

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu unsur terpenting yang dibutuhkan setiap individu dalam kehidupannya, terutama untuk meningkatkan kesejahteraan. Melalui pendidikan, individu dapat mengembangkan pengendalian diri, agama, kecerdasan, budi pekerti, kepribadian, keterampilan yang mereka butuhkan untuk diri mereka sendiri serta untuk masyarakat, dan kemampuan untuk memecahkan dan menghadapi masalah (Esysa Ayunda & Rusyid Affandi, 2023). Menurut (Hidayat & Abdillah, 2019) jenjang pendidikan adalah tahapan pendidikan yang dirancang sesuai dengan tingkat perkembangan peserta didik, target pembelajaran yang diharapkan tercapai, serta kemampuan yang ingin dikembangkan dalam proses pendidikan.

Sekolah menengah pertama (SMP) merupakan salah satu program wajib belajar yang dirancang oleh pemerintah Indonesia dan ditempuh dalam masa 3 tahun dimulai dari kelas VII sampai kelas IX yang mana siswa berada pada remaja fase awal. Selama melalui berbagai fase perkembangan dalam hidupnya, remaja diminta untuk dapat memenuhi tugas-tugas perkembangan tertentu yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, dengan tujuan agar tugas perkembangan tersebut dapat membawa kebahagiaan bagi individu dan jika tugas perkembangan tidak tuntas maka akan berdampak pada kehidupan individu di fase berikutnya (Zaimi & Zikra, 2025). Siswa sekolah menengah pertama berada pada tahap remaja awal, dengan rentang usia 12-15 tahun. Pada usia tersebut, siswa memasuki masa pubertas yang ditandai dengan perubahan yang berarti, dimulai dari perkembangan fisik, psikologis, dan sosial, sebagai bagian dari proses transisi menuju kedewasaan (Wendari dkk., 2016).

Menurut Rainham (Taufik, 2021) mengungkapkan bahwa masa SMP merupakan kesempatan penting bagi remaja untuk mendapatkan

pengalaman berharga. Namun di sisi lain, periode ini juga membawa berbagai tuntutan dan perubahan yang cepat, yang dapat menyebabkan mereka menghadapi tekanan dan masa-masa penuh ketidaknyamanan psikologis. Dalam menjalani pendidikan di lembaga formal, seorang pelajar tidak dapat terlepas dari kewajiban menyelesaikan tugas-tugas akademik dan memenuhi berbagai tuntutan pendidikan. Namun, dalam proses tersebut, siswa sering kali menghadapi stres akibat ketidakmampuan beradaptasi dengan program sekolah. Stres yang dialami di lingkungan sekolah dapat berdampak pada gangguan psikologis maupun kesehatan fisik. Beragam tuntutan, seperti tuntutan fisik, peran, interpersonal, dan tugas, dapat menjadi pemicu utama munculnya stres pada siswa (Esysa Ayunda & Rusyid Affandi, 2023). Stres yang berkaitan dengan pendidikan disebut dengan stres akademik, yang disebabkan oleh berbagai faktor pemicu dalam lingkungan akademik (Sayekti, E. 2017).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Amanah dkk. (2023) studi yang berjudul “Analisis Tingkat Stres Akademik pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi” mengungkapkan bahwa mayoritas siswa SMP mengalami stres akademik pada tingkat sedang, yaitu sebesar 52,86%, yang dipicu oleh tekanan untuk naik kelas, beban tugas, cemas menghadapi ujian, dan pengelolaan waktu yang kurang baik (Amanah dkk., 2023). Kemudian, studi penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Taufik (2021) yang berjudul “Limitasi Stres Akademik Siswa SMP Negeri di Kabupaten Barru” menemukan bahwa 73,4% siswa SMP mengalami stres akademik tingkat sedang, yang sebagian besar disebabkan oleh masa transisi atau masa penyesuaian terhadap jenjang pendidikan yang baru serta meningkatnya beban akademik sebagai pemicu utama stres akademik (Taufik, 2021).

Studi pendahuluan sebelumnya yang dilakukan oleh Khasana & Nastiti (2022) yang juga meneliti siswa kelas IX MTs Negeri 1 Pasuruan, bahwasanya siswa SMP Islam tidak terlepas mengalami stres akademik karena berbagai faktor yang melekat pada lingkungan pendidikan dan

karakteristik usia mereka. Pada jenjang SMP, siswa berada pada masa transisi remaja awal yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang berarti. Mereka mulai menghadapi beban akademik yang lebih berat dibandingkan jenjang sebelumnya, termasuk tugas yang menumpuk, persiapan ujian, dan tuntutan prestasi yang lebih tinggi. Di sekolah Islam, siswa juga dihadapkan pada tuntutan khusus seperti penguasaan hafalan Al-Qur'an, pengamalan ajaran agama secara disiplin, serta ekspektasi yang tinggi dari guru dan orang tua terkait keberhasilan akademik sekaligus spiritual siswa (Khasana & Nastiti, 2022).

Menurut Rahmawati (Fajar dkk., 2023) stres akademik berasal dari proses pembelajaran, seperti tekanan untuk naik kelas, durasi belajar yang panjang, perilaku mencontek, banyaknya tugas, rendahnya prestasi yang dicapai, serta cemas saat menghadapi ujian. Menurut Sun dkk., (Fadhilah dkk., 2025) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan tekanan yang dialami siswa di lingkungan sekolah ketika tuntutan akademik yang diberikan melebihi kemampuan mereka untuk memenuhinya. Menurut (Barseli dkk., 2018) menjelaskan bahwa stres akademik pada remaja terjadi ketika tuntutan untuk meraih prestasi akademik semakin besar, baik yang datang dari orang tua, guru, maupun teman sebaya. Harapan tersebut sering kali tidak selaras dengan karakteristik dan kemampuan siswa, sehingga dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak pada pencapaian prestasi akademik di sekolah (Aisyah dkk., 2023).

Survei penelitian di Indonesia mengungkapkan bahwa 41,2% siswa menghadapi tekanan dalam proses belajar dan kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial di sekolah. Selain itu, 23,5% siswa tergolong mengalami stres sekolah pada tingkat sedang, sementara 35,3% sisanya berada dalam kategori stres yang lebih tinggi (Esya Ayunda & Rusyid Affandi, 2023). Menurut Putri & Tantiani (Esya Ayunda & Rusyid Affandi, 2023) menyimpulkan bahwa stres akademik dapat memberikan dampak yang besar terhadap berbagai aktivitas yang berkaitan dengan bidang akademik.

Dalam mengungkap fenomena yang ditemui dilapangan mengenai stres akademik, berdasarkan hasil studi pendahuluan dalam bentuk wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 22 Oktober 2024 kepada 5 orang siswa kelas VIII dan IX di Sekolah Menengah Pertama Islam, ditemukan bahwa terdapat beberapa permasalahan yang dihadapi siswa mengalami beban tugas yang meliputi kewajiban untuk menghafal surah-surah pendek serta BTAQ sebagai syarat kelulusan. Selain itu, siswa juga dituntut untuk menguasai tartil, yaitu kemampuan membaca Al-Qur'an dengan baik dan benar, termasuk memperhatikan panjang-pendek bacaan serta hukum-hukum bacaan berdasarkan kaidah ilmu tajwid. Kondisi tersebut menyebabkan siswa lebih berfokus pada hafalan dibandingkan pemahaman terhadap mata pelajaran dan mengerjakan tugas-tugas dari guru. Permasalahan ini dapat memicu munculnya stres akademik, yang tentu tingkatannya berbeda-beda pada setiap siswa.

Tabel 1. Hasil Wawancara Variabel Stres Akademik

Responden	Tekanan Belajar	Beban Tugas	Aspek stres akademik		
			Kekhawatiran terhadap nilai	Ekspetasi Diri	Keputusanasaan
1.	✓	✓	✓	✓	✓
2.	✓	✓	✓	✓	✓
3.	✓	✓	✓	✓	✓
4.	✓	✓	✓	✓	✓
5.	✓	✓	✓	✓	✓

(Sumber: diolah oleh peneliti)

Berdasarkan variabel stres akademik pada aspek pertama terkait tekanan belajar, merupakan tekanan yang diterima siswa ketika sedang belajar di rumah dan di sekolah. Hal tersebut dibuktikan dengan 5 siswa mengatakan bahwa merasa lelah dan pusing ketika belajar terutama saat menghadapi mata pelajaran yang dianggap sulit seperti Matematika dan IPA yang membutuhkan kemampuan analisis dan memerlukan pemahaman akan rumus dalam penyelesaian tugas. Kemudian, pada mata pelajaran IPS dan PKn terlalu banyaknya bacaan dalam materi di LKS menjadi beban untuk para siswa/i dalam membacanya. Kemudian, para siswa/i juga mengatakan bahwa adanya perasaan tersaingi oleh teman pada mata pelajaran IPA, MTK dan hafalan Al-Qur'an.

Berdasarkan variabel stres akademik pada aspek kedua terkait beban tugas, yang berkaitan dengan tugas-tugas. Hal tersebut dibuktikan dengan 5 siswa mengatakan bahwa merasa mengalami perasaan kesal karena sering kali diberikan pekerjaan rumah (PR) pada mata pelajaran yang belum sepenuhnya diajarkan. Hal ini terutama terjadi pada mata pelajaran Matematika, ketika guru tidak rutin hadir dalam kegiatan pembelajaran atau tidak memberikan penjelasan materi secara menyeluruh sebelum memberikan tugas. Responden juga mengalami kelelahan akibat tugas yang terus bertambah tanpa jeda yang memadai. Responden merasa tugas yang sudah selesai langsung diikuti oleh tugas baru, sehingga menimbulkan perasaan kewalahan serta sulit mengatur waktu antara satu tugas dengan tugas yang lain. Responden juga mengeluhkan perihal batas waktu pengumpulan dalam waktu singkat atau di sela waktu istirahat wajib dikumpulkan.

Berdasarkan variabel stres akademik pada aspek ketiga terkait kekhawatiran terhadap nilai, hal tersebut dibuktikan dengan 5 siswa mengatakan bahwa merasa sedih, kesal, dan cemas ketika hasil ujian nilai mereka rendah, terutama karena orang tua mereka memberikan respon yang kurang baik. Orang tua cenderung mengekspresikan ketidakpuasan dan membatasi aktivitas siswa, seperti melarang bermain atau memberikan hukuman. Mereka juga mengatakan bahwa pentingnya nilai sebagai syarat kelulusan untuk melanjutkan pendidikan serta sebagai syarat beasiswa untuk masuk ke jalur negeri.

Berdasarkan variabel stres akademik pada aspek keempat terkait ekspektasi diri, hal tersebut dibuktikan dengan 5 siswa mengatakan bahwa merasa kecewa ketika tidak mencapai target untuk mendapatkan nilai yang kurang sesuai dengan ekspektasi mereka. Berdasarkan variabel stres akademik pada aspek kelima terkait keputusasaan, merupakan respon emosional siswa ketika merasa belum mampu meraih tujuan yang ingin dicapai. Hal tersebut dibuktikan dengan 5 siswa mengatakan bahwa pernah mengalami perasaan kurang percaya diri dengan nilai yang diperoleh,

terutama ketika nilai mereka lebih rendah dibandingkan dengan teman-temannya.

Stres yang timbul akibat tekanan dalam proses belajar dapat menyebabkan perubahan pada aspek fisik maupun psikologis (Syahroni, 2022), stres dapat dialami oleh setiap individu, termasuk oleh siswa (Aisyah dkk., 2023). Stres akademik pada siswa merupakan respons terhadap tuntutan yang dirasakan terlalu membebani dalam dunia pendidikan. Menurut Gadzella (Sahertian dkk., 2024) faktor eksternal meliputi dukungan sosial, lingkungan keluarga, institusi pendidikan, serta kondisi fisik yang mengelilingi siswa. Sedangkan faktor internal mencakup perasaan frustrasi, konflik batin, tekanan psikologis, dorongan yang berlebihan dari diri sendiri, serta tingkat efikasi diri akademik yang dimiliki oleh siswa.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fitriya dkk. (2022) dengan berjudul “Studi Deskriptif mengenai Stres Akademik pada Siswa di SMPN 10 Banjarmasin” mengungkap bahwa stres akademik pada siswa terutama disebabkan oleh beban tugas yang sangat banyak, keterbatasan waktu untuk melakukan aktivitas lain seperti hobi dan bersosialisasi, serta tekanan untuk selalu mencapai prestasi akademik yang tinggi. Faktor-faktor tersebut memberikan dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa sekaligus menurunkan kinerja belajar mereka secara keseluruhan (Fitriya dkk., 2022).

Stres dan efikasi diri memiliki keterkaitan yang erat. Keyakinan pribadi seperti efikasi diri berperan penting dalam menilai tekanan yang berasal dari lingkungan. Stressor dianggap sebagai ancaman atau tantangan, dan tingkat efikasi diri individu cenderung mengubah stresor menjadi tantangan yang dapat dihadapi (Sahertian dkk., 2024). Cara individu menyelesaikan tugas-tugasnya berkaitan dengan kemampuan untuk menyesuaikan diri antara potensi yang dimiliki dengan langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapai tujuan, yang dikenal sebagai efikasi diri (Esysa Ayunda & Rusyid Affandi, 2023).

Menurut Widiasavitri (Esya Ayunda & Rusyid Affandi, 2023) efikasi diri merujuk pada keyakinan individu akan kemampuannya untuk mengelola dan melaksanakan upaya yang diperlukan guna mencapai tujuannya. Menurut Affandi dkk. (2022) efikasi diri terdiri dari tiga aspek utama, yaitu efikasi diri dalam hubungan sosial, efikasi diri dalam bidang akademik, dan efikasi diri dalam mengelola emosi (Esya Ayunda & Rusyid Affandi, 2023). Agar lebih relevan dengan permasalahan stres akademik, peneliti mengerucutkan variabel efikasi diri menjadi efikasi diri akademik.

Menurut Jinks & Morgan (Arlinda, 2023) mengatakan bahwa efikasi diri akademik mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuan diri, usaha yang dilakukan, serta pengaruh faktor-faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi keberhasilan dalam bidang akademik. Menurut Schunk (Rabbani & Wahyudi, 2023) efikasi diri akademik merupakan pengembangan dari konsep efikasi diri yang lebih fokus pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk meraih prestasi akademik. Di sisi lain, menurut Zajacova (Rabbani & Wahyudi, 2023) efikasi diri akademik merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melaksanakan tugas-tugas pembelajaran, seperti mempersiapkan ujian dan menyelesaikan tugas akademik.

Studi pendahuluan sebelumnya yang dilakukan oleh Khasana & Nastiti (2022) yang juga meneliti siswa kelas IX MTs Negeri 1 Pasuruan, yaitu sekolah Islam setara SMP. Hasil menunjukkan terdapat hubungan negatif signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik, artinya semakin tinggi efikasi diri akademik siswa, semakin rendah tingkat stres akademiknya. Penelitian ini menekankan pentingnya penguatan keyakinan diri pada siswa SMP Islam untuk menekan tekanan akademik yang dihadapi (Khasana & Nastiti, 2022).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Zaimi & Zikra (2025) pada 256 siswa SMPN 10 Padang, menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri akademik dengan stres akademik dengan nilai korelasi $-0,608$. Dengan kata lain, semakin tinggi efikasi diri

siswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Penelitian ini menekankan bahwa meningkatkan efikasi diri siswa menjadi kunci untuk menurunkan stres akademik yang mereka rasakan (Zaimi & Zikra, 2025).

Berdasarkan salah satu penyebab permasalahan yang berhasil diidentifikasi yakni pada siswa Sekolah Menengah Pertama Islam. Untuk mengetahui seberapa dalam permasalahan yang ada di tempat penelitian ini. Maka peneliti merumuskan untuk melakukan wawancara yang sama yakni pada tanggal 22 Oktober 2024 pada variabel efikasi diri akademik.

Tabel 2. Hasil Wawancara Variabel Efikasi Diri Akademik

Responden	Aspek Efikasi Diri Akademik		
	<i>Talent</i> (bakat)	<i>Effort</i> (usaha)	<i>Context</i> (kondisi)
1.	✓	✓	✓
2.	✓	✓	✓
3.	✓	✓	✓
4.	✓	✓	✓
5.	✓	✓	✓

(Sumber: diolah oleh peneliti)

Selanjutnya untuk variabel efikasi diri akademik pada aspek pertama terkait *talent*, merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan bakatnya dalam hal keterampilan akademis. Ditemukan bahwa 5 siswa merasa tidak memiliki bakat atau kemampuan tertentu di bidang akademik. Hal ini terlihat dari pernyataan responden yang mengaku kesulitan menentukan mata pelajaran yang mereka sukai atau unggul. Selain itu, mereka cenderung merasa bahwa nilai yang diperoleh belum mencerminkan bakat atau potensi yang spesifik, sehingga mereka tidak yakin terhadap kemampuan diri di bidang akademik tertentu.

Berdasarkan variabel efikasi diri akademik pada aspek kedua terkait *effort*, merupakan usaha yang dilakukan oleh seseorang dalam menyelesaikan tugas dan kegiatan belajar yang berhubungan dengan akademik, ditemukan bahwa 5 siswa masih bingung untuk menentukan langkah yang harus dilakukan ketika menghadapi kesulitan belajar. Ketika diberikan tugas sekolah, mereka merasa kesulitan mencari sumber belajar yang sesuai, seperti memanfaatkan youtube, google, atau bertanya kepada teman. Hal ini menunjukkan bahwa mereka belum mampu memanfaatkan

sumber daya yang tersedia secara optimal untuk mendukung keberhasilan akademik mereka.

Berdasarkan variabel efikasi diri akademik pada aspek ketiga *context*, merupakan keyakinan seseorang bahwa ia dapat mengatasi situasi yang berkaitan dengan kegiatan akademik. Ditemukan bahwa 5 siswa masih kesulitan dalam menghadapi akademik di sekolah. Ketika menghadapi masalah, mereka merasa ragu untuk memutuskan apakah harus meminta bantuan kepada guru, teman, atau mencari solusi secara mandiri. Hal ini sering kali disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri, ketakutan akan penilaian yang buruk, atau perasaan malu untuk bertanya kepada guru.

Dalam proses pembelajaran di sekolah, peserta didik tidak hanya diharapkan untuk menyerap materi yang diajarkan oleh guru, tetapi juga dituntut untuk menyelesaikan berbagai tugas yang diberikan. Salah satu cara yang efektif untuk mengurangi tugas tersebut adalah dengan mengembangkan kemampuan dalam mengelola dan beradaptasi dengan stres akademik. Menurut Nursaadah (2024), terdapat berbagai faktor yang dapat mengurangi stres akademik, dan salah satunya adalah resiliensi akademik.

Menurut Cassidy (2016), resiliensi akademik adalah kemampuan individu untuk terus meningkatkan prestasi akademik meskipun menghadapi tantangan atau situasi yang sulit. Selain itu, resiliensi akademik juga merujuk pada respons yang ditunjukkan individu secara kognitif, emosional, dan perilaku ketika menghadapi kegagalan atau kesulitan dalam konteks akademik (Takril & Herdi, 2022). Menurut (Nursaadah dkk., 2024) resiliensi akademik adalah kemampuan untuk mengelola stres akademik, yang dapat berperan penting dalam mengurangi dampak negatifnya, serta kemampuan untuk bangkit dan tumbuh lebih kuat setelah menghadapi tantangan, dan mengatasi stres yang muncul, merupakan kemampuan yang sangat penting untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Herdiansyah & Fauziah (2024) pada 356 siswa SMP Negeri 15 Yogyakarta berusia 12-16 tahun

mengungkapkan bahwa kemampuan resiliensi akademik termasuk ketekunan, kemampuan merefleksikan secara adaptif dan mencari bantuan, serta pengelolaan respon emosional memiliki peranan penting dalam membantu siswa menghadapi berbagai tekanan dan stres selama proses pembelajaran. Para siswa yang memiliki tingkat resiliensi akademik yang kuat cenderung lebih mampu menangani beban tugas dan kegagalan, sehingga dapat menekan tingkat stres akademik yang mereka alami (Herdiansyah & Fauziah, 2024).

Menurut (Takril & Herdi, 2022), resiliensi akademik merujuk pada kemampuan siswa dalam menghadapi dan mengatasi berbagai hambatan, tantangan, serta tekanan yang muncul dalam lingkungan akademik secara optimal. Siswa yang memiliki resiliensi akan menunjukkan minat dan tujuan yang jelas, serta semangat yang kuat untuk mencapai prestasi di sekolah. Oleh karena itu, resiliensi akademik dapat dipahami sebagai kemampuan individu dalam merespons dan menghadapi situasi sulit di lingkungan sekolah, baik secara kognitif, emosional, maupun sosial.

berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Nursaadah dkk., 2024) terhadap siswa kelas XI IPS SMA Negeri di Kecamatan Singaparna pada Tahun Ajaran 2022/2023 menemukan bahwa resiliensi akademik berpengaruh signifikan terhadap stres akademik, dengan nilai signifikansi sebesar 0,039. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Takril & Herdi, 2022) terhadap siswa kelas X di sekolah menengah atas tahun pertama Husnul Khotimah Islamic *Boarding School* menunjukkan bahwa resiliensi akademik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres akademik yang dialami oleh para peserta didik.

Berdasarkan salah satu penyebab permasalahan yang berhasil diidentifikasi yakni pada siswa Sekolah Menengah Pertama Islam. Untuk mengetahui seberapa dalam permasalahan yang ada di tempat penelitian ini. Maka peneliti merumuskan untuk melakukan wawancara yang sama yakni pada tanggal 22 Oktober 2024 pada variabel resiliensi akademik.

Tabel 3. Hasil Wawancara Resiliensi Akademik

Responden	Aspek Resiliensi Akademik		
	<i>Perseverance</i> (ketekunan)	<i>Reflecting and adaptive help-seeking</i> (merefleksikan dan beradaptasi dalam mencari bantuan)	<i>Negative affect and emotional response</i> (pengaruh negatif dan respon emosional)
1.	✓	✓	✓
2.	✓	✓	✓
3.	✓	✓	✓
4.	✓	✓	✓
5.	✓	✓	✓

(Sumber: diolah oleh peneliti)

Berikutnya untuk variabel resiliensi akademik berdasarkan pada aspek pertama *perseverance* (ketekunan). Ditemukan bahwa 5 siswa masih merasa bingung dalam menunjukkan ketekunan saat menyelesaikan tugas sekolah. Mereka cenderung mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan dan merasa kesulitan menentukan langkah yang harus diambil, seperti mencari sumber belajar melalui youtube, google, atau membaca ulang materi. Hal ini membuat mereka enggan untuk mencoba memahami materi secara mandiri terlebih dahulu dan cenderung menunda penyelesaian tugas.

Berdasarkan variabel resiliensi akademik pada aspek kedua *reflecting and adaptive help-seeking* (merefleksikan dan beradaptasi dalam mencari bantuan). Hal tersebut dibuktikan dengan 5 siswa mengatakan bahwa mereka memiliki kelemahan di bidang mata pelajaran matematika dalam hal mengingat rumus dan cara penyelesaian. Mereka menyadari bahwa mereka tidak terlalu paham dalam materi tersebut, yang menunjukkan kemampuan untuk merefleksikan diri. Kemudian dalam hal mencari bantuan siswa/i mengatakan bahwa mereka meminta bantuan oleh teman untuk dijelaskan kembali.

Berdasarkan variabel resiliensi akademik pada aspek ketiga *negative affect and emotional response* (pengaruh negatif dan respon emosional). Hal tersebut dibuktikan dengan 5 siswa mengatakan bahwa mereka mengalami respons emosional berupa negatif dalam bentuk kekecewaan terhadap nilai, merasa kurang percaya diri dalam belajar, dan merasa kesal terhadap ejekan teman atau direndahkan kemampuannya.

Lokasi penelitian ini berada di Sekolah SMP Islam Nurul Hikmah II di daerah Kota Bekasi, Jawa Barat. Sekolah Menengah Pertama ini merupakan sekolah berstatus swasta dengan kurikulum merdeka belajar, dengan total keseluruhan siswa sebanyak 206 siswa. Meneliti di lokasi ini memungkinkan pemahaman lebih dalam tentang bagaimana faktor-faktor tersebut berkontribusi terhadap efikasi diri akademik dan resiliensi akademik terhadap stres akademik. Penelitian ini dapat mengidentifikasi bagaimana metode pembelajaran yang berbeda ini mempengaruhi tekanan belajar dan kemampuan akademik siswa. Hal ini membuat peneliti tertarik lebih lanjut untuk meneliti, sebagai langkah awal untuk mencari pengaruh efikasi diri akademik dan resiliensi akademik terhadap stres akademik yang terjadi pada siswa sekolah menengah pertama.

Berdasarkan pemaparan latar belakang dan hasil wawancara yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa seluruh siswa mengalami stres akademik, disertai dengan rendahnya tingkat efikasi diri akademik dan resiliensi akademik dalam menghadapi tantangan tugas serta hafalan surah dan Al-Qur'an. Sekolah Menengah Pertama Islam ini berada di lingkungan yang kemungkinan memiliki ekspektasi tinggi terhadap pencapaian akademik siswa, khususnya dalam konteks pendidikan Islam. Dengan meneliti sumber stres akademik dan respons emosional siswa, penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih baik tentang bagaimana siswa menghadapi tekanan dalam konteks pendidikan Islam yang mengutamakan hafalan dan prestasi akademik. Berdasarkan hasil penelitian-penelitian sebelumnya, ada beberapa perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian terdahulu yaitu pada penelitian yang dilakukan oleh (Antari dkk., 2021; Nurhasanah & Hawadi, 2022; Rabbani & Wahyudi, 2023; Sahertian dkk., 2024; Shafa & Brebahama, 2024) yang meneliti *academic self efficacy* dengan stress akademik pada mahasiswa perguruan tinggi, sedangkan pada penelitian ini dilakukan pada siswa menengah pertama (SMP) dengan lingkup sekolah agama islam.

Pada hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Nursaadah dkk., 2024; Takril & Herdi, 2022) yang dimana meneliti resiliensi akademik terhadap stres akademik pada siswa SMA, sedangkan pada penelitian ini subjeknya adalah siswa SMP di Kota Bekasi. Penelitian terdahulu lainnya oleh (Siburian & Siburian, 2023) yang dimana meneliti resiliensi akademik dengan stres akademik menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian terdahulu lainnya oleh (Nurkholipah, 2024) yang dimana meneliti resiliensi akademik terhadap stres akademik pada mahasiswa perguruan tinggi, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan pada siswa SMP.

Meskipun banyak penelitian sebelumnya yang membahas stres akademik, peneliti menyadari bahwa masih sedikit penelitian yang mengkaji ketiga variabel ini secara bersamaan. Sebagian besar penelitian yang ditemukan hanya membahas variabel-variabel tersebut secara terpisah dalam bentuk publikasi, tesis, atau penelitian lainnya. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai ketiga variabel tersebut untuk memperkaya referensi ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi. Berdasarkan dari latar belakang yang telah disampaikan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi Akademik terhadap Stres Akademik pada Siswa SMP Islam”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran mengenai efikasi diri akademik, resiliensi akademik, dan stres akademik pada Siswa SMP Islam?
2. Apakah ada hubungan efikasi diri akademik dengan stres akademik pada Siswa SMP Islam?
3. Apakah ada hubungan resiliensi akademik dengan stres akademik pada Siswa SMP Islam?

4. Adakah pengaruh efikasi diri akademik dan resiliensi akademik terhadap stres akademik siswa pada Siswa SMP Islam?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka adapun tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui gambaran mengenai efikasi diri akademik, resiliensi akademik dan stres akademik pada Siswa SMP Islam.
2. Mengetahui adanya hubungan antara efikasi diri akademik dengan stres akademik pada Siswa SMP Islam.
3. Mengetahui adanya hubungan antara resiliensi akademik dengan stres akademik pada Siswa SMP Islam.
4. Mengetahui adanya pengaruh antara efikasi diri akademik dan resiliensi akademik dengan stres akademik pada Siswa SMP Islam.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat dan menambah pengetahuan dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi, khususnya pada bidang psikologi pendidikan dan perkembangan.
- b. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi kepada para pembaca terkait pengaruh efikasi diri akademik dan resiliensi akademik terhadap stres akademik.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Siswa

Diharapkan penelitian ini dapat mendorong siswa untuk memahami dirinya dalam efikasi diri akademik dan resiliensi akademik terhadap stres akademik pada siswa.

b. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat menjadi acuan pihak sekolah agar mampu memahami kondisi siswanya selama proses belajar mengajar yang di lakukan di sekolah serta mampu mengupayakan untuk mengurangi stres akademik dengan meningkatkan efikasi diri akademik dan resiliensi akademik siswa tersebut.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan terhadap pemahaman dalam ilmu mengenai efikasi diri akademik, resiliensi akademik, dan stres akademik.