**Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada**

**Remaja Dengan Latar Belakang *Broken Home***

Keken Deastri Wulandari1, Metty Vera Sari2, & Nadya Anjani Rismarini3

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[Kekenwulandari13@gmail.com](mailto:Kekenwulandari13@gmail.com)

**Abstrak**

Remaja dengan latar belakang *broken home* yang berstatus sebagai pelajar rentan mengalami masalah-masalah dalam lingkungan pendidikan yang mengakibatkan tekanan bagi pelajar akan menyebabkan stres akademik. Stres akademik adalah perasaan tidak nyaman yang bersumber dari *stressor* akademik yang dinilai menekan sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada remaja dengan latar belakang *broken home.* Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik pada remaja dengan latar belakang *broken home.* Subjek dalam penelitian ini berjumlah 66 remaja dengan latar belakang *broken home* yang berusia 12-21 tahun*.* Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala Stres Akademik dan Skala Efikasi Diri. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis *Pearson Correlation.* Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh koefisien korelasi rxy = -0,433 dengan taraf signifikansi sebesar p = 0,000 (p<0,01) yang berarti ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik pada remaja dengan latar belakang *broken home*. Nilai koefisien determinasi (*R Squared*) sebesar 18,8 % terhadap variabel stres akademik pada remaja dengan latar belakang *broken home* dan sisanya 81,2 % dipengaruhi oleh faktor lain, misalnya motivasi berprestasi, *adversity quotient*, penyesuaian diri, dan dukungan sosial.

**Kata kunci: stres akademik, efikasi diri, remaja dengan latar *belakang broken home***

**Relationship Between Self Efficacy And Academic Stress**

**In Adolescents With A Broken Home Background**

Keken Deastri Wulandari1, Metty Vera Sari2, & Nadya Anjani Rismarini3

Mercu Buana University

[Kekenwulandari13@gmail.cm](mailto:Kekenwulandari13@gmail.cm)

**Abstract**

Teenagers with broken home backgrounds who are students are prone to experience problems in the educational environment that causes pressure on students to cause academic stress. Academic stress is an uncomfortable feeling that originates from an academic stressor that is considered to be pressing so that it triggers physical, psychological, and behavioral changes. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and academic stress in adolescents with broken home backgrounds. The hypothesis proposed in this study is that there is a negative relationship between self-efficacy and academic stress in adolescents with a broken home background. The subjects in this study amounted to 66 teens with broken home backgrounds aged 12-21 years. Data collection was carried out using the Academic Stress Scale and Self-Efficacy Scale. The data analysis method used is Pearson Correlation analysis. Based on the results of the study, obtained the correlation coefficient rxy = -0.433 with a significance level of p = 0,000 (p <0.01) which means there is a negative relationship between self-efficacy and academic stress in adolescents with a broken home background. The coefficient of determination (R Squared) is 18.8% on the variable of academic stress in teenagers with broken home backgrounds and the remaining 81.2% is influenced by other factors, such as achievement motivation, adversity quotient, adjustment, and social support.

**Keywords : academic stress, self-efficacy, adolescents with a broken home background**

**PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan periode yang penting dalam rentang kehidupan, karena dalam masa ini perkembangan fisik dan psikologis berkembang secara cepat terutama pada masa awal remaja. Semua perkembangan tersebut menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan pembentukan sikap, nilai dan minat baru (Hurlock, 2017). Wendari, Badrujaman, dan Sismiati (2016) mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa penuh goncangan dan tantangan, suatu periode dimana perubahan fisik, intelektual, dan emosi yang menimbulkan kekecewaan, konflik dan tekanan dalam diri individu. Kriteria individu pada masa remaja bersifat negatif, merasa kebingungan, cemas, takut, gelisah, gelap hati, sedih serta merasa tidak percaya diri mampu melaksanakan tugas-tugas yang diberikan kepadanya (Hamali, 2016).

Nasriati (2013) mengatakan bahwa remaja adalah masa yang penuh dengan permasalahan dan masa terjadinya krisis identitas, sehingga orangtua sangat diperlukan untuk memantau perkembangan remaja. Sejalan dengan Desmita (2016) yang mengatakan bahwa remaja sangat membutuhkan bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak untuk menghadapi rencana masa depan, terutama dari orang tua. Remaja membutuhkan perhatian dan kasih sayang dari orangtua untuk menghadapi masalah yang sedang dialaminya (Pahalani, 2015).

Suasana dan struktur dalam keluarga sangat mempengaruhi penyesuaian anak terhadap lingkungannya, anak yang di besarkan dalam keluarga harmonis akan memiliki penyesuaian diri yang positif. Akan tetapi pada kenyataannya tidak semua remaja dapat merasakan kasih sayang utuh dari orang tua akibat keluarga yang *broken home*. Sejalan dengan Windari (2017) yang mengatakan bahwa pada kenyataannya dalam sebuah keluarga tidak selalu memberikan dukungan yang baik dalam proses pertumbuhan dan perkembangan seorang remaja, salah satu kondisi keluarga yang kurang memberikan pengaruh positif yaitu *broken home*, baik secara struktural maupun fungsional. *Broken home* merupakan kondisi keluarga yang tidak harmonis dan tidak berjalan seperti layaknya keluarga yang rukun, damai, dan sejahtera akibat seringnya terjadi keributan serta perselisihan yang menyebabkan pertengkaran dan berakhir pada perceraian (Rahmawati, 2015).

Yusuf (dalam Detta & Abdullah,2017) mengatakan bahwa ciri-ciri keluarga *broken home* yaitu (1) kematian salah satu atau kedua orang tua;(2) kedua orang tua berpisah atau bercerai;(3) hubungan kedua orang tua tidak baik;(4) hubungan orang tua dengan anak tidak baik; (5) suasana rumah tangga yang tegang dan tanpa kehangatan;(6) orang tua sibuk dan jarang berada di rumah; (7) salah satu atau kedua orang tua memiliki kelainan kepribadian atau gangguan jiwa. Berdasarkan berbagai uraian di atas, remaja dengan latar belakang *broken home* dalam penelitian ini adalah remaja yang berusia 7 hingga 21 tahun dengan latar belakang keluarga yang kurang harmonis seperti layaknya keluarga yang rukun, damai dan sejahtera.

Heryanto (2016) mengatakan bahwa dampak terbesar *broken home* sangat dirasakan oleh anak yang menjadi anggota keluarganya. Anak akan mengalami disorientasi, gagal melakukan proses imitasi dan identifikasi pada lingkungan keluarga serta anak dihadapkan berbagai masalah yang tidak kunjung selesai, baik lingkungannya sendiri maupun di masyarakat. Keadaan *broken home* menurut Islamarida (2018) dikaitkan dengan hasil negatif dalam prestasi akademik, perilaku, penyesuaian psikologis, harga diri dan hubungan sosial. Sejalan dengan Astuti dan Anganthi (2016) yang mengatakan bahwa anak yang hidup di lingkungan keluarga *broken home* berpotensi mengalami banyak permasalahan dalam perkembangan kehidupannya, mulai dari masalah akademik, maupun masalah perkembangan kepribadian.

*Broken home* memiliki pengaruh besar tehadap perkembangan kesehatan jiwa dan pendidikan anak, diantaranya dapat menyebabkan anak menjadi pendiam, rendah diri, nakal berlebih, merasa kehilangan dan prestasi belajar rendah (Yusuf, 2014). Sejalan dengan Damayanti dan Setyawanti (2013) yang mengatakan bahwa remaja yang malas kesekolah dan sering membolos akibat kurang perhatian dari orang tua karena *broken home.* Dagun (2013) mengatakan bahwa peristiwa keluarga yang bercerai membawa dampak yang sangat mendalam karena menimbulkan stres, tekanan, serta menimbulkan perubahan fisik, dan mental.

Murti (2015) dalam sindonews.com memaparkan bahwa siswa SMP berusia 16 tahun dengan latar belakang *broken home* mengakhiri hidupnya dengan cara bunuh diri diduga karena tidak adanya tempat mengadu untuk permasalahan sekolah yang dialami. Suryaningsih, Kartini dan Karyanta (2016) mengatakan bahwa remaja pada umumnya berstatus sebagai pelajar. Desmita (2017) mengatakan bahwa sekolah dapat menjadi sumber masalah, yang pada gilirannya memicu stres pada pelajar. Stres yang terjadi di lingkungan pendidikan disebut dengan stres akademik (Prasetyawan & Ariati, 2018). Masalah-masalah dalam lingkungan pendidikan yang mengakibatkan tekanan bagi pelajar akan menyebabkan stres akademik (Jacques, 2016). Sejalan dengan Prabu (2015) yang mengatakan bahwa kecemasan dan stres karena banyaknya tekanan-tekanan yang berasal dari sekolah atau pendidikan adalah stres akademik.

Stres akademik diartikan sebagai stres yang bersumber dari stresor akademik, yang meliputi proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar mengajar yang menekan sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku (Desmita, 2017). Aspek-aspek stres menurut Sarafino dan Smith (2012) dibagi menjadi 2, yaitu (1) aspek biologis stres yaitu berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain sakit kepala, ganguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan. (2) Aspek psikososial, gejala psikososial dari stres meliputi gejala kognitif, emosional dan perilaku sosial. Begitu juga dengan aspek stres akademik, namun dalam ranah yang berbeda yaitu pendidikan. Sejalan dengan Prasetyawan dan Ariati (2018) yang mengatakan bahwa stres yang terjadi di lingkungan pendidikan disebut dengan stres akademik.

Berdasarkan hasil wawancara kepada 8 remaja dengan latar belakang *broken home* dengan berbagai tingkat pendidikan, SMP, SMA, serta Perguruan Tinggi di Sedayu dan Sleman, Yogyakarta pada 25 – 29 Oktober 2018. Diperoleh dari kedelapan remaja dengan latar belakang *broken home* memunculkan aspek-aspek stres akademik yang menunjukkan bahwa remaja dengan latar belakang *broken home* mengalami stres akademik. Berdasarkan wawancara tersebut remaja berstatus mahasiswa dengan latar belakang orang tua bercerai memunculkan aspek-aspek stres akademik yaitu gejala kognitif berupa sulit konsentrasi ketika kegiatan bejalar berlangsung, gejala emosi yang ditunjukkan dengan mudah emosi ketika menghadapi masalah dalam akademiknya dan gajala perilaku berupa senang menyendiri.

Remaja SMA dengan latar belakang salah satu dari kedua orang tua meninggal mengalami stres akademik yang ditunjukkan dengan aspek biologis berupa merasa pusing ketika banyak PR dan tugas sekolah, gejala kognitif berupa mudah mengantuk dan bosan ketika ketika kegiatan belajar berlangsung serta aspek perilaku sosial yang ditunjukkan dengan hubungan dengan teman sebaya yang tidak baik. Subjek Remaja SMP dengan latar belakang orang tua bercerai dan hubungannya dengan kedua orang tua yang tidak baik mengalami stres akademik yang ditunjukkan dengan gejala biologis berupa merasa pusing ketika banyak tugas, gejala kognitif yang ditunjukkan dengan merasa malas, bosan dan mudah mengantuk ketika guru sedang menjelaskan materi, serta aspek perilaku sosial berupa membolos dan bertengkar dengan teman. Berdasarkan hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa remaja dengan latar belakang *broken home* mengalami stres akademik.

Desmita (2017) mengatakan bahwa stres akademik dapat menimbulkan dampak, tidak hanya penyesuaian fisiologis, psikologis dan psikososial, melainkan pada penyesuaian akademis. Individu yang mengalami stres akademik yang tinggi dapat menimbulkan kemunduran prestasi, tingkah laku maladaptif dan berbagai masalah psikososial lainnya. Selanjutnya Wulandari dan Rachmawati (2014) mengatakan bahwa stres akademik yang berlebihan dapat menyebabkan kehidupan dan aktivitas keseharian terganggu. Selanjutnya Rahmawati (2016) mengatakan bahwa dampak dari stres akademik adalah motivasi belajar yang rendah, gagal dalam pelajaran, serta kompetensi yang dimiliki tidak dapat berkembang.

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik dari hasil penelitian sebelumnya meliputi efikasi diri, motivasi berprestasi, *adversity quotient*, penyesuaian diri, dan dukungan sosial (Wulandari & Rachmawati (2014); Mulya & Indrawati (april, 2016); Putri, Zuharman & Firdaus (oktober, 2016); Saniskoro & Akmal (juni, 2017); Majrika (februari, 2018)). Pada penelitian ini, peneliti memilih efikasi diri sebagai faktor yang mempengaruhi stres akademik, karena efikasi diri sangat berperan penting dalam kehidupan, seseorang akan mampu menggunakan potensi dirinya secara optimal apabila efikasi diri mendukungnya (Rustika, 2012). Selanjutnya Wulandari dan Rachmawati (2014) mengatakan bahwa keyakinan diri atau efikasi diri merupakan salah satu dasar bagi pelajar untuk membantu menghadapi permasalahan. Efikasi diri sangat berperan penting dalam mengurangi stres akademik (Utami, 2015).

Hadiwijaya, Fiftiyanti, Wulandari, Noviasari, Rini, Ariasti, Trizuliarti dan Ningsih (2015) mengatakan bahwa kemampuan efikasi diri dinggap sebagai salah satu cara untuk mengurangi dampak stres sehingga dapat mengurangi potensi timbulnya stres akademik. Efikasi diri sangat penting bagi remaja *broken home* untuk menghadapi berbagai masalah dan tekanan dalam keluarga maupun lingkungan pendidikannya. Sejalan dengan Detta dan Abdullah (2017) yang memaparkan bahwa efikasi diri merupakan salah satu aspek remaja broken home dalam kemampuannya untuk menghadapi berbagai kesulitan dan masalah-masalah dalam kehidupan.

Bandura (1997) mengemukakan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang untuk mempergunakan kontrol pribadi pada motivasi, kognisi, afeksi pada lingkungan sosialnya. Seseorang akan mampu menggunakan potensi dirinya secara optimal apabila efikasi diri mendukungnya (Rustika, 2012). Dimensi-dimensi efikasi diri menurut Bandura (1997) yaitu (1) Dimensi tingkat kesulitan (level), berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang harus diselesaikan seseorang seseorang dari tuntutan sederhana, moderat sampai yang membutuhkan performansi maksimal (sulit). (2) Dimensi tingkat generalisasi (generality), berkaitan dengan luas bidang tugas yang dilakukan. Generalisasi adalah sejauh mana individu yakin terhadap kemampuannya dalam berbagai tugas. (3) Tingkat kekuatan (strength), merupakan dimensi yang berkaitan dengan tingkat kemampuan individu terhadap dimensi yang berkaitan dengan tingkat kemampuan individu terhadap dimensi yang terkait dengan kekuatan/kemantapan individu terhadap keyakinannya.

Stres akademik yang dialami remaja *broken home* akibat tekanan-tekanan atau tuntutan akademik akan berkurang ketika individu mampu memiliki keyakinan dari dimensi-dimensi efikasi diri dengan maksimal. Sesuai dengan Permana, Harahap, dan Astuti (2016) yang mengatakan bahwa ketika pelajar yang memiliki efikasi yang baik maka akan memiliki keyakinan pada dirinya dapat berhasil dalam aspek akademisnya. Remaja yang mengalami berbagai gejala stress akademik akibat tekanan atau tuntutan dari lingkungan khusunya pendidikan dapat dicegah jika remaja tersebut memiliki efikasi yang baik. Sejalan dengan Baron dan Byrne (dalam Nurlaila, 2011) yang mengungkapkan jika individu yang memiliki keyakinan mampu menghadapi lingkungannya, maka ketika situasi dan lingkungan yang sedang dihadapi menekan individu tersebut, individu tetap akan merasa tenang dan tidak khawatir, serta dapat berfikir secara jernih.

Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dan Rachmawati (2014) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan sangat signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa SMA yang mengikuti program akselerasi, dimana semakin tinggi efikasi diri maka stres akademik yang dialami siswa SMA yang mengikuti program akselerasi semakin rendah. Hasil penelitian tersebut sependapat dengan penelitian Utami (2015) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta.

Penelitian Wulandari dan Rachmawati (2014) mengungkapkan bagaimana hubungan efikasi dengan stres akademik pada siswa tanpa riwayat pribadi subyek yang spesifik, Akan tetapi dalam penelitian ini mengungkapkan tentang bagaimana hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada subyek dengan riwayat pribadi lebih spesifik yaitu remaja broken home di Yogyakarta. Penelitian ini akan menjawab pertanyaan penelitian sebelumnya yang menyarankan untuk memperhatikan riwayat pribadi subyek penelitian.

Berdasarkan penjelasan di atas, menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan terhadap stres akademik yang dialami remaja dengan latar belakang *broken home*. Dimana remaja dengan latar belakang broken home yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan memiliki keyakinan mengenai kemampuannya menyelesaikan masalah-masalah yang akan dihadapinya dalam lingkungan pendidikannya sehingga dapat mengurangi atau mencegah timbulnya stres akademik. Sejalan dengan pernyataan tersebut, Durand dan David (dalam Utami, 2015) mengatakan bahwa efikasi diri dianggap sebagai salah satu kemampuan yang dapat mengurangi stres. Berdasarkan berbagai pernyataan tersebut maka peneliti merumuskan permasalahan dalam penelitian ini yaitu “apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada remaja dengan latar belakang *broken home* ?”

Berdasarkan hasil uraian di atas, maka hipotesis dari penelitian ini yaitu, terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik pada remaja dengan latar belakang *broken home.* Hal ini berarti, bahwa semakin tinggi efikasi diri remaja dengan latar belakang *broken home* maka stres akademik remaja dengan latar belakang *broken home* semakin rendah. Sebaliknya, apabila tingkat efikasi diri remaja dengan latar belakang *broken home* rendah maka stres akademik pada remaja dengan latar belakang *broken home* tinggi.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 66 subjek. Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah remaja dengan latar belakang *broken home* , berusia 12 – 21 tahun masih bersekolah atau kuliah.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode skala, yang terdiri dari Skala Stres Akademik yang disusun berdasarkan aspek – aspek stres menurut Sarafino dan Smith (2012) yaitu aspek biologis dan aspek psikososial yang dikaitkan dengan akademik. Sedangkan Skala Efikasi Diri disusun oleh peneliti berdasarkan dimensi efikasi diri dari Bandura (1997), yaitu dimensi tingkat kesulitan, dimensi tingkat generalisasi, dan dimensi tingkat kekuatan

Skala Stres Akademik terdiri dari 30 aitem dengan indeks daya beda yang bergerak dari 0. 330 sampai 0. 687 koefisien reliabilitas alpha (α) sebesar 0,917. Sedangkan Skala Efikasi Diri terdiri dari 24 aitem dengan indeks daya beda yang bergerak dari 0.244 sampai 0.675 koefisien reliabilitas alpha (α) sebesar 0.887. Berdasarkan data tentang reliabilitas dan uji daya beda Skala Stres Akademik dan Skala Efikasi Diri tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa Skala Stres Akademik dan Skala Efikasi Diri tersebut valid dan reliable, sehingga layak digunakan dalam penelitian.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara efikasi diri dengan stres akademik dengan rxy = - 0,433 dan p = 0,000 (p < 0,01), berarti terdapat korelasi yang negatif antara efikasi diri dengan stres akademik, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui koefisien (rxy) ≥ 0,40, maka dapat disimpulkan bahwa keeratan korelasi pada hipotesis ini sedang (Sugiyono, 2016). Selanjutnya untuk koefisien determinasi (R2) yang diperoleh sebesar 0,188 menunjukkan bahwa variabel efikasi diri memiliki kontribusi sebesar 18,8 % terhadap variabel stres akademik pada remaja dengan latar belakang *broken home* dan sisanya 81,2 % dipengaruhi oleh faktor – faktor lain, misalnya motivasi berprestasi, *Adversity Quotient*, penyesuaian, dan dukungan sosial.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang mendukung adanya hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik yakni pada penelitian Wulandari dan Rachmawati (2014) tentang efikasi diri dan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas program akselerasi. Hasil ini juga diperkuat dengan hasil penelitian Utami (2015) tentang hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI SMA di MAN 3 Yogyakarta yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan stres akademik siswa kelas XI SMA di MAN 3 Yogyakarta. Sejalan dengan penelitian Namira (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara self efficacy dengan stres akademik pada remaja SMA di Yogyakarta, yang artinya semakin tinggi self efficacy maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami remaja SMA di Yogyakarta, semakin rendah self efficacy maka semakin tinggi stres akademik yang dialami remaja SMA di Yogyakarta.

Berdasarkan hasil penelitian ini rata-rata subjek memilik efikasi diri dalam kategori sedang atau dapat dikatakan cukup baik. Efikasi diri sangat perlu dimiliki oleh setiap individu, sejalan dengan pendapat Wulandari dan Rachmawati (2014) yang mengatakan bahwa efikasi diri merupakan salah satu dasar bagi remaja untuk dapat membantu atau mendukung diri dalam meghadapi setiap permasalahan. Efikasi diri memegang peran sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, seseorang akan mampu menggunakan potensi dirinya secara optimal apabila efikasi diri mendukungnya (Rustika,2012).

Efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuannya untuk mengatur dan melakukan suatu tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaiannya (Bandura, 1997). Seseorang yang memiliki efikasi diri tinggi percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian di sekitarnya, sedang seseorang dengan efikasi rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak dapat mengerjakan segala sesuatu dan akan mudah menyerah (Luthans, dalam Basito, Artur, & Daryati,2018). Menurut Bandura (1997) efikasi diri memiliki 3 dimensi, yaitu tingkat kesulitan (level), tingkat generalisasi(generality), tingkat kekuatan (Strength). Dalam setiap dimensi tersebut memiliki aspek-aspek keyakinan terhadap kemampuan menghadapi situasi, menggerakkan motivasi,mencapai target serta keyakinan kemampuan dalam mengatasi masalah (Bandura dalam Suseno,2012)

Dimensi tingkat kesulitan berkaitan dengan tingat kesulitan tugas yang harus diselesaikan seseorang. Dimensi kesulitan mempunyai implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang di coba atau yang akan di hindari. Terdapat perbedaan dalam mensikapi orientasi tugas, seseoranng dengan efikasi tinggi akan menerima tantangan tugas dan sebaliknya seseorang dengan efikasi diri rendah akan menghindari tugas. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, remaja dengan latar belakang *broken home* memiliki keyakinan dapat bertingkah laku yang tepat dalam menghadapi masalah seperti pada pernyataan “saya yakin mampu menemukan solusi dalam menghadapi kesulitan meraih cita –cita”, hal ini dapat berdampak pada perilaku individu untuk selalu berusaha yakin dapat menemukan solusi dalam pemecahan masalah akademiknya sehingga tidak berkeringat dingin, jantung berdebar kencang, dan tidak selera makan ketika sedang mengalami tekanan pada masalah akademiknya seperti pada pernyataan”saya merasa sakit kepala ketika banyak tugas yang harus dikerjakan”. Sejalan dengan Desmita (2017) yang mengatakan bahwa mengubah keyakinan dan pernyataan diri merupakan salah satu tahap meningkatkan kualitas diri dalam mengatasi stres.

Dimensi selanjutnya adalah tingkat generalisasi (generality), yaitu berkaitan dengan luas bidang tugas yang dilakukan. Tingkat generalisasi adalah sejauh mana individu yakin akan kemampuannya dalam berbagai situasi tugas. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, seperti pernyataan “saya yakin mampu memenuhi standar nilai yang tinggi”. Remaja dengan latar belakang *broken home* yang memiliki keyakinan mampu mencapai target yang diinginkan tidak akan mengalami stres akademik seperti perasaan sangat sedih, takut dan cemas terhadap hasil yang akan diperolehnya seperti pada pernyataan “saya merasa sangat sedih ketika mendapat nilai buruk pada hasil ujian”. Sejalan dengan Wulandari dan Rachmawati (2014) yang mengatakan bahwa ketika individu tidak memiliki kemampuan untuk menanggulangi tuntutan yang dihadapinya akan menimbulkan stress dan cemas apabila dihadapkan dengan tuntutan tersebut. Kemampuan untuk menanggulangi tuntutan yang dihadapi dalam penelitian ini adalah kemampuan efikasi diri.

Dimensi yang terakhir menurut Bandura (1997) adalah tingkat kekuatan (strength) yaitu berkaitan dengan kemampuan individu terhadap dimensi yang berkaitan dengan kekuatan atau kemantapan individu terhadap keyakinanya. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti, kemantapan individu dalam keyakinannya mencapai sesuatu seperti pada pernyataan”saya akan berusaha keras untuk mencapai prestasi sesuai dengan tuntutan orangtua saya”. Berusaha keras dan pantang menyerah dapat menimbulkan keyakinan diri dalam menghadapi suatu tekanan atau hambatan dalam mencapai sesuatu yang diharapkan. Berusaha keras dan pantang menyerah dapat menimbulkan keyakinan diri dalam menghadapi suatu tekanan atau hambatan dalam mencapai sesuatu yang di harapkan.

Berusaha keras dan pantang menyerah termasuk dalam dimensi tingkat kekuatan, dimana seseorang yang memiliki efikasi diri tinggi dalam menghadapi kendala atau kesulitan tidak akan mudah menyerah, tidak mudah cemas, jarang kecewa. Sebaliknya seseorang dengan efikasi diri rendah cenderung kurang mampu mengarahkan perilakunya untuk mencapai tujuan yang di targetkan, memiliki keraguan, mudah putus asa dan menyerah dengan keadaan (Suseno,2012). Mudah menyerah dan mudah cemas merupakan aspek dari stres akademik seperti pada pernyataan “saya merasa takut tidak dapat memperoleh prestasi sesuai dengan tuntutan kedua orang tua”, sehingga dapat disimpukan remaja dengan latar belakang *broken home* dengan efikasi rendah akan cenderung mudah mengalami stres akademik dan remaja dengan latar belakang broken home dengan efikasi tinggi dapat mencegah timbulnya stres akademik. Sejalan dengan Hadiwijaya, dkk (2015) yang mengatakan bahwa kemampuan efikasi diri dianggap sebagai salah satu cara mengurangi dampak stress sehingga dapat mengurangi potensi timbulnya stres akademik.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik pada remaja dengan latar belakang *broken home.* Artinya, semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stres akademik pada remaja dengan latar belakang *broken home,* sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi stres akademik pada remaja dengan latar belakang *broken home.*

Berdasarkan hasil penelitian disarankan kepada remaja degan latar belakang *broken home* untuk dapat mempertahankan dan berusaha meningkatkan efikasi diri dengan cara meyakinkan diri sendiri terhadap kemampuan yang dimiliki bahwa dirinya dapat menghadapi masalah dalam berbagai situasi dan akan mencapai hasil yang diinginkan, sehingga dapat menghasilkan sikap percaya diri, pantang menyerah dan berperilaku yang sesuai dalam menghadapi berbagai tekanan dalam bidang akademik maupun sosialnya sehingga akan mengurangi atau mencegah stres akademik.

**DAFTAR PUSTAKA**

Astuti,Y.,& Anganthi,N.R.(2016). Subjective Well-being Pada Remaja dari Keluarga Broken Home. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 17(2),161-175

Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise Of a Control*. New York: W H Freeman and Company

Basito, D., Arthur,R., Daryati. (2018). Hubungan Efikasi Diri Terhadap Kemampuan Berfikir Tingkat Tinggi Siswa SMK Program Keahlian Teknik Bangunan Pada Mata Pelajaran Mekanika Teknik. *Jurnal Pendidikan Teknik Sipil*, 7(1), 1-14

Dagun, M. S. (2013). *Psikologi Keluarga*. Jakarta: Rineka Cipta

Damayanti,A.F., Setiawati,D. (2013). Studi Tentang Perilaku Membolos Pada Siswa SMA Swasta di Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 03(1), 454-461

Desmita. (2017). *Psikologi perkembangan* (11th ed.) Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Desmita. (2017). *Psikologi perkembangan peserta didik* (7th ed.) Bandung:PT Remaja Rosdakarya

Detta, B.,& Abdullah, S.(2017). Dinamika Resiliensi Remaja Degan Keluarga Broken Home*. Jurnal Insight*,19(2),71-86

Hadiwijaya, K., Fitriyanti., Wulandari., Noviasari., Rini.,…Ningsih, A. H. (2015) Efikasi Diri Sebagai Moderator Dalam Hubungan Antara Harapan Akademik, Prokrastinasi, dan Stres Akademik. Seminar and call for paper 2015, 1-17

Hamali, S. (2016). Karakteristik Keberagaman Remaja dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Al-Adyan*, XI (1), 1-18

Heryanto (2016). Pembinaan Keluarga Broken Home. *Jurnal edueksos*, Vol 5 (1), 37-54

Hurlock, B . (2017). Psikologi Perkembangan (5th ed.). Jakarta: Erlangga

Islamarida, M. K. & Setiawati, D. Studi Tentang Resiliensi Siswa Broken Home Kelas VIII SMPN 3 Candi Sidoarjo. Jurnal Skripsi, Surabaya, Universitas Negeri Surabaya

Jacquez, H. F. L. (2016). The Evolution of Academic Self-Efficacy and Academic Stress on the University Students in Mexico. *American Journal of Educational Research*,4(7), 556-562

Kamumu, R. (2013). Hubungan Antara Komunikasi Efektif Orangtua dan Anak Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Siswa SMK Negeri 6 Yogyakarta. *Skripsi, tidak diterbitkan*, Yogyakarta, Universitas Ahmad Dahlan

Majrika, Y.R. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Remaja SMA Yogyakarta. *Skripsi, tidak diterbitkan*, Yogyakarta, UII

Mulya, A.H. & Indrawati, S.E. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296-302

Murti, S. A. (2015). Siswa SMP Gantung Diri Itu Anak Broken Home. Di akses pada tanggal 20 Agustus 2019. Dari Metro.sindonews.com

Namira,R.(2008). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Stres Akademik Pada Remaja SMA di Yogyakartaa. *Skripsi, tidak diterbitkan*, Yogyakarta, Universitas Islam Indonesia

Nasriati, R. (2013). Deteksi Dini Masalah Kesehatan Jiwa Remaja Pada Keluarga TKI. *Jurnal Florence*, 4 (1), 1-6

Nurlaila., S. (2011). Pelatihan Efikasi Diri Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Siswa-Siswi Yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Nasional. *Guidena*, 1 (1), 1-22

Pahalani, S.P. (2015). Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Remaja Yang Tinggal di Panti Asuhan Yogyakarta. *Jurnal UAD*, 1-21

Permana,H. Astuti, B. (2016). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas IX di MTS Al Hikmah Brebes. *Jurnal Hisbah*, 13(1), 51-68

Prasetyawan, B.A.,& Ariati, J. (2018). Hubungan Antara *Adversity Intelligence* dan Stres Akademik Pada Anggota Organisasi Mahasiswa Pecinta Alam (MAPALA) di Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 236-244

Prabu, S. (2015). A study On Academic Stress Among Higher Secondary Students. Internasional Journal of Humanities Social Science Invention, 4(10), 63-68

Putri., Zulharman., Firdaus. (2016). Hubungan *Adversity Quotient* Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Skripsi*, tidak diterbitkan, Riau, Universitas Riau

Rachmawati, Y. (2012). Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan Kematangan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Awal Dan Tingkat Akhir Di Universitas Surabaya. *Calyptra*, 1(1), 1-25

Rahmawati, A. (2015). Hubungan Antara Kepercayaan Dan Keterbukaan Diri Terhadap Orang Tua Dengan Perilaku Memaafkan Pada Remaja Yang Mengalami Keluarga *Broken Home* di SMKN 3 & SMKN5 SAMARINDA. *Ejournal psikologi*, 3 (1), 395-406

Rahmawati,K.W.(2018). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia,* 3(1), 22-30

Rustika, M. (2015). Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*, 20(1-2), 18-25

Saniskoro, R.S.B., Akal,Z. S. (2017). Peranan Penyesuaian Diri Perguruan Tinggi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Perantau Di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1),95 – 106

Sarafino, E.P., & Smith T.W. (2012). *Health Psychology Biopsychososial Interaction*. New York: John Wiley dan Sons

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung :Alfabeta

Suryaningsih, F., Karini, M.S.,Karyanta,A.N. (2016). Hubungan Antara Self Disclosure Dengan Stres Pada Remaja Siswa SMP Negeri 8 Surakarta. *Artikel Skripsi*, tidak diterbitkan, Surakarta, Universitas Sebelas Maret

Suseno, N. M. (2012). *Pengaruh Pelatihan Komunikasi Interpersonal Terhadap Efikasi Diri Sebagai Pelatihan Pada Mahasiswa*. Yogyakarta: Kementrian Agama Republik Indonesia

Utami, D. S. (2015). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI di MAN Yogyakarta. Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling, 4 (6), 1-13

Wendari, Badrujaman, Sismiati. (2016). Profil Permasalahan Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri di kota Bogor. *Jurnal BK*, 5(1), 134-139

Wulandari, S., & Rachmawati, A. 2014. Efikasi Diri dan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Program Akselerasi. *Jurnal Psikologika*, 19(2),146 – 155