

---

## Hubungan Efikasi Diri Akademik Dengan Stres Akademik Pada Siswa SMA Kelas XII yang Sedang Persiapan UTBK

---

**Salsha Nur Fauziah**

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

[fauziahnur262@gmail.com](mailto:fauziahnur262@gmail.com)

---

### **Abstract**

*Twelfth-grade high school students preparing for the Computer-Based Written Exam (UTBK) are prone to academic stress due to the high pressure they face. One factor believed to be related is academic self-efficacy, which refers to an individual's belief in their ability to complete academic tasks. This study aims to examine the relationship between academic self-efficacy and academic stress among 12th-grade high school students preparing for the UTBK. This study employs a quantitative correlational approach involving 141 12th-grade students selected through purposive sampling. Academic stress was measured using the Academic Stress Perception Scale (PASS) Bedewy & Gabriel (2015), consisting of 18 items across three dimensions, while academic self-efficacy was measured using the Academic Self-Efficacy Scale (TASES) Sagone & Caroli (2014), consisting of 28 items across four dimensions. Data analysis was performed using the nonparametric Spearman's rank correlation test via SPSS 25. The results indicated that the majority of respondents fell into the moderate category for both variables. A correlation coefficient of 0.737 with a significance level of 0.000 ( $p < 0.05$ ) indicates a significant positive relationship between academic self-efficacy and academic stress. These findings contradict previous research indicating that self-efficacy is a stress-inducing factor. Other variables, such as perfectionism, UTBK pressure, and parental expectations, were not explored. Further research is recommended to examine these variables, and educators are encouraged to support students in strengthening their self-efficacy and developing stress management skills to effectively cope with the demands of the UTBK.*

**Keyword :** Academic Self-Efficacy; Academic Stress; High School Students; UTBK

### **Abstrak**

Siswa kelas XII SMA yang sedang mempersiapkan diri untuk Ujian Tertulis Berbasis Komputer (UTBK) rentan mengalami stres akademik akibat tekanan tinggi yang mereka hadapi. Salah satu faktor yang diyakini terkait adalah efikasi diri akademik, yang mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara efikasi diri akademik dan stres akademik di kalangan siswa kelas XII SMA yang sedang mempersiapkan diri untuk UTBK. Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasi kuantitatif yang melibatkan 141 siswa kelas XII yang dipilih melalui purposive sampling. Stres akademik diukur menggunakan Skala Persepsi Stres Akademik (PASS) Bedewy & Gabriel (2015), yang terdiri dari 18 item dalam tiga dimensi, sedangkan efikasi diri akademik diukur menggunakan Skala Efikasi Diri Akademik (TASES) Sagone & Caroli (2014), yang terdiri dari 28 item dalam empat dimensi. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi peringkat Spearman nonparametrik melalui SPSS 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden termasuk dalam kategori sedang untuk kedua variabel tersebut. Koefisien korelasi sebesar 0,737 dengan tingkat signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri akademik dan stres akademik. Temuan ini bertentangan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa efikasi diri merupakan faktor pemicu stres. Terdapat variabel lain seperti perfeksionisme, tekanan UTBK, dan tuntutan orang tua yang tidak digali. Penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk mengkaji variabel-variabel ini, dan pendidik didorong untuk mendukung siswa dalam memperkuat efikasi diri mereka serta mengembangkan keterampilan mengelola stres guna menghadapi tuntutan UTBK secara efektif.

**Kata Kunci:** Efikasi Diri Akademik; Siswa SMA; Stres Akademik; UTBK

---

## Pendahuluan

Pendidikan merupakan usaha sadar yang terencana untuk mewujudkan suasana belajar agar siswa dapat mengembangkan potensi dirinya dengan optimal, meliputi kekuatan spiritual, pengendalian diri, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan bagi dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara (UU Sisdiknas No. 20 Tahun 2003) dalam (Ichsan, 2021). Salah satu jenjang pendidikan yang memiliki peran strategis dalam pencapaian tujuan tersebut adalah Sekolah Menengah Atas (SMA), khususnya kelas XII yang berada pada fase kritis menjelang transisi ke perguruan tinggi (Nafisah, 2023). Masuk ke perguruan tinggi negeri (PTN) merupakan salah satu pencapaian akademik penting bagi siswa SMA di Indonesia (Yora et al., 2025). Untuk mencapai hal tersebut, siswa kelas XII harus mengikuti Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) sebagai bagian dari Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT) yang menentukan peluang penerimaan mereka di PTN yang dituju (Panji et al., 2025).

Periode persiapan UTBK menjadi masa yang sangat krusial sekaligus penuh tekanan bagi siswa, karena berbagai tuntutan akademik, harapan dari lingkungan sosial, dan kecemasan terhadap masa depan yang menjadi pemicu utama stres (Mujahidin et al., 2025). Stres yang bersumber dari tuntutan akademik dikenal sebagai stres akademik, yaitu cara siswa dalam mempersepsi situasi sekolah yang memicu respon berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif akibat tekanan akademik (Mufadhal, Ifdil, 2017). (Bedewy & Gabriel, 2015) mendefinisikan stres akademik sebagai persepsi atau penilaian siswa terhadap berbagai tekanan dalam konteks akademik, yaitu seberapa banyak waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas, besarnya beban studi yang harus ditanggung, serta bagaimana mereka memandang kemampuan dan kondisi akademik diri mereka sendiri. Stres akademik juga mencakup pengetahuan yang perlu dikuasai oleh siswa (Avianti D et., 2021). (Santrock, 2018) menambahkan bahwa siswa SMA lebih rentan mengalami stres akademik karena dihadapkan pada ekspektasi akademik yang lebih tinggi. Studi menunjukkan bahwa stres akademik pada siswa kelas XII mengalami peningkatan sebesar 20–25% khususnya pada masa persiapan ujian masuk perguruan tinggi negeri (Mujahidin et al., 2025). Secara umum, siswa kelas XII cenderung mengalami stres akibat tekanan tinggi dan kurangnya waktu istirahat yang memadai karena padatnya kegiatan sekolah (Ika Mariyati & Ramon, 2023).

Adapun aspek-aspek stres akademik menurut (Bedewy & Gabriel, 2015) meliputi: (1) harapan akademik, yakni tekanan akibat ekspektasi tinggi dari orang tua, guru, dan diri sendiri; (2) beban kerja dan ujian, yaitu banyaknya tugas individu maupun kelompok ditambah beban ujian; serta (3) pandangan diri terhadap akademik, yaitu keyakinan diri yang rendah terhadap kemampuan akademik. Ketiga aspek stres akademik tersebut secara keseluruhan mengarah pada melemahnya keyakinan individu terhadap kemampuannya, yang berkaitan erat dengan konsep efikasi diri. (Albert

Bandura, 1997) mengemukakan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mencapai tingkat performa tertentu yang diyakini akan mempengaruhi kehidupannya.

(Sagone et al., 2013) mendefinisikan efikasi diri sebagai dorongan yang ada di dalam diri seseorang dalam kemampuannya untuk merancang, melakukan, dan menghasilkan perilaku tertentu yang dapat memengaruhi kehidupan mereka. Efikasi diri merupakan konsep multidimensional yang merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuan untuk berhasil dalam menjalankan tugas-tugas (Ragil et al., 2019). Keyakinan dan kemampuan yang dimiliki individu tersebut akan dijadikan sebagai bekal untuk menghadapi berbagai tantangan yang akan datang (Utami et al., 2020). Dalam dimensi akademik, efikasi diri akademik didefinisikan sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk menunjukkan keberhasilan dalam menjalankan tugas-tugas akademik yang sesuai dengan tingkatan yang dipilihnya (Ferla et al., 2009).

Efikasi diri akademik juga merujuk pada keyakinan diri seseorang terhadap ketekunan mereka dalam menyelesaikan tugas akademik, mencapai keinginan, menjaga produktivitas, serta menerapkan strategi intelektual, sosial, perilaku, dan emosional guna meraih keberhasilan (Amarta & Pravesti, 2021). Siswa dengan efikasi diri akademik yang tinggi cenderung tidak mudah menyerah hingga mencapai tujuan yang diharapkan (Al-badar, 2022), dan efikasi diri menjadi salah satu kunci yang menentukan keberhasilan siswa dalam mengikuti UTBK (Rismadayanti et al., 2021). Adapun dimensi efikasi diri akademik menurut (Sagone et al., 2014) terdiri dari: (1) *self engagement*, yaitu sejauh mana seseorang meyakini dirinya mampu mengambil tindakan nyata untuk mencapai tujuan yang diinginkan (2) *self-oriented decision making*, yaitu keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengambil keputusan secara mandiri (3) *others-oriented problem solving*, yaitu keyakinan seseorang bahwa dirinya mampu menyampaikan pendapat yang berbeda, mengungkapkan keraguan, maupun menunjukkan ketidaksetujuan kepada orang lain secara terbuka dalam proses pemecahan masalah. dan (4) *interpersonal climate*, yaitu berkaitan dengan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk menjalin kerja sama dengan orang lain.

Beberapa penelitian telah menunjukkan adanya hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Avianti D et., 2021) menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran ( $r = -0,616$ ). Namun penelitian tersebut dilakukan pada populasi mahasiswa, sehingga terdapat kesenjangan penelitian pada siswa SMA kelas XII yang sedang mempersiapkan UTBK. Penelitian ini penting karena tekanan dan konteks akademik yang mereka hadapi berbeda dengan mahasiswa, sehingga hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa belum tentu sama pada siswa SMA, dan mengarah pada siswa SMA kelas XII yang sedang persiapan UTBK.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin mengetahui seberapa kuat hubungan efikasi diri akademik dengan stres akademik yang dialami oleh siswa SMA kelas XII yang sedang persiapan UTBK. Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri akademik dengan stres akademik pada siswa SMA kelas XII yang sedang persiapan UTBK, dengan hipotesis bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

## **Metode**

### **Desain**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sugiyono dalam (Indriyani et al., 2020) Pendekatan kuantitatif adalah metode penelitian yang didasarkan pada filsafat positivisme. Metode ini diterapkan untuk mempelajari populasi atau sampel tertentu, dengan pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dan tujuan utamanya adalah untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya.

### **Partisipan**

Sampel adalah sebagian populasi yang diambil untuk mewakili populasi. Penelitian ini menerapkan metode purposive sampling atau pengambilan sampel secara bertujuan, yaitu teknik non-probabilitas di mana peneliti memilih sampel berdasarkan kriteria khusus yang relevan dengan tujuan penelitian Levitt et al., (2018). Partisipan penelitian ini adalah siswa-siswa SMA kelas XII yang sedang persiapan UTBK.

### **Instrumen**

Penelitian ini menggunakan instrumen skala Perception of Academic Stres Scale (PASS) dari (Bedewy & Gabriel, 2015), yang diadaptasi lalu dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan penelitian. Skala ini berisi 18 pernyataan dengan 4 pilihan dari 1 sampai 4 dengan keterangan (Sangat tidak setuju sampai sangat setuju). PASS memiliki 3 dimensi yaitu: (1) Harapan Akademik (2) Beban kerja dan ujian (3) Pandangan diri terhadap Akademik. Salah satu item dari dimensi harapan akademik yaitu: kspektasi orang tua saya yang tidak realistis membuat saya stres. Dengan uji validitas didapat nilai 0.000 Sig ( $<0.05$ ) dan reliabilitas dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.965 maka item dinyatakan valid dan reliabel.

Dan menggunakan instrumen skala The Academic Self-Efficacy Scale (TASES) dari (Sagone et al., 2014), yang diadaptasi lalu dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan penelitian. Skala ini yang awalnya berisikan 30 item lalu 2 item diantaranya dihilangkan menjadi 28 item dengan dengan 4 pilihan jawaban, dari 1 hingga 4 dengan keterangan (sangat tidak mampu sampai sangat mampu). TASES terdiri atas 4 dimensi yaitu: 1) Self engagement. (2) Self oriented decision making. (3) Others oriented problem solving. (4) Interpersonal climate. Salah satu item dari Self-engagement yaitu: Memperhatikan dengan baik penjelasan guru selama pembelajaran berlangsung. Dengan uji validitas didapat nilai 0.000 Sig ( $<0.05$ ) dan reliabilitas dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.968 maka item dinyatakan valid dan reliabel.

### Teknik Analisa Data

Teknik analisis data menggunakan uji korelasi nonparametrik spearman rank dengan SPSS 25 yang sesuai untuk menguji hubungan antara tingkat stres akademik dan efikasi diri akademik siswa.

### Hasil dan Diskusi

#### Hasil

Data penelitian yang sudah diperoleh oleh peneliti kemudian diolah menggunakan SPSS 25 dengan mengkategorisasikan.

**Tabel 1**  
**Kategorisasi Stres Akademik**

Kategori	Nilai	N	Persentase
Tinggi	>70	4	2.84%
Sedang	46-70	120	85.11%
Rendah	<46	17	12.05%

Berdasarkan tabel 1 hasil uji kategorisasi skor variabel stres akademik dapat diketahui bahwa dari 141 responden yang diteliti, pada kategori tinggi terdapat 4 responden dengan jumlah persentase 2,84%, lalu pada kategori sedang terdapat 120 responden dengan jumlah persentase 85,11%, dan pada kategori rendah terdapat 17 responden dengan jumlah persentase 12,05%.

**Tabel 2**  
**Kategorisasi Efikasi Diri Akademik**

Kategori	Nilai	N	Persentase
Tinggi	>106	2	1,42%
Sedang	73-106	121	85,82%
Rendah	<73	18	12.76%



Berdasarkan table 2 hasil uji kategorisasi skor variabel efikasi diri akademik dapat diketahui bahwa dari 141 responden yang diteliti, pada kategori tinggi terdapat 2 responden dengan jumlah persentase 1,42%, pada kategori sedang terdapat 121 responden dengan jumlah persentase 85,82%, dan pada kategori rendah terdapat 18 responden dengan jumlah persentase 12,76%.

**Tabel 3**  
**Hasil Hipotesis**

Variabel	Spearman Rho	Sig.
Stres Akademik	0,737	0,000
Efikasi Diri Akademik		

Berdasarkan table 3 uji hipotesis diatas maka dapat diketahui nilai korelasi sebesar 0,737 dengan nilai sigmifikasi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai sig 0,000 < 0,05 maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri akademik dengan stres akademik pada siswa SMA kelas XII yang sedang persiapan UTBK. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,737 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara variabel berada pada kategori kuat, selain itu arah hubungan yang dihasilkan positif, yang berarti semakin tinggi efikasi diri akademik yang dimiliki oleh siswa, maka semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami, dan begitu sebaliknya.

### Diskusi

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti terhadap 141 siswa SMA kelas XII yang sedang persiapan UTBK, dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan antara efikasi diri akademik dengan stres akademik pada siswa SMA kelas XII yang sedang persiapan UTBK. Diketahui dari hasil analisis spearman rank didapat nilai correlation sebesar 0,737 dengan signifikan 0,000 yang artinya ada hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri akademik dengan stres akademik.

Menurut teori (Albert Bandura, 1997), efikasi diri yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan dalam mengatasi tuntutan dan mencapai tujuan tertentu. Individu yang memiliki efikasi diri akademik tinggi umumnya lebih mampu mengelola tekanan dan menghadapi tantangan. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya (Avianti et al., 2021) yang menemukan adanya hubungan negatif signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik yang menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stres akademik. Perbedaan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara efikasi diri akademik dengan stres akademik bersifat kontekstual, tergantung pada kondisi dan karakteristik subjek penelitian. Dalam konteks penelitian ini, subjek adalah siswa SMA

kelas XII yang sedang persiapan UTBK, yang dimana merupakan situasi dengan tekanan akademik yang tinggi bersifat kompetitif.

Penjelasan yang dapat diberikan bahwa siswa dengan efikasi diri akademik tinggi cenderung memiliki standar dan ekspektasi yang lebih tinggi terhadap dirinya sendiri. Dilihat dari aspek stres akademik (Bedewy & Gabriel, 2015) pada dimensi harapan akademik, dimana tekanan dapat muncul dari ekspektasi tinggi baik dari diri sendiri, orangtua, maupun lingkungannya. Siswa yang yakin terhadap kemampuannya justru mendorong untuk mencapai hasil yang diharapkan, sehingga ketika dihadapkan pada tuntutan yang tinggi, siswa dapat mengalami tekanan yang lebih besar.

Selain itu juga, efikasi akademik yang tinggi juga berkaitan dengan dimensi self-engagement dan self-oriented decision making (Sagone et al., 2014) dimana siswa cenderung aktif, terlibat, dan juga bertanggung jawab terhadap pencapaian akademiknya, keterlibatan yang tinggi ini dapat meningkatkan beban kognitif dan emosional, terutama dalam situasi persiapan UTBK yang menuntut kesiapan maksimal dalam waktu terbatas. Hal ini meningkatkan stres akademik, terutama pada aspek beban kerja dan ujian.

Dengan kata lain, efikasi diri akademik yang tinggi tidak selalu menghilangkan stres, tetapi dapat juga membuat individu lebih terlibat serius dalam menghadapi tuntutan, yang pada akhirnya meningkatkan persepsi stres. Menurut (Lu Qian, 2018) tekanan akademik yang dialami siswa sering kali memicu kekhawatiran akan kegagalan dan sikap perfeksionis, hal ini memotivasi individu untuk mendorong seluruh kemampuannya demi memenuhi ekspektasi yang ada, yang pada akhirnya berdampak terhadap pencapaian akademik. Menurut (Kartika et al., 2021) berdasarkan hal ini stres juga memiliki peran dalam mengoptimalkan performa belajar dan keyakinan individu, dorongan untuk memenuhi tuntutan akademik memaksa individu mengarahkan sumber dayanya, yang pada akhirnya memperkuat kemampuannya dalam mencapai target. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Menurut (Kartika et al., 2021) ditemukan juga hasil hubungan efikasi diri akademik dengan stres akademik yang positif signifikan.

Perbedaan karakteristik subjek juga menjadi faktor penting, pada penelitian terdahulu umumnya dilakukan pada mahasiswa, yang memiliki tingkat kemandirian dan pengalaman akademik yang lebih matang dibanding siswa SMA. Sementara itu, siswa SMA kelas XII masih berada pada fase perkembangan remaja yang lebih rentan terhadap tekanan, sehingga respon terhadap stres bisa berbeda.

## **Simpulan dan Saran**

### **Simpulan**

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA kelas XII yang sedang mempersiapkan UTBK berada pada kategori sedang, baik dalam efikasi diri akademik (85,82%) maupun



stres akademik (85,11%) dari total 141 responden. Selain itu, ditemukan hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri akademik dan stres akademik ( $r = 0,737$ ;  $p = 0,000 < 0,05$ ), yang berarti semakin tinggi efikasi diri akademik siswa, maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dirasakan. Temuan ini menggambarkan bahwa siswa dengan keyakinan diri yang tinggi terhadap kemampuan akademiknya justru cenderung merasakan tekanan yang lebih besar dalam menghadapi persiapan UTBK.

## Saran

Penelitian ini hanya berfokus pada hubungan antara efikasi diri akademik dengan stres akademik, sehingga peneliti selanjutnya diharapkan dapat membahas variabel-variabel lain yang turut berperan dalam membentuk stres akademik pada siswa. Terdapat banyak variabel yang belum diteliti dalam penelitian ini, seperti perfeksionisme, intensitas tekanan UTBK, maupun tuntutan orang tua. Dengan menghadirkan variabel-variabel tersebut, pemahaman mengenai dinamika stres akademik pada siswa SMA kelas XII yang sedang menghadapi persiapan UTBK dapat menjadi lebih mendalam.

## Daftar Pustaka

- Al-badar, M. T. S. (2022). *STUDI DESKRIPSI EFIKASI DIRI AKADEMIK PADA SISWA MTS AL-BADAR Nida Fauziah 1, Ecep Supriatna 2, Ardian Renata Manuardi 3 1. 5(2)*, 162–171.
- Albert Bandura. (1997). Albert Bandura Self-Efficacy: The Exercise of Control. In *W.H Freeman and Company New York* (Vol. 43, Issue 9).
- Amarta, D., & Pravesti, C. A. (2021). Keefektifan biblio edukasi untuk meningkatkan efikasi diri akademik siswa VIIA SMPN 3 Krian. *Jurnal Konseling Indonesia*, *6(2)*, 62–66. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Avianti, D., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Program Studi Pendidikan Dokter. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, *3(1)*, 83–93. <https://doi.org/10.36269/psyche.v3i1.283>
- Avianti D et., al. (2021). *THE RELATION OF SELF-EFFICACY WITH ACADEMIC STRESS IN MEDICAL PENDAHULUAN Mahasiswa adalah individu yang belajar dan menekuni disiplin ilmu yang ditempuhnya secara mantap, dimana didalam menjalani serangkaian kuliah itu sangat dipengaruhi oleh kemampuan. 3(1)*, 83–93.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, *2(2)*. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Ferla, J., Valcke, M., & Cai, Y. (2009). Academic self-efficacy and academic self-concept: Reconsidering structural relationships. *Learning and Individual Differences*, *19(4)*, 499–505. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2009.05.004>
- Ichsan, F. N. (2021). *Implementasi Perencanaan Pendidikan Dalam Meningkatkan Karakter Bangsa Melalui Penguatan Pelaksanaan Kurikulum Pendahuluan. 13*.
- Ika Mariyati, L., & Ramon, A. (2023). Self Talk Untuk Mereduksi Stres Akademik Pada Siswa Kelas XII SMA Antartika Sidoarjo Azizah Cahya Fajrin 11 1/21 11. *IINNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, *3*, 1633–1643.

- Indriyani, J., Kusniawati, A., & Kader, M. (2020). Pengaruh Self Esteem dan Self Efficacy Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan. *Business Management and Entrepreneurship Journal*, 2, 54–56. <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/bmej/article/view/3827/3607>
- Kartika, K., Darmayanti, H., Anggraini, E., & Winata, E. Y. (2021). *Confirmatory Factor Analysis of the Academic Self-Efficacy Scale: An Indonesian Version*. 10(2), 118–132.
- Levitt, H. M., Bamberg, M., Creswell, J. W., Frost, D. M., & Suárez-orozco, C. (2018). *Journal Article Reporting Standards for Qualitative Primary, Qualitative Meta-Analytic, and Mixed Methods Research in Psychology: The APA Publications and Communications Board Task Force Report*. 73(1), 26–46.
- Lu Qian, Z. F. (2018). *ACADEMIC STRESS, ACADEMIC PROCRASTINATION AND ACADEMIC PERFORMANCE: A MODERATED DUAL-MEDIATION MODEL*. 9, 38–46.
- Mufadhil, Irdil, N. (2017). Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) Dikes Prov Bali tahun 2017. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(5), 143–148.
- Mujahidin, A. B., Susanti, Y., Putri, E., Chandra, Y. A., & Utami, R. (2025). *THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS LEVEL AND SLEEP QUALITY OF CLASS XII STUDENTS IN PREPARATION FOR STATE UNIVERSITY ENTRANCE SELECTION EXAMS Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Siswa Kelas 12 dalam*. 10(4), 356–362.
- Nafisah, et all. (2023). *Penerapan psikoedukasi dalam penanganan stress akademik pada siswa di sma n 1 sliyeg kabupaten indramayu*. 02(01), 49–60.
- Panji, M., Syahid, N., & Darmawanti, I. (2025). *FEAR OF FAILURE PADA SISWA SMA MENJELANG UJIAN TULIS BERBASIS KOMPUTER ( UTBK ) TAHUN 2025 Fear of Failure Among Senior High School Students Ahead of the 2025 Computer-Based Written Examination ( UTBK ) Abstrak*. 12(02), 730–749.
- Ragil, E., Ariyanto, R. D., Ratnawati, V., Ningsih, R., & Valdino, D. R. (2019). *KEEFEKTIFAN TEKNIK MODELING BERBASIS SINEMA EDUKASI UNTUK*. 6(1), 50–59.
- Rismadayanti, E. F., Psikologi, J., Pendidikan, F. I., & Yogyakarta, U. N. (2021). *Acta Psychologia*. 3, 148–155.
- Sagone, E., Elvira, M., & Caroli, D. (2013). Relationships between Resilience, Self-Efficacy, and Thinking Styles in Italian Middle Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 92(Lumen), 838–845. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.08.763>
- Sagone, E., Elvira, M., & Caroli, D. (2014). *Locus of control and academic self-efficacy in university students: the effects of Self-concepts*. 114, 222–228. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.689>
- Santrock, J. W. (2018). A topical approach to life-span development. In *A topical approach to life-span development*.
- Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). *Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020*. 4(1), 20–27. <https://doi.org/10.26539/teraputik.41294>
- Yora, M., Nelvi, Y., Studi, P., Biologi, P., Mahaputra, U., Yamin, M., Agroteknologi, P. S., Mahaputra, U., Yamin, M., Agribisnis, P. S., Mahaputra, U., & Yamin, M. (2025). *Pelatihan Persiapan UTBK untuk Siswa SMA Negeri 2 Gunung Talang: Upaya Meningkatkan Kesiapan Masuk Perguruan Tinggi Negeri UTBK Preparation Training for Students of SMA Negeri 2 Gunung Talang: An Effort to Improve Readiness to Enter State Universities*. 4, 71–76.