini yaitu desain penelitian, teknik pengambilan sample.
5	The Role of Prent-Child Relationship,	Partisipan dalam penelitian ini	model empiris diketahui bahwa pengaruh yang	Dalam penelitian ini terdapat	Perbedaan dari penelitian ini

Self-Esteem, Academic Self-Efficacy to Academic Stress.	adalah 86 siswa homeschooling yang terdiri dari 46 siswa laki-laki dan 40 siswa perempuan. Usia rata-rata peserta 17:39 tahun (SD = 3,86). Pesertanya adalah siswa homeschooling Kak Seto di Tangerang Selatan, Banten. Metode menggunakan metode empiris dan Chi-square.	dapat dijelaskan hanya pada hubungan antara orang tua dan anak / anaknya terhadap self-efficacy akademik sebesar 0,33 ($p < 0,01$) dan pada harga diri terhadap stres akademik. di -0.24 ($p < .05$). Hasil lain menunjukkan tidak ada pengaruh langsung yang signifikan antara hubungan orang tua - anak / anak terhadap stres akademik, serta pengaruh tidak langsung melalui harga diri dan efikasi diri akademik. Namun, tampaknya siswa laki-laki memiliki nilai rata-rata harga diri yang sedikit lebih tinggi ($M = 29,52$; $SD = 4,28$) dibandingkan siswa perempuan ($M = 28,18$; $SD = 5,31$).	variabel yang sama (stres akademik).	yaitu metode dan desain penelitian,
---	---	--	--------------------------------------	-------------------------------------

B. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Menurut Alvin (2007) stres akademik merupakan stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang ketat sehingga semakin banyak beban oleh segala macam tekanan atau tuntutan yang mereka dapatkan.

Fairbrother and Warn telah mengidentifikasi bahwa stres akademik terjadi karena terlalu banyak tugas, persaingan dengan siswa lain, kegagalan, kekurangan uang saku, hubungan yang buruk dengan teman, guru atau dosen, kelembagaan (Universitas maupun sekolah), ruang kuliah atau kelas yang penuh sesak, sistem semester, dan sumber daya yang tidak memadai untuk melakukan pekerjaan akademik (Busari, 2011).

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan, bahwa stres akademik adalah suatu kondisi dimana adanya ketidaksesuaian antara tuntutan dengan sumber daya actual yang dimiliki pelajar sehingga mereka semakin lama semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan yang ada.

2. Penyebab stres Akademik atau Stresor Akademik

Menurut Wilk (dalam Calagus, 2011), mengatakan bahwa banyak faktor yang berkontribusi terhadap pengalaman stres mahasiswa atau siswa sebagai pelajar yang bisa disebut juga peserta didik, tetapi secara khusus stres akademik itu sendiri dialami berkaitan dengan manajemen waktu, masalah keuangan, interaksi dengan pengajar, tujuan pribadi, kegiatan sosial, serta penyesuaian dalam lingkungan sekolah, dan kurangnya dukungan dalam diri atau pun lingkungan luar.

Stresor adalah variabel yang dapat didefinisikan sebagai penyebab timbulnya stress. Sumber stres berasal dari dalam tubuh dan

luar tubuh. Stres akademik dicirikan dengan banyaknya tugas, persaingan dengan pelajar lain, kegagalan, kekurangan uang, relasi yang kurang antara sesama pelajar atau pelajar dengan pengajarnya, lingkungan yang bising atau tidak mendukung, sistem semester yang tidak sesuai, dan kekurangan sumber belajar (Agolla dan Ongori, 2009). Stres terjadi apabila stressor tersebut dirasakan dan dipersepsikan sebagai ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan awal dari gangguan kesehatan fisik dan psikologis (Rasmun, 2009). Beberapa jenis stressor adalah sebagai berikut :

a. Stres biologik

Stres biologik dapat berupa bakteri, virus, hewan, binatang, tumbuhan dan berbagai macam makhluk hidup yang dapat mempengaruhi kesehatan. Tumbuhnya jerawat, demam, dan digigit binatang dipersepsikan dapat menjadi stressor dan mengancam konsep diri individu.

b. Stresor fisik

Stresor fisik dapat berupa perubahan iklim, alam, suhu, cuaca, dan geografi. Letak tempat tinggal, demografi, berupa jumlah anggota dalam keluarga, nutrisi, radiasi, kepadatan penduduk, imigrasi dan kebisingan juga dapat mempengaruhi stressor.

c. Stresor kimia

Stresor kimia dapat berasal dari dalam tubuh dan luar tubuh. Contoh stressor yang berasal dari dalam tubuh adalah serum darah

dan glukosa, sedangkan stresor yang dari luar tubuh adalah obat-obatan, pengobatan, alkohol, nikotin, kafein, polusi udara, gas beracun, insektisida, pencemaran lingkungan, bahan-bahan kosmetik dan bahan pengawet, pewarna dan lain-lain.

d. Stresor sosial dan psikologik

Stresor sosial dan psikologik yaitu labeling dan prasangka, ketidakpuasan terhadap diri sendiri terhadap suatu hal yang dialami, kekejaman, konflik peran, percaya diri yang rendah, perubahan ekonomi, emosi yang negatif, dan kehamilan.

e. Stresor spiritual

Stresor spiritual yaitu adanya persepsi negatif terhadap nilai-nilai ke-Tuhanan. Tidak hanya stresor negatif yang dapat menyebabkan stres, tetapi stresor positif seperti kenaikan pangkat, promosi jabatan, tumbuh kembang, menikah dan mempunyai anak juga dapat menyebabkan stres.

3. Tingkatan Stres

Pada setiap individu mempunyai tingkat stres yang berbeda-beda, stres pada mahasiswa atau siswa disebabkan oleh berbagai macam stressor, tingkatan stres secara umum diantaranya adalah :

a. Stres ringan

Adalah kejadian stres yang dipicu stressor yang dialami selama beberapa menit sampai beberapa jam. Stres ringan biasanya terjadi saat dimarahi guru, mengalami kemacetan dan terlalu banyak

tidur. Gejala dari stres ringan adalah bibir kering, bernafas erengah-engah, kesulitan menelan merasa lemas, goyah, berkeringat berlebihan saat temperature normal, takut tanpa alasan yang jelas dan merasa sangat lega saat situasi berakhir, dengan demikian adanya stressor ringan dalam jumlah banyak dalam waktu singkat akan menyebabkan peningkatan risiko penyakit bagi siswa (Psychology Foundation of Australia, 2010).

b. Stres sedang

Stres berlangsung beberapa jam sampai beberapa hari. Misalnya, perselisihan yang tidak dapat atau belum terselesaikan dengan seseorang. Dalam stresor ini menimbulkan gejala fisik yaitu, mudah merasa letih, mudah marah, sulit beristirahat, mudah tersinggung, gelisah (Psychology Foundation of Australia, 2010).

c. Stres berat

Stresor menyebabkan situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa minggu, seperti perselisihan dengan pengajar atau teman secara terus menerus, penyakit fisik jangka panjang dan kesulitan finansial. Dalam keadaan ini dapat menimbulkan gejala yaitu, merasa tidak kuat lagi untuk melakukan kegiatan, mudah putus asa, kehilangan minat akan segala hal, merasa tidak dihargai, merasa tidak ada hal yang bisa diharapkan di masa depan (Psychology Foundation of Australia, 2010).

4. Faktor yang mempengaruhi Stres Akademik

Sesuatu yang merupakan akibat pasti memiliki penyebab atau yang disebut stressor, seseorang dapat mengalami stres karena menemui banyak masalah dalam kehidupannya. Beberapa hal yang dapat menyebabkan stres berasal dari berbagai sumber (Musradinur, 2016), yaitu:

a. Lingkungan

Lingkungan merupakan segala sesuatu yang berada di sekitar individu, yang termasuk dalam stressor lingkungan adalah:

- 1) Sikap lingkungan, seperti yang kita ketahui bahwa lingkungan itu memiliki nilai positif dan negatif terhadap perilaku masing-masing individu sesuai pemahaman suatu kelompok dalam masyarakat. Tuntutan inilah yang dapat membuat individu tersebut harus selalu berlaku positif sesuai dengan pandangan masyarakat dilingkungan tersebut.
- 2) Tuntutan dan sikap keluarga, contohnya seperti tuntutan yang sesuai dengan keinginan orang tua untuk memilih jurusan saat ingin kuliah, pekerjaan, perjodohan, dan lain-lain yang bertolak belakang dengan keinginannya dan menimbulkan tekanan pada individu tersebut.
- 3) Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, tuntutan untuk selalu *update* terhadap perkembangan zaman membuat sebagian individu berlomb-lomba untuk menjadi yang pertama

tahu tentang hal-hal yang baru, tuntutan tersebut juga terjadi karena rasa malu yang tinggi jika disebut *gaptek*.

b. Diri sendiri, terdiri dari:

1) Kebutuhan psikologis, yaitu tuntutan terhadap keinginan yang ingin dicapai

2) Proses internalisasi diri adalah tuntutan individu untuk terus-menerus menyerap sesuatu yang diinginkan sesuai dengan perkembangan

3) Pikiran, terdiri dari:

a) Berkaitan dengan penilaian individu terhadap lingkungan dan pengaruhnya pada diri dan persepsinya terhadap lingkungan.

b) Berkaitan dengan cara penilaian diri tentang cara penyesuaian yang biasa dilakukan oleh individu yang bersangkutan. Penyebab-penyebab stres diatas sudah tentu tidak akan membuat seseorang stres secara langsung. Hal tersebut dikarenakan setiap orang berbeda dalam menyikapi setiap masalah yang dihadapi.

Menurut Kozier & Erb dalam Musradinur (2016), dampak stressor tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor:

1. Sifat stressor Pengetahuan individu tentang bagaimana cara mengatasi dan darimana sumber stressor tersebut serta besarnya pengaruh stressor

pada individu tersebut, membuat dampak stres yang terjadi pada setiap individu berbeda-beda.

2. Jumlah stressor banyaknya stressor yang diterima individu dalam waktu bersamaan. Jika individu tersebut tidak siap menerima akan menimbulkan perilaku yang tidak baik. Misalnya marah-marah pada hal-hal yang kecil.
3. Lama stressor Seberapa sering individu menerima stressor yang sama, semakin sering individu mengalami hal sama, maka akan timbul kelelahan dalam mengatasi masalah tersebut.

C. Efikasi Diri (Self-Efficacy)

1. Pengertian Self-Efficacy

Bandura (1997) dalam Santrock (2014) mengemukakan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai situasi dan memproduksi hasil positif. Sementara itu, Ghufro dan Rini (2011) menyatakan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuan-kemampuannya dalam mengatasi beraneka ragam situasi yang muncul dalam hidupnya. Alwilsol (2011) mengungkapkan bahwa *self efficacy* merupakan penilaian diri apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan.

Keyakinan yang dimiliki oleh masing-masing individu pun berbeda-beda. Siswa dengan *self efficacy* rendah akan menghindari banyak tugas khususnya yang menantang dan sulit, sedangkan siswa

yang memiliki level *self efficacy* tinggi akan tekun berusaha untuk menguasai tugas pembelajaran tersebut (Santrock, 2014). Oleh karena itu, seseorang dengan tingkat intelegensi yang sama memungkinkan untuk mendapatkan hasil yang berbeda karena level *self efficacy* yang dimilikinya.

Geogory (2013) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan diri untuk mengetahui kemampuannya sehingga dapat melakukan suatu bentuk kontrol terhadap manfaat orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan sekitarnya. Menurut Ormord (2008) *self-efficacy* adalah penilaian seseorang tentang kemampuannya sendiri untuk menjalankan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Sedangkan menurut Laura (2012) *self-efficacy* dapat menjadi penentu keberhasilan perfomansi dan pelaksanaan pekerjaan. *Self-efficacy* juga sangat mempengaruhi pola pikir, reaksi emosional dalam membuat keputusan.

Efikasi diri adalah seberapa kemampuan yang kita rasakan ketika melakukan sesuatu. Dalam kehidupan sehari-hari, efikasi diri menuntun kita untuk menyusun tujuan yang lebih menantang dan gigih ketika menghadapi kesulitan. Ketika masalah muncul, perasaan kuat akan efikasi diri menuntun kita tetap tenang dan mencari solusi dari pada merenungkan kekurangan kita. Berusaha dan gigih dalam berupaya akan menghasilkan prestasi kemudian dengan prestasi

tersebut kepercayaan diri akan tumbuh dengan sendirinya (Myers, 2012)

2. Sumber-sumber Efikasi diri

Menurut Geogory (2013), *self-efficacy* (efikasi diri) diperoleh, ditingkatkan, atau berkurang melalui salah satu atau kombinasi dari empat sumber pengalaman menguasai sesuatu, pengalaman vikarius, persuasi social, kondisi fisik dan emosional. Dengan setiap metode, informasi mengenai diri sendiri dan lingkungan akan diproses secara kognitif dan bersama-sama dengan kumpulan pengalaman sebelumnya, akan mengubah persepsi mengenai efikasi diri. Menurut Greogory (2013), empat sumber efikasi diri, antara lain :

a. Enactive Attainment and Performance Accomplishment (Pengalaman keberhasilan dan pencapaian prestasi) Sumber ekspektasi efikasi diri yang penting, karena berdasar pengalaman individu secara langsung sehingga kesuksesan akan menaikkan efikasi atau keyakinan dan kegagalan akan menurunkan efikasi atau keyakinan.

b. Vicarious Experience (Pengalaman orang lain)

Mengamati perilaku dan pengalaman orang lain yang mempunyai kompetensi yang sama atau seimbang, namun akan berkurang pada saat kita melihat teman kita gagal dan sebagai proses belajar individu.

c. Verbal Persuasion (Persuasi verbal)

Individu mendapat bujukan atau sugesti untuk percaya bahwa ia dapat mengatasi masalah-masalah yang akan dihadapinya, dan

d. Physiological State and Emotional Arousal (keadaan fisiologi dan psikologis)

Situasi yang menekan kondisi fisik dan emosional dapat mempengaruhi efikasi diri. Tergantung pada Arousal itu diinterpretasikan pada saat siswa menghadapi tugas tertentu, apakah siswa merasa cemas dan khawatir (menurunkan efikasi) atau passion (bergairah) menaikkan efikasi.

Berdasarkan keempat hal tersebut dapat menjadi sarana bagi tumbuh dan berkembangnya *self efficacy* dapat diupayakan untuk meningkatkan dengan membuat manipulasi melalui empat hal tersebut.

3. Aspek-aspek Self Efficacy

Gregory (2013) menyatakan bahwa terdapat tiga aspek dalam *self efficacy*. Adapun aspek-aspek tersebut adalah sebagai berikut :

a. Magnitude/level (tingkat kesulitan tugas)

Masalah yang berkaitan dengan derajat kesulitan tugas individu. Apabila tugas-tugas yang dibebankan pada individu disisi menurut tingkat kesulitannya, maka perbedaan *self efficacy* individual terbatas pada tugas-tugas yang sederhana, menengah, atau tinggi. Individu akan melakukan kegiatan yang dirasa mampu untuk dilaksanakan serta tugas-tugas yang

diperkirakan di luar batas kemampuan yang dimiliki. Semakin tinggi tingkat kesulitan tugas maka semakin tinggi pula tuntutan *self efficacy* seseorang.

b. Strength (kekuatan keyakinan)

Masalah yang berkaitan dengan kekuatan pada keyakinan individu atas kemampuannya. Pengharapan yang kuat dan mantap pada individu akan mendorong untuk gigih dalam belajar, gigih dalam menyelesaikan tugas, serta konsisten dalam mencapai tujuan. Namun bagi individu yang tidak memiliki keyakinan yang kuat, maka individu tersebut akan mudah menyerah dan goyah untuk berusaha mencapai tujuan yang ditetapkannya.

c. Generality (Keadaan umum)

Aspek generalisasi dalam hal ini berkaitan dengan bidang pencapaian individu seperti penguasaan tugas, penguasaan materi penjelasan, serta cara mengatur waktu. Tidak semua individu mampu melakukan tugas dalam beberapa bidang tertentu akan tetapi individu yang memiliki *self efficacy* tinggi cenderung menguasai tugas dari berbagai bidang yang berdeda. Sementara itu, untuk individu yang memiliki *self efficacy* rendah cenderung hanya menguasai tugas dari bidang-bidang tertentu saja.

Setelah mencermati uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* memiliki 3 aspek yang penting. Adapun ketiga aspek tersebut adalah a) tingkat kesulitan, b) tingkat kekuatan, c) generalisasi. Ketiga aspek tersebut dapat digunakan untuk mengukur tinggi rendah *self efficacy* yang dimiliki oleh seseorang.

4. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri menurut Bandura (dalam Santrock, 2014), yaitu :

- a. Sifat tugas yang dihadapi, semakin kompleks dan sulit suatu tugas bagi seseorang maka semakin besar keraguan terhadap kemampuannya begitu pula sebaliknya.
- b. Insentif eksternal. Insentif berupa hadiah (reward) yang diberikan oleh orang lain untuk merefleksikan keberhasilan seseorang dalam menguasai dan melaksanakan suatu tugas (competencecontingeninsentif) misalnya pemberian pujian.
- c. Status seseorang dalam lingkungan. Seseorang yang memiliki status sosial lebih tinggi akan memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi pula dibandingkan seseorang yang berstatus sosial lebih rendah.
- d. Informasi tentang kemampuan diri. Efikasi diri akan meningkat jika seseorang mendapatkan informasi yang positif tentang dirinya, demikian sebaliknya efikasi diri akan menurun jika seseorang mendapatkan informasi negatif mengenai kemampuannya.

Berbekal hal tersebut, seyogyanya pendidik tidak hanya berkecimpung pada pendidikan dasar dan menengah, akan tetapi pendidik pada tingkat pendidikan tinggi perlu memperhatikan dengan serius tentang bagaimana kontribusi self-efficacy bagi terjadinya stres akademik pada siswa.

5. Proses Self Efficacy

Bandura (1997) dalam Santrock (2014) menguraikan proses psikologis *self-efficacy* dalam mempengaruhi fungsi manusia. Proses tersebut dapat dijelaskan melalui cara-cara dibawah ini :

a. Proses kognitif

Dalam melakukan tugas akademiknya, individu menetapkan tujuan dan sasaran perilaku sehingga 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. Keahlian ini membutuhkan proses kognitif yang efektif dari berbagai macam informasi.

b. Proses motivasi

Motivasi individu timbul melalui pemikiran optimis dari dalam dirinya untuk 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-nilai pengharapan.

Teori nilai pengharapan memandang bahwa motivasi diatur oleh pengharapan akan hasil (*outcome expectation*) dan nilai hasil (*outcome value*) tersebut. *Outcome expectation* merupakan suatu perkiraan bahwa perilaku atau tindakan tertentu akan menyebabkan akibat yang khusus bagi individu. Hal tersebut memandang keyakinan tentang sejauh mana perilaku tertentu akan menimbulkan konsekuensi tertentu. *Outcome value* adalah nilai yang mempunyai arti dari konsekuensi-konsekuensi yang terjadi bila sesuatu 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 pola-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 mengancam.

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. *Self-efficacy* 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.

Teori efikasi diri (self-efficacy theory) juga dikenal sebagai teori kognitif sosial atau teori pembelajaran sosial, mengacu pada keyakinan individu bahwa dia mampu untuk melaksanakan tugas. Semakin tinggi efikasi diri, semakin tinggi rasa percaya diri pada kemampuan berhasil. Dalam situasi sulit, orang dengan efikasi diri rendah lebih cenderung untuk mengurangi upaya mereka, sementara itu orang dengan efikasi yang tinggi akan berusaha dengan lebih keras untuk menguasai tantangan (Robin & Judge, 2015).

Efikasi diri akademik menjadi begitu penting tidak terkecuali bagi remaja SMP. Remaja yang mulai memasuki sama SMP juga akan berhadapan dengan berbagai tuntutan akademik sebagai bekal bagi dirinya dalam persiapan ujian kelulusan. Siswa juga diharuskan bisa memenuhi KKM atau Kriteria Ketuntasan Minimal, yang sudah ditentukan pihak sekolah pada setiap materi pelajaran. Syarat kelulusan tersebut berarti bahwa siswa dituntut untuk meraih prestasi akademik dan mempertahankan prestasi tersebut sampai kelulusan.

D. Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi diri

Menurut Carver & Scheier dalam King, (2010), mengungkapkan pengertian regulasi diri sebagai proses di mana organisme mengejar tujuan yang penting. Proses regulasi diri meliputi penetapan tujuan, pengawasan kemajuan dan membuat penyesuaian dalam perilaku dalam mencapai hasil-hasil yang diharapkan.

Regulasi diri berkaitan dengan bagaimana individu mengaktualisasikan dirinya dengan menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan pada pencapaian target. Menurut Bandura (dalam Anfaldi, 2013) regulasi diri merupakan kemampuan mengatur tingkah laku tersebut sebagai strategi yang berpengaruh terhadap performansi seseorang mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti peningkatan. Hal inilah yang membuat regulasi diri dianggap penting, karena siswa yang memiliki regulasi diri akan secara aktif dalam melakukan aktifitas belajarnya. (Anafaldi, 2013).

2. Aspek-aspek Regulasi Diri

Menurut Ormrod (2011), regulasi diri terdiri dari 5 aspek yaitu 1) mengatur standar dan tujuan (*setting standards and goals*), 2) observasi diri (*self-observation*), 3) evaluasi diri (*self-evaluation*), 4) reaksi diri (*self-reaction*), dan 5) refleksi diri (*self-reflection*). Lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut:

a. Mengatur Standar dan Tujuan (*Setting Standards and Goals*)

Individu dewasa cenderung menetapkan standar untuk perilaku mereka sendiri; dengan kata lain, mereka menetapkan kriteria mengenai perilaku apa yang dapat diterima. Mereka juga mengidentifikasi tujuan tertentu yang kemudian memberi nilai dan arah pada perilaku mereka. Standar dan tujuan tiap individu tergantung pada standar dan tujuan milik orang lain yang mereka lihat dan mereka percaya. Dengan kata lain, perilaku *model* (orang

lain) mempengaruhi standar dan tujuan individu. Sebuah studi yang dilakukan oleh Bandura dan Kupers menemukan bahwa anak-anak cenderung untuk memperkuat diri mereka menggunakan standar perilaku yang sangat mirip dengan apa yang mereka lihat dari orang lain.

b. Observasi Diri (*Self-Observation*)

Bagian penting dari regulasi diri adalah untuk mengamati diri dalam sebuah tindakan. Untuk membuat kemajuan ke arah tujuan yang penting, seseorang harus mengetahui apa yang menjadi kelebihan mereka dan kekurangan apa yang perlu diperbaiki.

c. Evaluasi Diri (*Self-Evaluation*)

Perilaku orang sering dinilai oleh orang lain. Akhirnya, orang-orang mulai menilai dan mengevaluasi perilaku mereka sendiri berdasarkan standar yang mereka pegang untuk diri mereka sendiri.

d. Reaksi Diri (*Self-Reaction*)

Seseorang yang meningkatkan regulasi dirinya, mereka mulai memperkuat diri dengan perasaan bangga atau dengan mengatakan mereka melakukan pekerjaan dengan baik ketika mereka menyelesaikan suatu tujuan. Mereka juga mulai menghukum diri sendiri dengan perasaan menyesal, bersalah, atau malu ketika mereka melakukan sesuatu yang tidak memenuhi standar yang telah mereka tetapkan. Dengan kata lain proses ini memberikan

penguatan (*reinforcement*) atas keberhasilan diri mencapai sebuah tujuan dan memberikan koreksi ataupun hukuman atas kekeliruan yang dilakukan. Pujian atau penghargaan terhadap diri sendiri dan kritik diri sendiri dapat berpengaruh dalam perubahan perilaku.

e. Refleksi Diri (*Self-Reflection*)

Akhirnya, seseorang yang benar-benar mengatur diri sendiri merenungkan (merefleksikan) dan memeriksa secara rinci tujuan mereka, keberhasilan dan kegagalan masa lalu, keyakinan tentang kemampuan mereka, kemudian mereka membuat penyesuaian tujuan, perilaku, dan keyakinan yang sekiranya dapat dipertanggung jawabkan. Dalam pandangan Bandura, refleksi diri adalah aspek yang paling jelas dalam regulasi diri

3. Schunk (2012) terdapat 3 proses yang ada pada regulasi diri :

a. Pemantauan diri sendiri (self monitoring)

yang berfokus terhadap sejumlah aspek perilaku seseorang dan dilakukan pencatatan frekuensinya. Seseorang tidak dapat melakukan pengaturan perilaku mereka apabila mereka tidak sadarsedang melakukan apa. Pemantauan yang dilakukan akan menyadarkan seseorang agar bisa mengevaluasi memperbaiki tindakan tersebut.

b. Pengajaran Diri (Self instruction)

berfokus pada pembuatan stimulus yang berfungsi sebagai pengatur respon yang menghasilkan pada pelaksanaan Schunk (2012).

c. Penguatan diri (self reinforcement)

focus terhadap proses dimana seorang individu memaksakan diri terhadap respon yang diinginkan sehingga respon di masa depan meningkat.

Menurut Schunk & Zimmerman (dalam Ghufro dan Risnawati, 2011) untuk memperoleh proses pembelajaran yang lebih efektif, siswa atau mahasiswa harus mampu melakukan regulasi diri, dimana ia bukan sekedar mengatur perilakunya, namun proses kognitif juga. Regulasi diri dalam belajar memiliki beberapa aspek, diantaranya: Metakognisi, Motivasi, dan Perilaku. Adapun aktivitas yang termasuk metakognisi, meliputi penentuan tujuan, penentuan rencana, kontrol perhatian, motivasi diri, penggunaan strategi belajar yang fleksibel, monitoring diri, meminta bantuan orang lain, dan terakhir evaluasi diri. Aktivitas tersebut saling terkait satu sama lainnya dalam metakognisi.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri

a. Faktor Internal

Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi menurut Bandura (dalam Feist, 2010) menyebutkan tiga kebutuhan, yaitu:

1) Observasi Diri

Performa itu harus diperhatikan oleh seseorang dalam observasi diri, walaupun perhatian tersebut belum tentu tuntas dan akurat. Sehingga seseorang harus selektif terhadap beberapa aspek perilakunya. Dengan observasi diri, seseorang akan tahu tentang seberapa besar dan sedikitnya perubahan 35 kemajuan dalam dirinya. Hal ini mencakup nilai kualitas dan kuantitas.

2) Proses Penilaian

Proses penilaian akan membantu seseorang dalam meregulasi perilaku seseorang melalui proses mediasi kognitif. Seseorang tidak hanya untuk menyadari dirinya secara selektif, tetapi juga menilai seberapa berharga tindakannya yang dia buat untuk dirinya sendiri. Seseorang bisa membandingkan hasil yang ia peroleh dengan hasil yang diperoleh orang lain dengan standart pribadi, performa rujukan, pemberian nilai pada kegiatan, dan atribusi pada penilaian.

3) Reaksi Diri

Manusia memiliki standart performa untuk menilai dirinya. Reaksi diri merupakan respon negative maupun positif terhadap hasil pencapaian. Manusia menciptakan

inisiatif tindakannya melalui penguatan diri (reward) dan hukuman diri (punishment).

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi regulasi diri ada 2 bagian, yaitu :

1) Standart untuk mengevaluasi perilaku diri sendiri

Standart ini muncul tidak hanya dari dorongan internal, tetapi faktor lingkungan yang berinteraksi dengan pengaruh personal, membentuk standart individual yang digunakan untuk evaluasi. Untuk prinsip dasar, peran orang tua sangat penting dalam mempengaruhi standart personal anak. Pola asuh dan pendidikan yang nantinya akan membentuk kualitas dan potensi anak untuk mengembangkan dirinya. Jadi, ada hubungan sebab akibat dari faktor personal seseorang dengan dorongan dari lingkungan yang memiliki peran.

2) Menyediakan cara untuk mendapatkan penguatan reward (reinforcement). Reward akan diberikan setelah menyelesaikan tujuan tertentu. Selain itu, dukungan lingkungan berupa sumbangan materi atau pujian dan dukungan dari orang lain juga diperlukan sebagai bentuk penghargaan kecil yang didapat setelah menyelesaikan sebagai tujuan.

E. Dukungan Keluarga

1. Pengertian Dukungan Keluarga

Menurut Dirgantoro (2015) menekankan bahwa dukungan keluarga sebagai dukungan orang tua, dimana dukungan keluarga diartikan sebagai dukungan orang tua terhadap anak berupa ketersediaan orang tua untuk memberi apa yang dibutuhkan anak, berupa waktu bersama menemani anak, pengertian penuh orang tua untuk mengenal dan mengetahui kapasitas kemampuan dan kekurangan anak, dan pemberian akses fasilitas yang membantu membangun konsep diri anak.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, dukungan keluarga merupakan salah satu bentuk dari dukungan sosial berupa sikap, tindakan dan bantuan yang diberikan kepada anggota keluarga lain berupa ketersediaan untuk memberikan apa yang dibutuhkan anggota keluarga.

2. Jenis Dukungan Keluarga

Friedman (2010) menjelaskan bahwa keluarga memiliki beberapa jenis dukungan yaitu :

a. Dukungan emosional

Dukungan emosional meliputi ekspresi, empati, perlindungan, perhatian, kepercayaan. Dukungan ini memberikan rasa aman dan nyaman, perasaan dimiliki dan dicintai, sehingga timbul

keyakinan bahwa individu yang bersangkutan dicintai diperhatikan.

b. Dukungan instrumental

Dukungan instrumental adalah bentuk dukungan yang meliputi pemberian nasehat, arahan, pertimbangan tentang bagaimana seseorang harus berbuat. Dukungan ini dapat secara langsung berupa pemberian benda-benda materi atau jasa, seperti orang-orang yang memberi pinjaman uang kepada orang lain atau menolong dengan pekerjaan pada waktu mengalami stres.

c. Dukungan penilaian

Dukungan ini berupa penghargaan atas usaha yang telah dilakukan, memberi umpan balik mengenai hasil atau prestasi. Dapat terjadi melalui ungkapan penghargaan positif terhadap individu, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu.

d. Dukungan informasional

Aspek dalam dukungan ini mencakup memberi nasehat, petunjuk-petunjuk, sasaran atau umpan balik.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek dukungan keluarga antara lain dukungan emosional, dukungan penilaian, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

3. Tipe Keluarga

Menurut Achjar (2010), tipe keluarga tradisional dapat dikelompokkan menjadi :

- a. Keluarga inti (nuclear family) yaitu keluarga yang terdiri dari suami, istri, anak (anak kandung atau anak angkat).
- b. Keluarga besar (extended family), yaitu keluarga inti ditambah dengan keluarga lain yang masih mempunyai hubungan darah, misalnya kakek, nenek, paman, dan bibi.
- c. Keluarga dyad yaitu keluarga yang terdiri dari suami istri tanpa anak.
- d. Single parent yaitu keluarga yang terdiri dari satu orang tua dengan anak kandung atau anak angkat.
- e. Keluarga usia lanjut yaitu keluarga yang terdiri dari suami istri yang berusia lanjut.

4. Fungsi Keluarga

Menurut Friedman (2010) fungsi keluarga meliputi :

- a. Fungsi afektif adalah fungsi keluarga yang utama mengajarkan segala sesuatu untuk mempersiapkan anggota keluarga berhubungan dengan orang lain.
- b. Fungsi sosialisasi adalah fungsi mengembangkan dan tempat berlatih anak untuk kehidupan sosial sebelum meninggalkan rumah untuk berhubungan dengan orang lain di luar rumah.

- c. Fungsi reproduksi adalah fungsi untuk mempertahankan generasi dan menjaga kelangsungan keluarga.
- d. Fungsi ekonomi adalah keluarga berfungsi untuk memenuhi kebutuhan keluarga secara ekonomi dan tempat untuk mengembangkan kemampuan individu dalam meningkatkan penghasilan untuk memenuhi kebutuhan keluarga.
- e. Fungsi perawatan dan pemeliharaan kesehatan adalah fungsi untuk mempertahankan keadaan kesehatan anggota keluarga agar tetap memiliki produktivitas tinggi.

Hasil penelitian Ernawati dan Rusmawati (dalam Oktavia.,dkk, 2019) variabel dukungan sosial orang tua dengan stres akademik pada siswa SMK N 11 Semarang yang menggunakan kurikulum 2013, berdasarkan data hasil analisis tambahan, diketahui bahwa dukungan sosial yang paling berpengaruh pada stres akademik adalah dukungan penghargaan. Kemudian diikuti oleh dukungan jaringan sosial, dukungan informatif, dukungan emosional dan yang terakhir dukungan isntrumental.

F. Remaja

1. Pengertian Remaja

World Health Organization (WHO, 2010) mengatakan remaja merupakan individu yang sedang megalami masa peralihan yang secara berangsur-angsur mencapai kematangan seksual, mengalami perubahan jiwa yaitu dari jiwa kanak-kanak menjadi dewasa, dan mengalami perubahan keadaan ekonomi dari ketergantungan menjadi

relative mandiri. Menurut Kementrian Republik Indonesia, remaja adalah kelompok usia 10-19 tahun (Kemenkes, 2013).

Remaja atau *adolescence* berasal dari kata latin yaitu *adolescence* yang berarti tumbuh kearah kematangan fisik, sosial, psikologis (Sarwono, 2012). Pada umumnya remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang terjadi pada usia 12 tahun hingga 21 tahun (Dewi, 2012).

Jadi dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan masa peralihan atau masa transisi anak-anak menuju ke masa dewasa yang berlangsung pada usia 12 tahun hingga 21 tahun dengan adanya perubahan fisik, sosial dan psikologis remaja mulai berintegrasi dengan masyarakat dewasa dan berada pada tingkatan yang sama.

2. Tahapan Remaja

Menurut (Sarwono, 2012) ada tiga tahapan remaja dalam proses penyesuaian diri menuju dewasa, antara lain :

a. Remaja awal (Early adolescence)

Masa remaja awala berada pada rentang usia 10-13 tahun ditandai dengan adanya peningkatan yang cepat dari pertumbuhan dan pematangan fisik, sehingga intelektual dan emosional pada masa remaja ini sebagian besar pada penilaian kembali dan restrukturisasi dari jati diri. Pada tahap remaja awal ini penerimaan kelompok sebaya sangatlah penting.

b. Remaja Madya (Middle Adolescence)

Remaja madya berada pada rentang usia 14-16 tahun ditandai dengan hampir lengkapnya pertumbuhan pubertas, dimana timbulnya ketremampilan-ketrampilan berpikir yang baru, adanya peningkatan terhadap persiapan datangnya masa dewasa, serta keinginan untuk memkasimalkan emosional dan psikologis dengan orang tua.

c. Remaja akhir (Late Adolescence)

Masa remaja akhir berada pada rentang usia 16-19 tahun. Masa ini merupakan masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal, yaitu :

- 1) Minat menunjukkan kematangan terhadap fungsifungsi intelek.
- 2) Ego lebih mengarah pada mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dalam mencari pengalaman baru.
- 3) Terbentuknya identitas seksual yang permanen atau tidak akan berubah lagi.
- 4) Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
- 5) Tumbuh pembatas yang memisahkan diri pribadinya (private self) dengan masyarakat umum (Sarwono, 2012).

3. Tugas-tugas perkembangan remaja

Tugas perkembangan merupakan tugas yang muncul sekitar satu periode tertentu pada kehidupan individu, jika individu berhasil melewati periode tersebut maka akan menimbulkan fase bahagia serta membawa keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangan selanjutnya (Muhammad Ali, 2011). Adapun tugas-tugas perkembangan remaja menurut Havigurst adalah sebagai berikut:

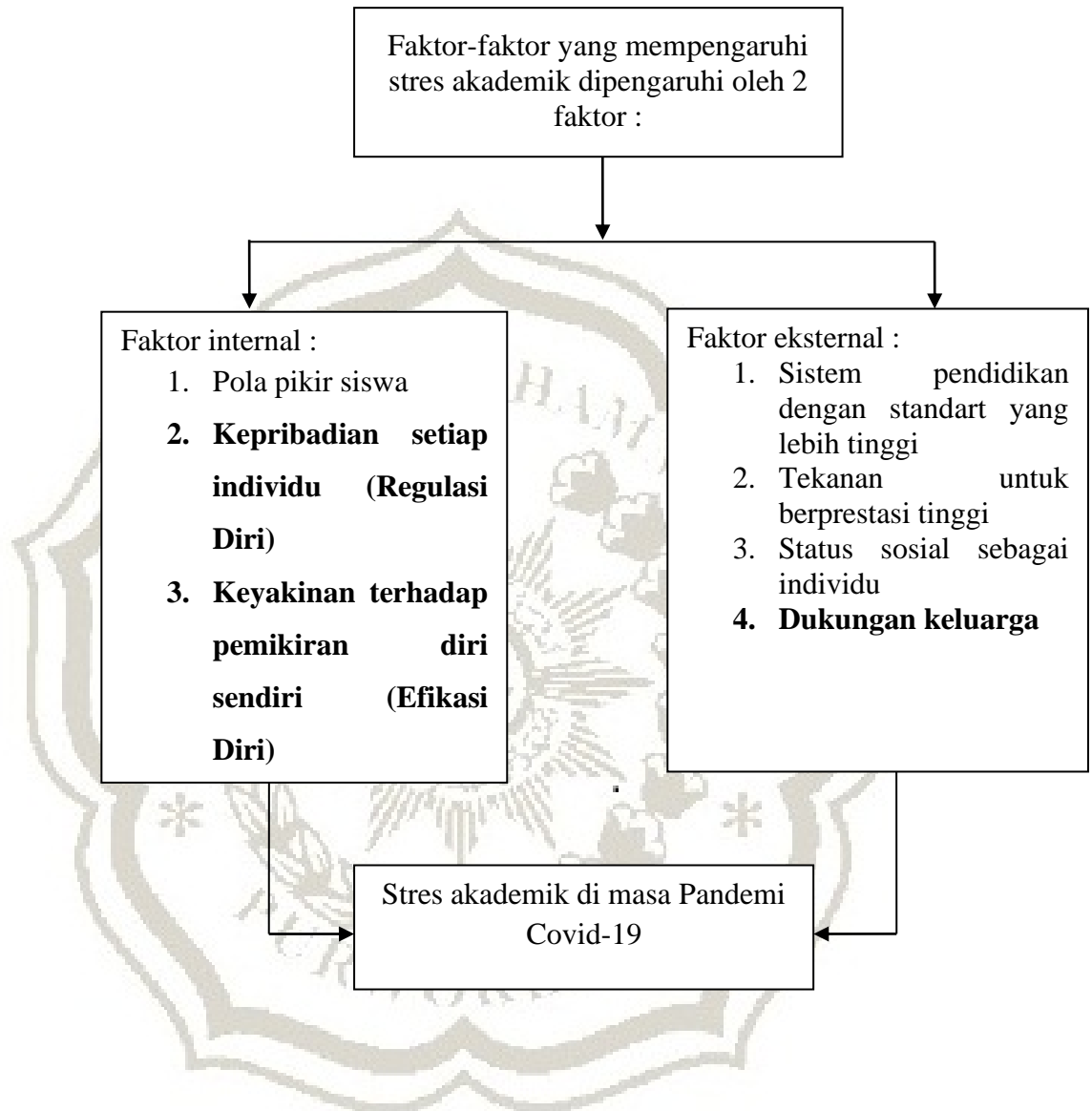
- a. Mampu menerima keadaan fisiknya.
- b. Mampu memahami dan menerima peran seks usia dewasa.
- c. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis.
- d. Mencapai kemandirian emosional.
- e. Mencapai kemandirian ekonomi.
- f. Mengembangkan konsep dan ketrampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat.
- g. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua.
- h. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa.
- i. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan.
- j. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga (Muhammad Ali, 2011).

4. Perkembangan Psikologis Masa Remaja

Perubahan fisik pada remaja yang cepat dan terjadi berkelanjutan menyebabkan remaja sadar dan lebih memperhatikan bentuk tubuhnya serta adanya keinginan untuk membandingkan dengan teman-teman sebaya lainnya. Jika perubahan tidak berlangsung secara lancar maka akan memberikan pengaruh terhadap perkembangan psikis dan emosi remaja tersebut yang dapat menimbulkan adanya cemas berlebih, terutama pada remaja perempuan bila tidak dipersiapkan untuk menghadapinya (Jose RL, 2010).

Peningkatan emosional pada remaja dikenal dengan masa storm and stress, dimana remaja bisa merasakan sangat sedih kemudian bisa kembali bahagia dengan cepat atau sering juga disebut emosional yang bergejolak dan kurang stabil. Hal tersebut terjadi karena perubahan hormon yang terjadi pada masa remaja. Jika dilihat dari segi kondisi sosial peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari kondisi sebelumnya (Sakarrini, 2012). Selain keadaan emosi yang tidak stabil, remaja memiliki kecenderungan untuk memperhatikan penampilan, menyendiri, hingga meningkatkan rasa ingin tahu mengenai seksualitas (Dewi, 2012).

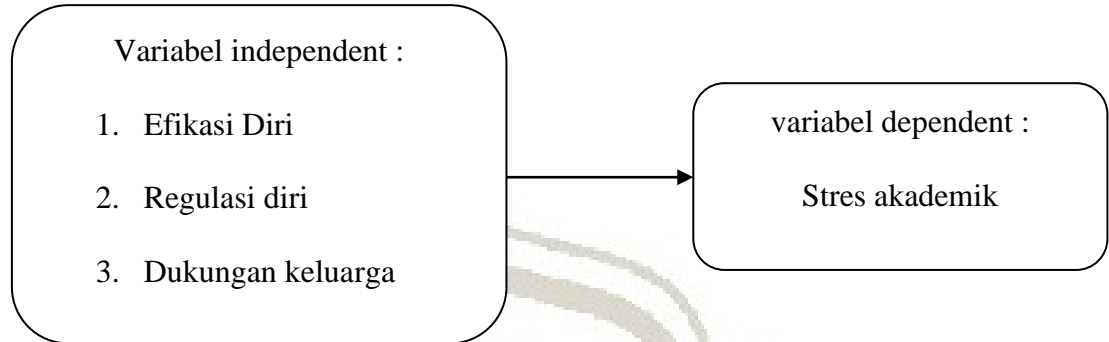
G. Kerangka Teori Penelitian



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : Friedman (2013), Greogory (2013), Musradinur (2016)

H. Kerangka Konsep Penelitian



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

I. Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah jawaban sementara penelitian terhadap rumusan penelitian, dimana rumusan penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut :

Ha : terdapat hubungan antara efikasi diri, regulasi diri, dan dukungan keluarga stres akademik di masa pandemi covid-19 pada siswa SMP.

Ho : tidak terdapat hubungan antara efikasi diri, regulasi diri, dan dukungan keluarga dengan stres akademik di masa pandemicovid-19 pada siswa SMP.