

AB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pandemi Covid-19 memberikan dampak besar di seluruh dunia. Jumlah kasus aktif sampai dengan saat ini di seluruh dunia tercatat mencapai 21.823.352 kasus (Bramasta, 2021). Jumlah kasus Covid-19 di Indonesia sendiri saat ini masih mengalami kenaikan dan penurunan setiap harinya. Berdasarkan kondisi tersebut tentunya berbagai sektor kehidupan mengalami dampak akibat pandemi Covid-19, tidak terkecuali pada sektor pendidikan di Indonesia.

Dampak dari meningkatnya COVID-19 tidak hanya mengganggu bidang kesehatan, ekonomi negara, dan keamanan tetapi bidang pendidikan juga. Maka dari itu pemerintah Indonesia melalui kementerian pendidikan dan kebudayaan menerbitkan Surat Edaran Nomor 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan pendidikan dalam masa darurat COVID-19. Peralihan cara pembelajaran ini memaksa berbagai pihak untuk mengikuti alur yang sekiranya bisa ditempuh agar pembelajaran dapat berlangsung, dan yang menjadi pilihan adalah dengan memanfaatkan teknologi sebagai salah satu alternatif pembelajaran daring.

Pada awalnya, menjadikan teknologi sebagai alternatif solusi pembelajaran daring tidak semudah yang dibayangkan. Ada banyak sekali faktor-faktor yang menghambat terlaksananya efektivitas pembelajaran daring, antara lain: pertama, penguasaan teknologi yang masih rendah harus diakui bahwa tidak semua guru paham ataupun mengerti menggunakan teknologi untuk mendorong keterlaksanaan pembelajaran daring. Terkhusus, guru generasi X yang lahir dari tahun 1980 ke bawah. Dengan tanpa mengurangi rasa hormat dan berterima kasih kepada guru-guru senior kita yang telah mengabdikan dan berbakti untuk negeri kita bersama, sebenarnya bukan tidak bisa bapak/ibu guru tersebut menggunakan teknologi untuk membantu proses pembelajaran daring.

Tetapi karena bapak/ibu guru memegang prinsip manusia pembelajar harus selalu siap menghadapi perubahan zaman sekaligus mengikuti perkembangannya, maka dari itu proses pembelajaran daring bisa tetap terlaksana dengan bantuan bapak dan ibu guru. Di samping itu pada saat awal pandemi, pemerintah membuat

peraturan dalam rangka upaya mengurangi angka penyebaran *COVID-19* dengan melaksanakan *PSSB* (Pembatasan Sosial Berskala Besar), *PPKM* (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat), *PPKM Mikro*, *PPKM Darurat*, sampai kepada *PPKM Level 4*. Lalu, setelah semua proses pelaksanaan pembatasan sosial tersebut dilaksanakan, menteri keuangan Sri Mulyani Indrawati menjelaskan bahwa perkembangan kasus *COVID-19* sudah mulai menunjukkan perbaikan setelah terjadi lonjakan hebat akibat adanya varian virus baru, yakni varian Delta.

Lalu pada bulan Juli 2021 keadaan mulai membaik. Kemendikbud Ristek Nadiem Makarim Berkeras membuka sekolah dengan skema tatap muka terbatas. Pembelajaran tatap muka terbatas akhirnya dilaksanakan dengan menerapkan protokol kesehatan. Sekolah yang hendak melakukan *PTM* harus memenuhi sejumlah syarat, seperti mendapatkan izin dan pemerintah daerah setempat dan memenuhi daftar periksa Kemendikbud Ristek. Hal itu meliputi sejumlah fasilitas pencegahan *penularan COVID-19*, seperti tempat mencuci tangan, *desinfektan*, dan toilet yang bersih. Namun Kemendikbud Ristek mengarahkan agar sekolah menentukan durasi waktu *PTM* terbatas dengan mempertimbangkan upaya meminimalisasi kerumunan di dalam kelas.

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang secara sistematis melaksanakan program bimbingan, pengajaran dan latihan dalam rangka membantu siswa agar mampu mengembangkan potensinya, baik yang menyangkut aspek intelektual, emosional, moral maupun sosial. Sekolah merupakan faktor penentu bagi perkembangan kepribadian anak sebagai siswa baik dalam cara berpikir, bersikap maupun cara berperilaku. Sekolah memiliki peranan yang meliputi bagaimana sekolah memberikan kesempatan untuk meraih sukses bagi anak, di sekolah anak-anak banyak menghabiskan waktunya daripada tempat lain di luar rumah dan sekolah juga memberikan kesempatan pertama pada anak untuk menilai dirinya, masa remaja adalah masa *storm and stress*, yaitu masa yang berada dalam situasi antara kegoncangan, penderitaan, asmara, dan pemberontakan dengan otoritas orang dewasa. Maka terjadinya pertumbuhan fisik, masa transisi dan perubahan fisik tersebut menentukan pengalaman sosialnya untuk bekal di masa mendatang (masa dewasa).

Tahun pertama di sekolah menengah pertama dapat menyulitkan bagi sejumlah siswa. Transisi yang terjadi dari kelas enam sekolah dasar ke kelas tujuh di SMP berlangsung ketika banyak perubahan di individu, keluarga dan sekolah, terjadi secara simultan. Perubahan-perubahan ini mencakup hal-hal yang berkaitan dengan pubertas dan citra tubuh; munculnya pemikiran operasional formal, termasuk perubahan dalam kognisi sosial; meningkatnya tanggung jawab dan menurunnya ketergantungan pada orangtua; memasuki struktur sekolah yang lebih besar dan impersonal; perubahan dari satu guru ke banyak guru serta perubahan dari kelompok teman sebaya yang kecil dan homogen menjadi kelompok rekan sebaya yang lebih besar dan heterogen. Selain itu, siswa mengalami fenomena top-dog yaitu keadaan-keadaan dimana siswa bergerak dari posisi yang paling atas ketika di SD yaitu menjadi yang tertua, terbesar, dan berkuasa menuju posisi yang paling rendah saat memasuki SMP yaitu menjadi yang paling muda, kecil dan tidak berkuasa di sekolah (Sariningsih, & Purwasih, 2017).

Siswa pada masa sekolah menengah pertama berada dalam rentang usia 11 atau 12 tahun – 15 tahun atau biasanya dalam tahap remaja awal. berpendapat bahwa masa remaja secara global berlangsung antara usia 12 - 21 tahun, dengan pembagian 12 - 15 tahun untuk masa remaja awal, 15 - 18 tahun untuk remaja pertengahan dan usia 18 - 21 tahun untuk remaja akhir. Papalia, dkk (2003) mengatakan bahwa masa remaja awal, kira-kira mulai usia 11 atau 12 tahun hingga 14 tahun merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak. Menurut Thornburg (Dariyo, 2004) masa remaja awal umumnya individu telah memasuki pendidikan di bangku sekolah menengah pertama (SMP) sedangkan masa remaja tengah individu sudah duduk di bangku sekolah menengah atas (SMA). Selanjutnya penggolongan mereka yang tergolong masa remaja akhir umumnya sudah memasuki dunia perguruan tinggi atau lulus SMU dan mungkin sudah bekerja.

Menurut Sarafino (Fitri, 2018) stres adalah suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut. Maksudnya adalah bahwa ketidaksesuaian yang dihadapi oleh siswa itu berada pada tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa. Stres yang terjadi di

lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. Olejnik dan Holschuh (2007) menggambarkan stres akademik ialah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa. Respon terhadap stresor akademik terdiri dari *cognitive, behavior, physical, affective*.

Cognitive response yaitu respon yang muncul dari pemikiran, seperti: kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, cemas akan masa depan, melupakan sesuatu, dan berfikir terus-menerus mengenai apa yang seharusnya mereka lakukan.

Behavior response adalah respon yang muncul dari perilaku, seperti menarik diri, menggunakan obat-obatan dan alkohol, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menangis tanpa alasan. *Physical response* adalah respon yang muncul dari reaksi tubuh, seperti: telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, dan sakit perut.

Affective response adalah respon yang muncul dari perasaan, seperti: cemas, mudah marah, murung, dan merasa takut. Dengan semua kenyamanan yang sudah diperoleh siswa, bukan tidak sulit bagi siswa untuk kembali melaksanakan pembelajaran tatap muka yang dilaksanakan secara terbatas. Di dalam kelas siswa harus menjaga jarak antar teman dan guru, masing-masing meja hanya diisi satu siswa saja dan dalam satu ruang hanya boleh diisi kurang lebih 15 siswa saja. Selain itu, selama proses belajar mengajar berlangsung, siswa-siswi tetap diwajibkan memakai masker dan tidak boleh dilepas kecuali saat sedang minum.

Dari beberapa kebijakan yang selalu berubah banyak fenomena yang terjadi pada dunia Pendidikan salah satunya banyak murid yang mengalami stres khususnya dalam hal akademik. Pembelajaran daring, luring dan tatap muka terbatas menjadi stressor akademik bagi remaja di masa ini. Remaja mengeluhkan banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, terbatasnya interaksi dengan guru sehingga menyulitkan dalam proses tanya jawab dan mengerjakan tugas, serta deadline tugas yang datang secara bersamaan dalam waktu yang singkat (Oktawirawan, 2020). Kondisi-kondisi tersebut meningkatkan tekanan akademik

yang berdampak terhadap kemampuan akademik siswa dalam menjalani pembelajaran tatap muka terbatas.

Perubahan sistem belajar tersebut mempengaruhi emosional siswa, sebagai contoh siswa menganggap pandemi saat ini adalah tantangan besar, siswa merasa khawatir dengan hasil belajar yang akan dicapai, dan merasa terbebani dengan sistem pembelajaran daring. Pemikiran-pemikiran tersebut menunjukkan siswa mengalami masalah penyesuaian diri (Fitriani, 2018). Definisi dari penyesuaian diri adalah proses mental dan tingkah laku dimana individu tersebut berupaya untuk mengatasi kebutuhan dirinya, ketegangan, frustasi serta konflik, yang tujuannya supaya terjadi keselarasan antara tuntutan dalam diri dengan lingkungannya (Schneider dalam Fitri 2018). Kondisi dimana seseorang merasa lelah serta jenuh secara fisik dan emosional akibat beban pekerjaan yang terlalu berat dan menuntut pencapaian hasil yang sesuai dengan harapan (Khairani & Ifdil, 2015).

Menurut Hidayat (2020) penyesuaian diri dikenal dengan istilah *adjustment* atau *personal adjustment*. Menurut Schneiders (Hidayat 2020) penyesuaian diri dapat ditinjau dari tiga sudut pandang, yaitu: penyesuaian diri sebagai adaptasi, konformitas, dan usaha penguasaan. Remaja dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik bila mampu melakukan dan menjalankan respon-respon dari ketiga sudut pandang tersebut. Sebaliknya, jika remaja yang belum memiliki penyesuaian diri yang baik maka remaja akan kesulitan dalam menjalankan ketiga sudut pandang tersebut. Remaja sendiri yang dapat menentukan ke arah mana pola dirinya, menjadi baik atau sebaliknya yaitu akan menjadi buruk.

Penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku yang merupakan usaha individu untuk bereaksi terhadap jenis tuntutan baik dalam diri individu itu sendiri dan tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah. Salah satu masalah penyesuaian diri yang sering dihadapi siswa adalah penyesuaian diri dalam bidang pendidikan, salah satunya adalah penyesuaian diri pada tugas sekolah. Mereka dihadapkan pada pekerjaan rumah yang banyak, perubahan kurikulum yang berlangsung dengan cepat, batas waktu tugas dan ujian, kecemasan dan kebingungan dalam menentukan pilihan karier dan program pendidikan

lanjutan, membagi waktu untuk mengerjakan pekerjaan rumah (PR), olahraga, hobi, dan kehidupan sosial. Lebih dari semua tuntutan tersebut, mereka juga harus berhadapan dengan perubahan fisik dan emosional yang cepat dan perubahan emosional yang mengharuskan siswa menyesuaikan dirinya dengan cepat dan baik. Ketidakmampuan siswa menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan sekolah tersebut akan memicu terjadinya stres (Kiselica, dkk., 1994).

Erna Puji (2021) mengemukakan bahwa stres akademik ini diakibatkan oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik yaitu pola pikir, kepribadian, dan keyakinan diri. Sedangkan faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan orang tua saling berlomba. Menurut Bandura (1997) untuk melatih kontrol terhadap stresor, *self-efficacy* yang ada pada diri seseorang sangat berguna. Odgen (2000) mengatakan bahwa keyakinan seseorang mengenai kemampuannya untuk mengontrol perilakunya sangat berpengaruh pada respon individu terhadap kejadian-kejadian yang menyebabkan stres.

Self-efficacy merupakan kepercayaan pada satu kemampuan untuk mengatur dan melaksanakan bagian dari aktivitas yang dibutuhkan untuk menghasilkan tujuan yang diinginkan (Bandura, 1997). Hasil penelitian Schunk & Meece (2015) menemukan bahwa siswa yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi cenderung akan berhasil dalam bidang akademiknya. Siswa dengan *self-efficacy* yang tinggi pula akan memiliki komitmen dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan kepadanya. Sedangkan siswa dengan *self-efficacy* yang rendah mungkin menghindari pelajaran yang banyak tugasnya, khususnya untuk tugas-tugas yang menantang. Hargenhahn (dalam Rizky, 2014) menyatakan bahwa orang yang menganggap tingkat kemampuannya cukup tinggi akan berusaha lebih keras, dan lebih gigih menjalankan tugas dibandingkan dengan orang yang menganggap kemampuan dirinya rendah.

Efikasi Diri Akademik akademik memiliki peranan penting dalam menurunkan efek negative yang ditimbulkan oleh stress akademik seperti kelelahan fisik ataupun psikis. Selainitu, Efikasi Diri Akademik akademik dapat

meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dan membantu mencapai keberhasilan akademik diperguruan tinggi (Sharififar det al.,2020) semakin tinggi kepercayaan dirinya terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas.Bandura(2000) menunjukkan bahwa self-efficacyadalah kepercayaan pada kemampuan untuk mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan keterampilan tertentu. Pervin dalam Smeth(1994)menunjukkan bahwa self-efficacymengacu pada kemampuan untuk memahami perilaku yang terkait dengan tugas atau situasi tertentu. Bandura(2000)menjelaskan lebih jauh bahwa self-efficacyadalah keyakinan seseorang pada kemampuannya untuk mengontrol semua peristiwa yang memengaruhi hidupnya.

Salah satu faktor lain yang memengaruhi stres adalah kemampuan individu untuk mengatur atau berinteraksi dengan lingkungan (Thompson, 2019). Menurut Kirkcaldy stres terjadi ketika seseorang memiliki tantangan, tekanan, beban, atau kebutuhan di luar kemampuannya untuk beradaptasi. Faktor yang memengaruhi stres adalah ketidakmampuan individu untuk berinteraksi dengan lingkungan. Pembelajaran berkelanjutan harus menjadi tugas mahasiswa, oleh karena itu, sebagai mahasiswa harus dapat menyesuaikan diri agar tidak menimbulkan stres.

Baker & Siryk (1986) mengungkapkan bahwa bagaimana mahasiswa menyesuaikan diri selama di universitas, dapat menjadi landasan bagi kemampuan adaptasi mereka terhadap peristiwa-peristiwa berikutnya selama kehidupan mereka di perguruan tinggi. Menurut Nixon dkk.(2018), faktor yang menentukan seseorang mengalami stres adalah kemampuannya untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Tekanan yang ditimbulkan oleh rangsangan adalah rangsangan yang terlalu kuat, di luar kemampuan mereka untuk beradaptasi, sehingga rangsangan menimbulkan tanggapan yang kontradiktif di luar kendali individu dan lingkungan. Berdasarkan uraian diatas,peneliti tertarik untuk mencari tahu pengaruh efikasi diri dan penyesuaian diri terhadap stres akademik pada siswa SMP Pasca *Covid-19*

Menurut penelitian bahwa faktor penyebab stres akademik pada siswa kelas VII-IX di SMPIT Insan Tauhid School yang dominan adalah faktor kondisi tubuh,

kecakapan, perilaku, keyakinan diri, kepribadian, pola asuh orang tua, komunikasi dalam keluarga, sistem pendidikan yang diterapkan dan penilaian masyarakat. Faktor terbesar sekitar 84% dipengaruhi oleh keyakinan diri. Namun pada penelitian ini hanya akan membahas faktor penyebab stres akademik khususnya pada aspek keyakinan diri. Keyakinan diri yang dimaksud yaitu keyakinan terhadap dirinya sendiri atas kemampuan yang dimiliki untuk bisa menyelesaikan tugas-tugas dari sekolah. Keyakinan diri yang dimaksud dapat juga disebut dengan Efikasi Diri Akademik yang dibatasi sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam menghadapi masalah dan arah berpikir individu dalam memandang masalah, secara optimis atau pesimis, karena nantinya menentukan cara menghadapi hambatan akademik yang akan dihadapi. Menurut Bandura Efikasi Diri Akademik yang rendah mengindikasikan mudah menyerah saat menghadapi kesulitan-kesulitan akademik dan mudah stres jika menemukan kesulitan-kesulitan dalam hidupnya, sedangkan Efikasi Diri Akademik yang tinggi akan mampu percaya mengerjakan tugas sesuai dengan tuntutan, bekerja keras, bertahan mengerjakan tugas sampai selesai.

Fenomena stres akademik akan memberikan dampak, salah satu diantaranya yaitu dapat mempengaruhi keefektifan kemampuan individu dalam mengerjakan tugas, mengganggu fungsi kognitif, dapat menyebabkan jenuh, menurunnya prestasi belajar peserta didik, dan menyebabkan masalah gangguan psikologis dan fisik. Menurut Sutanto dalam (2018)

Berdasarkan Wawancara pada tanggal 8 Desember 2022 pada Siswa kelas VII-IX diperoleh hasil mengalami masa peralihan dari pembelajaran secara *online* ke pembelajaran tatap muka. Siswa belajar menghadapi guru, teman sebaya, mata pelajaran, dan lingkungan baru yang berbeda dengan jenjang pendidikan sebelumnya. Pada masa transisi ini, siswa SMP mengalami perubahan diantaranya, meningkatnya tanggung jawab, perubahan dari kelompok kecil menjadi kelompok lebih besar, perubahan jumlah guru yang mengajar, dan meningkatnya fokus pada prestasi.

Ketika siswa memiliki penilaian positif dan keyakinan akan kemampuan dirinya tentunya siswa akan mampu menyesuaikan dirinya dengan baik untuk

mengatur dirinya dalam menghadapi tuntutan/tugas dan tanggung jawabnya sebagai siswa dan lebih banyak memiliki prestasi dibandingkan kegagalan. Begitu juga, ketika siswa menghadapi kegagalan maka siswa akan mampu mengontrol dirinya dan merespon dengan matang. Namun, apabila siswa memiliki harga diri rendah dan Efikasi Diri Akademik akademik rendah maka akan mempengaruhi penyesuaian diri siswa dalam memenuhi tuntutan/tugas akademik. Kemampuan melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah yang baik pada tahun pertama menentukan keberhasilan siswa selama masa pendidikan di SMP

Dengan adanya Adapatasi yang baru maka terjadinya stress akademik juga yang mereka alami dari masa dimana mengerjakan ujian yang harus di jaga oleh pengawas, dari yang mereka dituntut untuk mengerjakan tugas dan dikumpulkan sesuai deadline yang diberikan maka suatu tanggung jawab nya harus di penuhi dengan segala tuntutan yang ada

Tabel 1. Hasil Perbandingan Nilai Pertahun

MAPEL	KKM	RATA RATA NILAI PERTAHUN			
		2019/2020	2020/2021	2021/2022	2022/2023
PAI	70	92	91	90	85
PKN	70	85	85	83	75
B.ING	70	84	83	80	74
MTK	70	85	86	86	75
B.INDO	70	88	81	81	70
IPA	70	85	86	84	77
PRAKARYA	70	88	88	85	71
IPS	70	80	80	78	68
ARABIC	70	80	80	76	69
PJOK	70	80	81	78	70
TIK	70	82	81	78	70
B.SUNDA	70	-	77	78	67

Berikut adalah uraian penilaian dari tahun ke tahun yang menunjukkan adanya perbedaan hasil belajar dengan situasi dan kondisi pada saat tahun tersebut berjalan, di tahun 2019/2020 s.d 2021/2022 sudah memulai kondisi yaitu peralihan ke masa Covid 19 atau bisa di bilang belajar dalam jaringan situasi ini menjadikan peserta didik belajar dengan menggunakan Video ataupun tatap muka seccara virtual namun tingkat Efikasi pada peserta didik jauh dengan apa yang mereka biasa

dapatkan pada saat pembelajaran secara tatap muka langsung, sehingga terjadi penyesuaian diri terhadap metode pembelajaran yang baru. Adanya penurunan nilai pada masing masing mata pelajaran diatas di tahun 2022/ 2023 semua mata pelajaran turun dengan angka yang sangat jauh dari tahun tahun sebelumnya.

Setelah melakukan Survei pada peserta didik mereka lebih tenang pada saat belajar online karena mereka mudah dalam mencari jawaban melalui website yang ada seperti ruang guru, brainly dan lain sebagainya begitupun juga pada saat ujian berlangsung sangatlah berbeda, ketika melaksanakan ujian secara online mereka lebih memilih untuk mencari jawaban di Google karena tidak ada pengawasan secara langsung dari pihak sekolah, pihak sekolah pun hanya memeriksa mereka sudah mengerjakan ujian tersebut atau belum maka dari itu adanya perbedaan hasil nilai yang mereka dapatkan pada saat mereka belajar secara daring dan belajar secara tatap muka

Di tahun 2022/2023 sekolah sudah melaksanakan pembelajaran tatap muka secara full dan sekolah dapat mengetahui perbedaan antara peserta didik belajar secara online dengan belajar secara tatap muka, dengan penyesuaian diri yang beralih dari kebiasaan yang dilakukan pada saat belajar online ke kegiatan belajar mengajar seperti sedia kala sebelum adanya pandemic *covid 19* para siswa dan siswi harus tetap menjaga protocol kesehatan dengan selalu memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, dan masuk hanya 3 hari sekali dalam 1 minggu dan masuk kesekolah pun tidak full hanya 3 jam saja dengan 3 mata pelajaran yang memang agak susah di pahami seperti matematika, Bahasa arab, Bahasa inggris, dan IPA.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah

1. Apakah ada Hubungan Penyesuaian Diri Siswa SMP Dengan Stres Akademik?
2. Apakah ada Hubungan Efikasi Diri Akademik Siswa SMP Dengan Stres Akademik?
3. Bagaimana Hubungan Penyesuaian Diri dan Efikasi Diri Akademik Dengan stress akademik siswa SMP Pasca Covid 19 ?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan penyesuaian diri dengan stres akademik.
2. Untuk mengetahui hubungan Efikasi Diri Akademik dengan stres akademik
3. Untuk mengetahui hubungan Efikasi Diri Akademik dan penyesuaian diri dengan stres akademik Siswa,.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan dalam Bidang Ilmu Psikologi Pendidikan, khususnya mengenai Efikasi Diri Akademik dan penyesuaian diri terhadap stres akademik

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran responden bahwa kondisi peralihan dari masa Daring ke Pembelajaran Tatap Muka Kembali tidak berbeda dengan apa yang pernah dirasakan sebelum adanya *Covid-19* yang menghancurkan siswa/I melaksanakan pembelajaran Jarak Jauh

b. Bagi Guru

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada para guru untuk menerapkan sistem belajar yang menarik dan menyenangkan, sehingga siswa mampu mengikuti kegiatan belajar mengajar dengan baik. Lebih lanjut, para guru dapat menanyakan pendapat setiap siswa mengenai sistem belajar yang membuat siswa merasa nyaman dengan metode metode yang lebih inovatif

c. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan sekolah untuk mengadakan rapat dengan perangkat sekolah mengenai sistem belajar yang sebaiknya diterapkan dengan adanya kurikulum yang baru dan menyesuaikan dengan kebutuhan peserta didik

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan juga dapat memberikan informasi kepada pembaca mengenai pentingnya membentuk dan membangun Efikasi Diri Akademik yang kuat untuk menghadapi permasalahan yang sedang dihadapi. selain itu hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru bagaimana pengaruh Efikasi Diri Akademik dalam menyesuaikan diri bagi individu yang sedang berada di situasi sulit sehingga pembaca dapat mengetahui seberapa besar pengaruh Efikasi Diri Akademik dan penyesuaian diri terhadap stress akademik