

Research Article

The Relationship Between Self Efficacy and Stress Management Ability with Academic Achievement in Students of SMAN 9 Padang

Venny Anisa Putri

Universitas Putra Indonesia "YPTK" Padang

E-mail: vennyanissaputri@gmail.com**Linda Fitria**

Universitas Putra Indonesia "YPTK" Padang

E-mail: linda.fitria81@gmail.com**Mufadhal Barseli**

Universitas Putra Indonesia "YPTK" Padang

E-mail: mufadhalbarseli@gmail.com

Copyright © 2025 by Authors, Published by Journal of Psychology, Counseling and Education.

Received : March 25, 2025

Revised : April 28, 2025

Accepted : May 27, 2025

Available online : June 30, 2025

How to Cite: Venny Anisa Putri, Linda Fitria, & Mufadhal Barseli. (2025). The Relationship Between Self Efficacy and Stress Management Ability with Academic Achievement in Students of SMAN 9 Padang. Journal Of Psychology, Counseling And Education, 3(2), 155-165. <https://doi.org/10.58355/psy.v3i2.63>

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-efficacy and the ability to manage stress with academic achievement in students of SMAN 9 Padang in the academic year 2024/2025. The type of research used in this study is quantitative. The population of this study amounted to 403 people enrolled in the 2024/2025 school year, with a sample of 200 people taken using proportionate stratified random sampling. This study examines the relationship between Self Efficacy and Ability to Manage Stress with Academic Achievement, the instruments used to collect data in this study are questionnaires and student learning outcomes arranged according to the Likert model. Data analysis was carried out using a statistical program on an SPSS 25 computer and Microsoft Excel. Based on the results of the hypothesis, a correlation value of 0.245 was obtained. And obtained the coefficient of determination (R Squared) of 0.060 which contains the relationship of self efficacy variables and managing stress on academic achievement by 6% and the rest is influenced by other variables. So it can be concluded that there is a significant

relationship between self efficacy and the ability to manage stress with a p value of 0.060.

Keywords: Relationships, Self Efficacy, Managing Stress, Academic Achievement.

Hubungan Antara Self Efficacy dan Kemampuan Mengelola Stres dengan Prestasi Akademik pada Siswa SMAN 9 Padang

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Self Efficacy dan Kemampuan Mengelola Stress Dengan Prestasi Akademik Pada Siswa SMAN 9 Padang Tahun Ajaran 2024/2025. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Populasi penelitian ini berjumlah 403 orang yang terdaftar pada tahun ajaran 2024/2025, dengan sampel 200 orang yang diambil dengan menggunakan proportionate stratified random sampling penelitian ini mengkaji Hubungan Antara Self Efficacy dan Kemampuan Mengelola Stress Dengan Prestasi Akademik, instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah kusioner dan hasil belajar siswa yang disusun menurut model Likert. Analisis data dilakukan dengan menggunakan program statistik pada komputer SPSS 25 dan Microsoft Excel. Berdasarkan hasil hipotesis diperoleh nilai korelasi sebesar 0.245. Dan diperoleh nilai koefisien determinasi (R Squared) sebesar 0.060 yang mana mengandung hubungan variabel selfefficacy dan mengelola stress terhadap prestasi akademik sebesar 6% dan sisa lainnya dipengaruhi variable lain. Maka dapat ditarik kesimpulan terdapat hubungan yang signifikansi hubungan antara selfefficacy dan kemampuan mengelola stress dengan prestasi akademik pada siswa kelas XI SMAN 9 Padang. Maka terdapat hubungan antara selfefficacy dan kemampuan mengelola stress dengan prestasi akademik sebesar 6% cukup rendah.

Kata Kunci: Hubungan, Self Efficacy, Mengelola Stres, Prestasi akademik.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan investasi yang sangat penting dalam rangka menghadapi dunia yang semakin kompleks dan berkembang seperti saat ini. Perkembangan zaman menuntut dunia pendidikan harus beradaptasi dengan kebutuhan zaman. Menurut (Arifudin, 2022) bahwa perubahan zaman berdampak pada ilmu pengetahuan yang berkembang, sehingga proses penyelenggaraan pendidikan harus mengikuti kebutuhan dari perkembangan zaman.

Pada teori human capital, menurut (Gaol, 2014) mengemukakan bahwa pendidikan merupakan investasi sumber daya manusia yang banyak memberikan manfaat, seperti: diperolehnya kondisi kerja yang lebih baik, efisiensi produksi, peningkatan kesejahteraan dan tambahan pendapatan seseorang apabila mampu menyelesaikan tingkat pendidikan yang lebih tinggi dibandingkan dengan pendapatan lulusan pendidikan di bawahnya

Menurut (wowo, 2012) Taksonomi adalah pengelompokkan benda maupun materi dengan ciri-ciri tertentu. Dalam bidang pendidikan, taksonomi digunakan

untuk mengklasifikasi tujuan yang bersifat instruksional. Beberapa diantaranya terdapat dalam 3 klasifikasi atau ranah (domain) yakni Kognitif, yang berorientasi kepada kemampuan nalar. Kemudian ada ranah afektif yang berhubungan dengan perasaan, nilai dan sikap. Berdasarkan pembagian ranah Pendidikan prestasi akademik termasuk kedalam ranah Pendidikan kognitif.

Prestasi akademik merupakan hasil dari proses belajar dimana apabila disertai dengan motivasi belajar yang baik akan menghasilkan prestasi belajar yang baik. Motivasi adalah suatu dorongan yang mengubah energi yaitu kemaun didalam diri seseorang menjadi bentuk aktivitas nyata untuk mencapai tujuan tertentu. Sedangkan belajar adalah serangkaian kegiatan untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya, mencakup perubahan kognitif, afektif dan psikomotor (Djamarah,2011).

Dalam proses belajar, motivasi sangat penting sehingga dapat disimpulkan motivasi belajar adalah suatu dorongan yang berasal dari dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas belajar agar memperoleh perubahan kognitif, efektif dan psikomotor dalam dirinya. Menurut John M. Keller, terdapat empat aspek utama dalam motivasi belajar yang berpengaruh selama proses pembelajaran berlangsung, yaitu attention (perhatian), relevance (relevansi/hubungan) (percaya diri) dan satisfaction (kepuasan) (Trisnawati,2008). Dengan hadirnya prestasi akademik akan mempengaruhi self efficacy dan tingkat stress orang.

Self Efficacy memberikan pengaruh signifikan terhadap keberhasilan siswa dalam menyelesaikan tugas dan pertanyaan-pertanyaan pemecahan masalah dengan baik. Untuk menilai kemampuan dirinya secara akurat merupakan hal yang sangat penting dalam mengerjakan tugas dan pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh guru, dengan kepercayaan diri atau keyakinan dirinya dapat memudahkan siswa dalam menyelesaikan tugas tersebut, bahkan lebih dari itu mampu meningkatkan prestasinya (Hadayani, Isnani, 2011). Sedangkan Menurut (Marini dan Hamidah 2014).

Self efficacy merupakan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri atau tingkat keyakinan mengenai seberapa besar kemampuannya dalam mengejakan suatu tugas tertentu untuk mencapai hasil tertentu. self efficacy juga merupakan keyakinan dalam diri seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki bahwa ia mampu untuk melakukan sesuatu atau mengatasi suatu situasi bahwa ia akan berhasil dalam melakukannya. Berdasarkan uraian diatas peneliti mengambil kesimpulan bahwa self efficacy adalah suatu kemampuan seseorang untuk melengkapi tugasnya dan keinginan sehingga menghasilkan suatu hasil yang diinginkannya. Ketika self efficacy seseorang terlalu tinggi maupun terlalu rendah akan berdampak pada Tingkat stress seseorang

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan individu di lingkungan tersebut (Rhamadani dan Wartono 2019). Sedangkan Menurut (Aryani 2016). Stres adalah sesuatu pasti yang dialami oleh tiap orang. Banyak anak dan remaja mengalami stres belajar, tetapi tidak mengetahui cara mengelola stres yang tepat karena terbatasnya pengetahuan dan pengalaman

mereka sehingga banyak yang gagal dalam studinya salah satu stres yang dialami yaitu stres akademik. berdasarkan penelitian terdahulu peneliti menyimpulkan bahwa stress merupakan perasaan yang dirasakan oleh seseorang baik secara fisik maupun emosional dan ditandai dengan adanya perubahan dalam diri seseorang.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di SMAN 9 Padang, disekolah ini peneliti mengamati selama proses PKL pada tahun ajaran semester 2 2023/2024. pada 24 Juli hingga 9 Desember 2023. Fenomena yang peneliti temukan yaitu terkait kenaikan stres pada siswa yang disebabkan oleh self efficacy contohnya berupa siswa yang terlalu memikirkan hasil belajar seperti, siswa yang terlalu ambis atau terlalu yakin untuk mendapatkan hasil belajar yang diinginkan tetapi, hasil belajar tidak menunjukkan apa yang diinginkan. Berdasarkan penglihatan dan pengamatan peneliti terdapat penyebab stres yang mereka alami dikarenakan tuntutan dari sekolah maupun akademik contohnya berupa tugas yang terlalu banyak sehingga menyebabkan siswa tidak bisa mengontrol stresnya dan tidak yakin akan hasil belajarnya yang menyebabkan siswa mengalami penurunan self efficacy. Guna dilakukannya penelitian ini untuk mencari solusi agar siswa mampu mengelola stres dari tuntutan akademik tersebut. Berdasarkan uraian diatas maka dapat ditarik sebuah dugaan bahwa self efficacy yang tinggi dengan stres yang dialami siswa. Untuk menguji apakah self efficacy ini memiliki hubungan prestasi akademik. Maka peneliti penting untuk mengadakan penelitian dengan judul "Hubungan antara Self Efficacy dan Kemampuan Mengelola Stres dengan Prestasi Akademik pada Siswa di SMAN 9 Padang".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian kausatif. Jenis penelitian ini dipilih untuk menjawab rumusan masalah dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yaitu untuk mengungkapkan kontribusi self-efficacy dan stres terhadap prestasi akademik siswa SMAN 9 Padang. Penelitian kausatif bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan sebab-akibat antara variabel yang diteliti. Korelasi antara variabel dianalisis menggunakan teknik korelasi Spearman Rho (Sugiyono, 2013).

Tempat penelitian adalah di SMAN 9 Padang yang beralamat di JL. Irigasi JL. Pasar Baru, Cupak Tengah, Kec. Pauh, Kota Padang, Sumatera Barat, selama tahun ajaran 2024/2025 pada semester ganjil. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X SMAN 9 Padang yang berjumlah 403 siswa. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik proportionate stratified random sampling dengan menggunakan rumus Taro Yamane, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 200 siswa (Sugiyono, 2019).

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dengan skala Likert untuk mengukur pendapat, sikap, serta persepsi siswa terhadap variabel yang diteliti (Sugiyono, 2011). Validitas instrumen diuji menggunakan validitas konstruksi dan isi dengan bantuan SPSS 21.0, sementara reliabilitas diuji menggunakan metode alpha Cronbach (Azwar, 2014).

Data yang terkumpul diuji normalitasnya menggunakan one-sample Kolmogorov-Smirnov test dengan bantuan SPSS versi 25, serta dilakukan uji hipotesis menggunakan teknik korelasi Product Moment Pearson (Priyatno, 2018).

The Relationship Between Self Efficacy and Stress Management Ability with Academic Achievement in Students of SMAN 9 Padang

Venny Anisa Putri, Linda Fitria, Mufadhal Barseli

Analisis data bertujuan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara variabel dependen dan independen. Interpretasi koefisien korelasi diklasifikasikan dalam lima kategori, mulai dari sangat rendah hingga sangat kuat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perhitungan stastictic deskritif untuk variabel self efficacy menggunakan bantuan program SPSS versi 25 dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

| Column1 | |
|--------------------|----------|
| Mean | 37.175 |
| Standard Error | 0.384658 |
| Median | 36 |
| Mode | 36 |
| Standard Deviation | 5.439884 |
| Sample Variance | 29.59234 |
| Kurtosis | 0.901496 |
| Skewness | 0.691365 |
| Range | 27 |
| Minimum | 25 |
| Maximum | 52 |
| Sum | 7435 |
| Count | 200 |

Sumber: Pengolahan SPSS

Pada tabel 1 yang terdapat diatas dapat dilihat variabel self efficacy memiliki jumlah Mean 37.175 , Standar Error of mean 0.384658, Median 36, Mode 36, Standar deviation 5.439884, Sample Variance 29.59234, Range 27, Nilai minimum 25, Nilai maximum 52, sedangkan sum 7435.

Tabel 2. Hubungan Self Efficacy terhadap Prestasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMAN 9 Padang

| Kriteria | Interval | Frekuensi | Presentasi |
|---------------|----------|-----------|------------|
| Sangat Rendah | 25-30 | 18 | 9% |
| Rendah | 31-36 | 85 | 43% |
| Sedang | 37-42 | 77 | 39% |
| Tinggi | 43-48 | 12 | 6% |
| Sangat Tinggi | 49-54 | 8 | 4% |
| Total | | 200 | 100% |

Berdasarkan tabel 2 terungkap bahwa 4% siswa mengalami self efficacy yang sangat tinggi, 6% siswa mengalami self efficacy yang tinggi, 39% siswa mengalami self efficacy yang sedang, 43% siswa mengalami self efficacy yang rendah, 9% siswa yang mengalami self efficacy yang sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa umumnya kondisi self efficacy siswa SMAN 9 Padang yang berada pada kategori rendah.

Perhitungan statistic deskriptif untuk variabel mengelola stress ini menggunakan bantuan program SPSS versi 25 dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 3. Statistik Deskriptif Mengelola Stress

| <i>Column1</i> | |
|--------------------|----------|
| Mean | 70.29 |
| Standard Error | 0.424003 |
| Median | 70 |
| Mode | 68 |
| Standard Deviation | 5.996305 |
| Sample Variance | 35.95568 |
| Kurtosis | 0.32247 |
| Skewness | 0.133114 |
| Range | 35 |
| Minimum | 55 |
| Maximum | 90 |
| Sum | 14058 |
| Count | 200 |

Sumber: Pengolahan SPSS

Pada tabel 3 yang terdapat diatas dapat dilihat variabel mengelola stress memiliki jumlah Mean 70.29, Standar Error of mean 0.424003, Median 70, Mode 68, Standar deviation 5.996305, Sample Variance 35.95568, Range 35, Nilai minimum 55, Nilai maximum 90, sedangkan sum 14058.

Tabel 4. Hubungan Mengelola Stres terhadap Prestasi Akademik

| Kriteria | Interval | Frekuensi | Presentase |
|---------------|----------|-----------|------------|
| Sangat Rendah | 55-62 | 19 | 10% |
| Rendah | 63-70 | 84 | 42% |
| Sedang | 71-78 | 76 | 38% |
| Tinggi | 79-84 | 13 | 7% |
| Sangat Tinggi | 85-90 | 8 | 4% |
| Total | | 200 | 100% |

Berdasarkan tabel 4 terungkap bahwa 4% siswa mengalami kemampuan mengelola stres yang sangat tinggi, 7% siswa mengalami kemampuan mengelola stres yang tinggi, 38% siswa mengalami kemampuan mengelola stres yang sedang, 42% siswa mengalami kemampuan mengelola stres yang rendah, 10% siswa yang mengalami kemampuan mengelola stres yang sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa umumnya kondisi kemampuan mengelola stres siswa SMAN 9 Padang yang berada pada kategori rendah.

Perhitungan stastictic deskriptif untuk variabel prestasi akademik menggunakan bantuan program SPSS versi 25 dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Statistik Deskriptif Prestasi Akademik

| <i>Column1</i> | |
|--------------------|----------|
| Mean | 60.7 |
| Standard Error | 0.287425 |
| Median | 61 |
| Mode | 59 |
| Standard Deviation | 4.064802 |
| Sample Variance | 16.52261 |
| Kurtosis | -0.21594 |
| Skewness | -0.31647 |
| Range | 19 |
| Minimum | 50 |
| Maximum | 69 |
| Sum | 12140 |
| Count | 200 |

Sumber: Pengolahan SPSS

Pada tabel 5 yang terdapat diatas dapat dilihat variabel prestasi akademik memiliki jumlah Mean 60.7, Standar Error of mean 0.287425, Median 61, Mode 59, Standar deviation 4.064802, Sample Variance 16.52261, Range 19, Nilai minimum 50, Nilai maximum 69, sedangkan sum 12140.

Tabel 6. Hubungan Self Efficacy dan Kemampuan Mengelola Stres terhadap Prestasi Akademik Siswa Kelas XI SMAN 9 Padang

| Kriteria | Interval | Frekuensi | Presentase |
|---------------|----------|-----------|------------|
| Sangat Rendah | 50-54 | 17 | 9% |
| Rendah | 55-58 | 33 | 17% |
| Sedang | 59-62 | 82 | 41% |
| Tinggi | 63-66 | 46 | 23% |
| Sangat Tinggi | 67-70 | 22 | 11% |
| Total | | 200 | 100% |

Berdasarkan tabel 6 terungkap bahwa 11% siswa mengalami self efficacy dan kemampuan mengelola stres terhadap prestasi akademik sangat tinggi, 23% siswa mengalami self efficacy dan kemampuan mengelola stres terhadap prestasi akademik yang tinggi, 41% siswa mengalami self efficacy dan kemampuan mengelola stres terhadap prestasi akademik yang sedang, 17% siswa mengalami self efficacy dan kemampuan mengelola stres terhadap prestasi akademik yang rendah, 9% siswa yang mengalami self efficacy dan kemampuan mengelola stres terhadap prestasi akademik yang sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa umumnya kondisi self efficacy dan kemampuan mengelola stres terhadap prestasi akademik siswa SMAN 9 Padang yang berada pada kategori sedang.

Pembahasan Hasil Penelitian

Uji Normalitas digunakan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak dengan melihat apakah data berdistribusi $>0,05$. Uji normalitas dalam penelitian ini yaitu uji dengan metode Lilliefors SPSS25 maka diperoleh hasil berikut:

Tabel 7. Uji Normalitas

| One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test | | | |
|------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------|
| | | Unstandardized Residual | |
| N | 200 | | |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | .0000000 | |
| | Std. Deviation | 4.01003316 | |
| Most Extreme Differences | Absolute | .042 | |
| | Positive | .042 | |
| | Negative | -.042 | |
| Test Statistic | | .042 | |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .200 ^a | |
| Monte Carlo Sig. (2-tailed) | Sig. | | .858 ^a |
| | 99% Confidence Interval | Lower Bound | .849 |
| | | Upper Bound | .867 |

Sumber: Pengolahan SPSS 25

Dari analisis yang telah didapat menyatakan bahwa hasil dari variabel X dan Y sudah terdistribusi normal.

Tabel 9. Uji Hipotesis Regresi Linear

| Model Summary | | | | |
|---------------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
| 1 | .245 ^a | .060 | .055 | 4.011 |

Sumber: Pengolahan SPSS

Berdasarkan tabel diatas tampak nilai korelasi variabel Self Efficacy dan Kemampuan Mengelola Stres terhadap Prestasi Akademik sebesar 0.245. dengan taraf signifikansi 0.000. Dengan menggunakan tabel diatas diketahui rhitung pada taraf 5 % = 0,000 < 0,05 jika dilihat dengan membandingkan rhitung dan rtabel dengan nilai rtabel (df= n-2, df=0200-2= 0,138).

Jika dilihat dengan membandingkan rhitung dan rtabel dengan nilai rtabel 0,245 dapat dikatakan rhitung 0,245 > rtabel 0,138, Dengan demikian hipotesis (Ha) diterima yang berarti adanya hubungan antara Self efficacy dan kemampuan mengelola stress dengan prestasi akademik pada siswa kelas XI. SMA N 9 Padang.

Pembahasan Hasil Penelitian

Menurut Bandura (dalam Ghufroon dan Risnawati, 2012) mendefenisikan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugasnya atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Woolfolk (dalam Della, 2017) memandang self efficacy mengacu pada pengetahuan individu tentang kemampuannya sendiri untuk menyelesaikan tugas tertentu tanpa

perlu membandingkan dengan kemampuan orang lain. Self Efficacy merupakan keyakinan individu dalam melakukan tindakan untuk mencapai suatu hasil tertentu. Self efficacy memiliki peran yang besar dalam tingkah laku atau pola belajar dalam diri siswa khususnya dalam Pembangunan. Berdasarkan uraian di atas, peneliti berasumsi bahwa terdapat hubungan antara Self Efficacy dan stress terhadap prestasi akademik sebesar 6% dan sisanya di pengaruhi oleh variabel lain. Apabila seseorang memiliki self efficacy yang tinggi dan kemampuan mengelola stres yang baik akan berdampak positif terhadap penurunan prestasi akademik.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan untuk menjawab hipotesis yang di ajukan, dapat diketahui bahwa keseluruhan hipotesis telah diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antar variabel indenpenden terhadap variabel dependen. Berdasarkan hasil analisis menggunakan metode pengolahan data dengan program SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh positif yang sangat signifikan.

Hal ini sesuai dengan perhitungan peneliti dengan menggunakan program SPSS versi 25, yang menggunakan uji regresi linear sederhana yang diperoleh nilai korelasi sebesar 0.245. Dari output tersebut di peroleh koefisien determinasi (R Squared) sebesar 0.060, yang mana mengandung pengertian bahwa ada hubungan antara variabel self efficacy dan kemampuan mengelola stress terhadap variabel prestasi akademik sebesar 6% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain. Dengan demikian hipotesis diterima yang berarti ada hubungan antara Self efficacy dan kemampuan mengelola stress terhadap prestasi akademik.

Dari hasil tersebut telah jelas menyatakan bahwa terdapat korelasi positif atau hubungan antara self efficacy dan kemampuan mengelola stress dengan prestasi akademik pada siswa SMA N 9 Padang. Maka dikatakan self efficacy dan mengelola stress tersebut berhubungan dalam prestasi akademik siswa. Nilai positif pada variabel ini menunjukkan bahwa self efficacy dan mengelola stress memiliki hubungan yang searah dengan prestasi akademik.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara self-efficacy dan kemampuan mengelola stres dengan prestasi akademik siswa di SMA N 9 Padang. Meskipun hanya 6% variasi prestasi akademik dijelaskan oleh kedua variabel ini, self-efficacy dan kemampuan mengelola stres tetap berperan penting dalam pencapaian akademik. Kondisi kedua variabel tersebut berada pada kategori rendah hingga sedang. Peningkatan self-efficacy dan kemampuan mengelola stres dapat berkontribusi pada prestasi akademik yang lebih baik, meskipun faktor lain yang tidak diukur juga mempengaruhi prestasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

Alaydrus, Z. (2023). The effect of influencer homophily and audience participation towards the product purchase intention: the case of Tiktok affiliate marketing program in Beauty Industry (Doctoral dissertation, Sekolah Tinggi Manajemen Ipmi).

- Arifudin, O. (2022). *Perkembangan Peserta Didik (Tinjauan Teori-Teori Dan Praktis)*. Bandung: CV Widina Media Utama
- Arikunto, S. (2009). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan (edisi revisi)*.
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Makassar: Edukasi Mitra Grafika.
- Bartsch, K., & Evelyn (2005). *The wounded healer (Terjemahan)*. Panji Graha, Semarang.
- Djamarah, Saiful Bahri. (2011). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Elisabeth Sitepu, "Analysis of Psychology of Communication Studiensi to Improve Memory SMK Immanuel Medan with How to Listen in Improving Learning Achievement," *International Journal of Education and Research* 5, no. 1 (2017): 200.
- Fahrizal, A. A. (2019). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Perawat Anestesi Di Ruang Operasi Alif (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta)*.
- Fajarudin, F. (2019). *PENGARUH ORGANISASI INTRA KAMPUS TERHADAP PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA (Studi Kasus Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Muhammadiyah Pringsewu) (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Pringsewu)*.
- Gaol. (2014). *A to Z Human Capital (Manajemen Sumber Daya Manusia) Konsep, Teori, dan Pengembangan dalam Konteks Organisasi Publik dan Bisnis*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana.
- Hadayani, Isnaini. (2011). *Penggunaan Model Method Dalam Pembelajaran Pecahan Sebagai Upaya Meningkatkan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematikdan Self-Efficacy Siswa Sekolah Dasar (Studi Kuasi-Eksperimen pada Siswa Salah Satu SD Negeri di Jakarta Utara)*". Tesis Jurusan Pendidikan Matematika UPI Bandung.
- Hidayati, Lina Nur, and Mugi Harsono. "Tinjaun literatur mengenai Stres dalam Organisasi.
- Hipjillah, A. (2015). *Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu; Antara Konsumsi Dan Prestasi Akademik (Studi Pada Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu Di Uno Board Game Cafe (Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya)*.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia (Jakarta: Pusat Bahasa Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017)*, 859.
- Kholid, M. K. A. (2011). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Self Efficacy Maasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi Studi pada Mahasiswa Angkatan 2009 sampai dengan 2011 Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta (Doktor dissertation, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)*.
- Luman Gaol, N. T. (2016). *Teori stres: Stimulus, Respon, dan Transaksional*. *Buletin Psikologi*, 24(1).
- Marini, C. K., & Hamidah, S. (2014). *Pengaruh self-efficacy, lingkungan keluarga, dan lingkungan sekolah terhadap minat berwirausaha siswa SMK jasa boga*. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 4(2), 195–207.

The Relationship Between Self Efficacy and Stress Management Ability with Academic Achievement in Students of SMAN 9 Padang

Venny Anisa Putri, Linda Fitria, Mufadhal Barseli

- Nasir, A., & Abdul, M. (2011). *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.
- Puspita, S. A. L., & Rustika, I. M. (2018). Peran self regulated learning dan konsep diri terhadap prestasi akademik mahasiswa remaja akhir fakultas kedokteran universitas udayana yang pernah menjadi finalis Bali pageants. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1), 1-11.
- Rhamadani, I., & Wartono, M. (2019). Hubungan antara Shift Kerja, Kelelahan Kerja dengan stres kerja pada perawat. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 2(3)
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga
- Sivasubramanian. (2016). Eustress Vs Distress-A Review. *International Journal of Research in Humanities & Soc. Sciences*, 4(5), 12-15.
- Sopiyah, S. (2016) peningkatan self efficacy pada siswa melalui konseling cognitive behavioral. *JBK: Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1 (2), 26-28.
- Sulistyowati, M. Muhammad Khoerul Amir Kholid, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Self Efficacy Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Studi Pada Mahasiswa Angkatan 2009 Sampai Dengan 2011 Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta", h. 15. Diakses dari <http://digilib.uin-suka.ac.id> pada tanggal 04 desember 2018.
- Susanti, R., & Putra, G. P. (2019). Hubungan Adversity Quotient dengan Motivasi Berprestasi pada Siswa/i Kelas XII IPS II di SMAN 8 Batam Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 1(3), 54-62.
- Syifa, and Ria Utami Panjaitan. "Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir." *Jurnal keperawatan jiwa* 7.2 (2019): 127.