

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di lingkungan sekolah siswa rentan mengalami perubahan yang sangat signifikan, salah satu perubahan signifikan tersebut adalah siswa mengalami masa transisi dari jenjang sekolah menengah pertama ke sekolah menengah atas. Perubahan tersebut meliputi masa pubertas dan hal-hal yang berkaitan dengan citra tubuh, meningkatnya tanggung jawab dan kemandirian, perubahan struktur kelas yang kecil dan akrab menjadi struktur kelas yang besar dan impersonal, peningkatan jumlah guru dan teman, serta meningkatnya fokus pada prestasi dan menghadapi keinginan-keinginan yang lebih tinggi (Santrock, 2007).

Berbagai permasalahan akademik yang muncul pada peserta didik salah satunya adalah permasalahan dalam proses belajar. Sebagian besar permasalahan belajar peserta didik saat ini, berhubungan dengan keyakinan dirinya, padahal keyakinan diri peserta didik sangat menentukan perkembangannya di masa depan, tidak dapat disangkal lagi bahwa untuk mencapai suatu pencapaian dalam hidup manusia membutuhkan keyakinan diri, namun banyak peserta didik yang tidak memiliki keyakinan meski pintar secara akademik. Kehidupan di sekolah kadang menjadi beban peserta didik untuk berjuang menyesuaikan diri karena kurangnya keyakinan diri tersebut, hal ini pun bisa menyebabkan timbulnya rasa rendah diri pada peserta didik, serta dalam pertumbuhan dan perkembangannya kedepan, sehingga bisa saja menjadi indikasi terjadinya kegagalan dalam belajar hingga kegagalan dalam karirnya (Hasmatang, 2019)

Siswa dihadapkan dengan berbagai kendala terutama dalam hal tuntutan pengerjaan tugas. Tidak sedikit siswa yang mengalami kesulitan Ketika menghadapi tugas yang diberikan sehingga mereka cenderung tidak yakin dengan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas. Siswa yang tidak yakin dengan kemampuannya akan melakukan perilaku yang negatif seperti tidak

mengerjakan tugas, serta membolos di jam pelajaran sangat erat kaitannya dengan keyakinan akan kemampuan yang dimiliki siswa (Hasanah & Mariyati, 2023)

Menurut Bandura (1997) menjelaskan bahwa efikasi diri mengacu pada keyakinan suatu kemampuan seseorang untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu. Efikasi diri, menurut Bandura (1995), didefinisikan sebagai alat mengatur fungsi manusia melalui empat proses utama. Diantaranya termasuk proses kognitif, motivasi, afektif, dan seleksi. Artinya semakin kuat efikasi diri yang dirasakan, maka semakin tinggi tujuan, tantangan yang ditetapkan individu untuk diri sendiri dan yang lebih kuat untuk adalah komitmen. Baron dan Bryne (2004) mengemukakan bahwa efikasi diri merupakan penilaian individu terhadap kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas untuk mencapai suatu tujuan sehingga menghasilkan sesuatu. Efikasi diri sangat berperan penting dalam proses pembelajaran siswa di sekolah terutama pada kepercayaan kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas yang diberikan dan berusaha keras dalam mencapai hasil yang diinginkan.

Retno Wulansari (Hasanah & Mariyati, 2023), bahwa ada beberapa fungsi dari efikasi diri yaitu (1) pilihan perilaku, dengan adanya efikasi diri yang dimiliki, individu akan menetapkan tindakan apa yang akan ia lakukan dalam menghadapi suatu tugas untuk mencapai tujuan yang diinginkannya, (2) pilihan karir, efikasi diri merupakan media yang cukup berpengaruh terhadap pemilihan karir seseorang. Bila seseorang merasa mampu menyelesaikan tugas-tugas dalam karir tertentu maka biasanya ia akan memilih karir tersebut, (3) kuantitas usaha dan keinginan untuk bertahan pada suatu tugas individu yang memiliki efikasi diri tinggi yang tinggi biasanya akan berusaha keras untuk menghadapi kesulitan dan bertahan dalam mengerjakan suatu tugas bila mereka mempunyai keterampilan. Sedangkan individu efikasi diri yang rendah akan terganggu oleh keraguan terhadap kemampuan diri dan mudah menyerah bila menghadapi kesulitan dalam mengerjakan tugas.

Ketika siswa menghadapi ujian maupun tantangan dalam akademik, maka keyakinan siswa terhadap kemampuan yang dimiliki akan mempengaruhi bagaimana cara mereka dalam bereaksi. Dalam hal ini ketika siswa menghadapi suatu permasalahan atau ujian maka keyakinan dalam menyelesaikan tugas tersebut akan berpengaruh terhadap tingginya stres akademik yang dialami individu pada keadaan tertentu. Menurut Bandura (Adicondro & Purnamasari, 2011) efikasi diri mempunyai tiga aspek yaitu : 1). *Magnitude (Level)* yaitu berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas. 2). *Strength* (kekuatan) yaitu berkaitan dengan tingkat kekuatan dan keyakinan individu terhadap kemampuannya bisa sukses dalam mengerjakan tugas akademik dengan keinginan untuk mendapatkan hasil yang baik. 3). *Generality / generalisasi* yaitu berkaitan dengan ruang lingkup tugas dan keyakinan individu untuk menyelesaikan tugas dengan baik,

Fenomena yang terjadi di beberapa sekolah mengenai efikasi diri sudah banyak terjadi diantaranya, dalam penelitian Hairida et al. (2013) memperoleh hasil bahwa di SMA Negeri 2 Mempawah ditemukan siswa kelas XI IPA memiliki efikasi diri yang rendah. Selain itu Hairida et al. (2013) menjelaskan dalam penelitiannya, fenomena yang muncul dilapangan ditemukan terkait efikasi diri yaitu bahwa seseorang yang mempunyai efikasi diri yang rendah maka cenderung (a) mudah putus asa, (b) kurangnya usaha untuk mencapai tujuan belajar, (c) sulit menemukan solusi dari permasalahan yang ia hadapi, (d) ragu terhadap kemampuan yang dimiliki, (e) menghindari tugas-tugas yang dianggap sulit, sebelum melakukan usaha yang lebih keras untuk menyelesaikannya. Selain itu, ditemukan bahwa rendahnya efikasi diri siswa dalam penelitian Ferdiansyah et al. (2020) memperoleh hasil bahwa di SMK Taruna Lembang siswa kelas XI ditemukan siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah karena adanya tekanan untuk menyelesaikan tugas yang menumpuk, pemberian materi oleh guru yang kurang inovatif dan kreatif membuat kurangnya kemampuan diri, serta jam sekolah yang full day ditambah tugas yang membuat rasa kemampuan diri tidak dapat mengerjakan itu semua.

Efikasi diri berperan penting dalam menentukan seberapa besar keyakinan mengenai kemampuan yang dimiliki oleh setiap diri individu untuk melakukan proses belajarnya sehingga dapat mencapai hasil belajar yang sesuai dengan keinginan (Hasmatang, 2019).

Menurut Bandura (1997) membagi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri yaitu : 1). Budaya dapat mempengaruhi efikasi diri melalui nilai, 2). Gender perbedaan gender berpengaruh terhadap efikasi diri, 3). Sifat dari tugas yang dihadapi akan mempengaruhi penilaian individu tersebut terhadap kemampuan dirinya sendiri, 4). Intensif eksternal yang diperolehnya, 5). Status atau peran individu dalam lingkungan akan memperoleh derajat kontrol yang lebih besar sehingga efikasi diri yang dimilikinya juga tinggi, 6). Informasi tentang kemampuan diri artinya individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi, jika ia memperoleh informasi positif tentang dirinya, sementara individu akan memiliki efikasi diri yang rendah, jika ia memperoleh informasi negatif mengenai dirinya.

Menurut Bandura (1997), efikasi diri mempunyai konsep dasar yaitu teori sosial kognitif. Menurut Bandura (Tarsidi, 2019) teori sosial kognitif memiliki beberapa konsep dasar yaitu : 1). Determinisme timbal balik yang merujuk pada interaksi yang dinamis dan timbal balik antara manusia, lingkungan dan perilaku. 2). Kemampuan perilaku merujuk pada kemampuan actual seseorang untuk menampilkan perilaku melalui pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki. 3). Pembelajaran observasional yaitu metode dimana orang dapat melihat dan mengamati sebuah perilaku yang ditampilkan oleh orang lain dan kemudian menciptakan ulang langkah-langkah tersebut. 4). Peneguhan yaitu respons internal atau eksternal terhadap perilaku orang lain yang dapat mempengaruhi keberlanjutan perilaku. 5). Harapan merujuk pada akibat atau konsekuensi perilaku seseorang yang diantisipasi sebelumnya. 6). efikasi diri merujuk pada tingkatan kepercayaan diri seseorang dalam kemampuannya.

Menurut Penelitian yang dilakukan oleh Siregar & Putri (2020) efikasi diri memiliki peran sangat penting dalam diri individu untuk menghadapi tantangan di bidang akademik. Peningkatan kemampuan untuk mempersiapkan

diri dalam menghadapi berbagai kondisi yang dapat memicu terjadinya stres akademik diri individu.

Pada dasarnya efikasi diri adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau penghargaan sejauh mana individu dapat memberikan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas dan tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan (Bandura, 1997). Hal ini berkaitan dengan sejauh mana individu mampu menilai kemampuan, potensi, serta kecenderungan yang ada pada diri individu untuk mengatasi situasi yang mungkin terjadi. Pada saat menghadapi suatu masalah atau menghadapi ujian hendaknya siswa memiliki rasa keyakinan diri yang tinggi agar siswa dapat memperoleh hasil yang optimal dalam hasil belajar. Ketika efikasi diri siswa rendah ia akan terus menerus berpikir tentang malapetaka ketika ujian berlangsung sehingga dalam persiapan ujian siswa tidak akan mendapatkan hasil yang optimal dalam belajarnya dan lebih parah dapat menyebabkan siswa mengalami stres akademik.

Berdasarkan studi pendahuluan di sekolah SMAN 2 Tasikmalaya, fakta yang terjadi pada remaja adalah masih terdapat beberapa siswa yang mengalami rendah keyakinan diri dengan kemampuan yang dimiliki, karena tuntutan dari lingkungan keluarga yang harus mendapatkan nilai yang baik. Hal ini memberatkan siswa, karena memiliki tekanan sehingga menjadi kurang konsentrasi dalam belajar. Akibatnya siswa mengalami stres dan hasil belajar yang kurang memuaskan.

Dalam proses pendidikan peserta didik dapat mengalami stres akademik akibat beban belajar dan berbagai macam ruang lingkup sosial yang akan berdampak pada nilai akademik yang rendah serta peserta didik mengalami kesukaran dalam beradaptasi dengan perubahan lingkungan yang cepat (Ni'matuzahroh & Adawiyah, 2016).

Tuntutan akademik yang harus dihadapi oleh peserta didik setiap harinya akan menjadi salah satu penyebab stres. Stres yang berasal dari suatu tekanan dalam akademik yang dialami peserta didik disebut dengan stres akademik (Putri & Sawitri, 2018). Kondisi seperti ini dapat memicu terjadinya stres

akademik pada siswa apabila individu tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas tersebut. Siswa yang mengalami stres akademik seperti tidak semangat dalam belajar, dan kurangnya keinginan untuk menyelesaikan tugas merupakan satu fenomena yang menjadi perhatian penting bagi remaja.

Terdapat fenomena terkait stres akademik banyak terjadi di dalam kehidupan sehari-hari pada masa remaja. Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya beban tugas yang diberikan kepada siswa. Stres akademik merupakan stres yang muncul karena adanya tekanan untuk mendapatkan nilai, prestasi akademik yang memuaskan (Barseli et.al 2017).

Masalah dari stres akademik terus berkembang setiap tahunnya, di Indonesia banyak ditemukan fenomena remaja yang terjadi diakibatkan dari ketidakmampuan siswa dalam mengelola stres. Akibatnya akan melakukan perbuatan seperti bunuh diri misalnya, seorang remaja bunuh diri dengan cara meminum racun rumput. Penyebabnya, diduga akibat depresi karena banyaknya tugas sekolah daring (kompas.com, 23 Oktober 2020). Peristiwa serupa juga terjadi pada remaja siswa di Jakarta, siswa tersebut bunuh diri dengan gantung diri. Penyebabnya diduga karena stres karena tugas sekolah yang banyak dan harus dikerjakan, dan merasa tertekan karena dalam waktu dekat akan menghadapi ujian kelulusan. (tvonenews.com, 29 Oktober 2020). Angka kasus bunuh diri pada kalangan anak hingga remaja di Indonesia termasuk kategori tinggi di Asia (Ifdil et.al, 2013).

Stres akademik merupakan suatu kondisi seseorang yang muncul karena banyaknya tekanan dan beban akademik yang banyak sehingga seseorang merasa tidak mampu dalam mengerjakan tugas tersebut. (Yusuf & Yusuf, 2020). Safira & Hartati, (2021) menyebutkan stres akademik merupakan kondisi stres yang disebabkan oleh *stressor* akademik. Terdapat beberapa hal yang menjadi penyebab terjadinya stres akademik pada siswa, seperti beban tugas yang banyak, ujian, tekanan untuk berprestasi Rahmawati (Pramesta & Dewi, 2021).

Stres akademik diartikan sebagai suatu kondisi individu yang muncul akibat mengalami tekanan yang melebihi kapasitas kemampuan individu

dalam bidang akademik Gadzella & Masten (2005) mengemukakan empat gejala stres akademik yang sering muncul, yaitu gejala emosional seperti ketakutan, marah dan kesedihan. Gejala perilaku seperti menangis, menyakiti oranglain. Gejala kognitif yaitu gangguan dalam berpikir. Gejala fisiologis seperti, mudah berkeringat, mudah lelah.

Tingginya angka stres akademik pada siswa, tentu menghambat proses belajar siswa yang mengakibatkan penurunan prestasi. Jika kondisi stres akademik dibiarkan maka stres akademik akan berakibat pada perilaku negatif siswa terhadap tanggung jawabnya sebagai siswa, seperti enggan mengerjakan tugas, menolak untuk sekolah dan tidak percaya diri. Dampak yang dihasilkan dari stres tersebut berbagai macam mulai dari hal yang ringan, seperti, tidak nafsu makan, menghindari mengerjakan tugas, sakit kepala dan kurangnya konsentrasi, hingga hal yang paling parah yaitu, bunuh diri. Dengan kata lain, stres berubah menjadi distress Musabiq & Karimah (2018).

Menurut Puspitasari (Barseli et.al, 2017) stres akademik dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal terletak di luar diri siswa seperti lingkungan rumah, sekolah dan keadaan lingkungan sekitar seperti pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi, dorongan status sosial, orangtua saling berlomba. Sedangkan faktor internal yang berada pada dalam diri peserta didik seperti lambatnya proses berpikir, kepribadian dalam mengatasi stres dan keyakinan diri pada peserta didik. Selain itu menurut Yusuf & Yusuf (2020), juga menjelaskan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik yaitu 1) efikasi diri, 2) dukungan sosial, 3) *hardiness*, 4) motivasi untuk berprestasi, 5) prokrastinasi, 6) optimisme.

Komisi Perlindungan Anak, menyatakan bahwa sepanjang tahun 2012, menyatakan bahwa sepanjang tahun 2011 di Indonesia kasus anak yang mengalami stres setiap bulan meningkat 98% dari tahun sebelumnya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu et.al, 2021 terhadap remaja di Indonesia selama pandemic COVID-19. Dimana berdasarkan penelitian ini sebanyak 9,8 % stres akademik berpengaruh signifikan negatif terhadap resiliensi remaja di masa pandemi. Dalam penelitian yang dilakukan

oleh Ifthinah & Kusdiyati (2021). Hasil dari variabel stress akademik, remaja SMA selama masa pandemi COVID-19 di Provinsi Jawa Barat menunjukkan stress akademik yang rendah dapat dilihat dari 347 remaja SMA (51%) dan remaja SMA perempuan menghayati stres akademik lebih besar dibandingkan laki-laki. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ilma (2022) mengenai profil stres akademik pada siswa sekecamatan Indihiang di Kota Tasikmalaya. Hasil dari penelitian ini diperoleh sebanyak skor tertinggi sebanyak 17 %, pada kategori rendah 16% dan kategori sedang memperoleh skor terbanyak dengan 67%. Hasil yang diungkap menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kecamatan Indihiang Kota Tasikmalaya mengalami stres akademik dengan kategori sedang.

Secara umum di Indonesia, remaja rata-rata berada di usia 15-17 tahun. Remaja pada tahap perkembangan ini, berusaha mengeksplorasi diri untuk menemukan jati diri yang sesungguhnya, ditambah lagi, terdapat beban ketika belajar serta kegiatan di sekolah lainnya sebagai salah satu tanggung jawab sebagai “siswa” yang harus dipenuhi. Untuk memenuhi tugas perkembangan tersebut, terdapat berbagai masalah-masalah yang muncul sehingga menimbulkan stres. Proses pembelajaran di sekolah seringkali membuat remaja mengalami stres akademik dikarenakan banyaknya tuntutan, tekanan dan kewajiban yang harus dipenuhi dari lingkungan sekolah untuk menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik (Ifdil et.al, 2013). Pada lingkungan sekolah siswa mempunyai tanggung jawab yaitu, tanggung jawab terhadap tugas sekolah yang harus di kerjakan dengan tuntas dan baik serta mendapat tanggung jawab dari keluarga untuk mendapatkan hasil yang maksimal, dengan kata lain siswa harus berprestasi sesuai dengan yang diharapkan. (Rosanti & Wicaksono , 2022).

Bimbingan dan konseling merupakan salah satu pusat upaya bantuan terhadap individu untuk mencapai pemahan diri sehingga menjadi individu yang sejahtera Hayati (2016). Bimbingan dan konseling berperan sebagai pusat layanan kesehatan mental bagi siswa, terutama membantu mencegah dan mengatasi permasalahan dan menjadi pusat pengembangan bakat dan minat

siwa yang berkaitan dengan pribadi, sosial, belajar, dan karir. Bimbingan konseling menjadi sistem yang berusaha mewujudkan kesejahteraan siswa Arsyad (2016).

Upaya untuk membantu remaja dalam mengembangkan efikasi diri dan mencegah terjadinya stres akademik maka dibutuhkan adanya bimbingan dan konseling dalam rangka mengembangkan kemampuan, bakat dan minat yang dimiliki sehingga munculnya efikasi diri yang tinggi dan mencegah terjadinya stres akademik. Sebagaimana yang disebutkan dalam Permendikbud Nomor 11 Tahun 2014 bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki tujuan untuk membantu individu atau siswa untuk mencapai perkembangan dan kemandirian yang sesuai dengan yang diharapkan.

Menanggapi hal-hal seperti ini, siswa diharapkan mampu berkembang sehingga pencapaian efikasi diri dapat optimal. Oleh karena itu, individu sebagai siswa harus memiliki efikasi diri yang tinggi, dan memiliki stres akademik yang rendah untuk mencapai hasil akademik yang baik.

Fenomena yang terjadi di sekolah tersebut, menunjukkan siswa tidak mampu memenuhi tugas perkembangannya secara optimal serta perilaku yang mengindikasikan kurangnya efikasi diri. Fenomena tersebut mengandung kesenjangan yang perlu diteliti. Terlebih lagi, kedua variabel tersebut merupakan komponen penting yang ada di dalam diri remaja agar remaja dapat berkembang dengan baik. Selain itu, sebagian para siswa tersebut rendah dalam memiliki efikasi diri terhadap kemampuannya. Hal inilah yang mendasari peneliti untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Remaja di SMA"

Maka dari itu, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada remaja kelas X karena siswa yang mempunyai efikasi yang rendah akan berpengaruh terhadap stres akademik pada dirinya, selain itu penelitian diharapkan dapat menjadi salah satu rujukan dalam perancangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

B. Identifikasi Masalah

Siswa yang berhasil dalam prestasi akademiknya adalah siswa yang mempunyai kepercayaan diri dalam belajarnya, dan mampu mengerjakan tugasnya dengan selesai. Efikasi diri dapat membuat siswa memiliki keyakinan dan merasa percaya terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya. Efikasi diri yaitu keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki pada diri individu.

Stres akademik yang tidak segera ditangani dapat mengakibatkan stres akademik yang berkepanjangan yang akan berdampak pada hasil belajar siswa, dan akan mengalami masalah seperti burnout, prokrastinasi akademik, menurunnya semangat dalam belajar. Semua itu dibutuhkan pengendalian stres yang baik dan harus ditumbuhkan pada siswa.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran umum efikasi diri pada siswa kelas X SMAN 2 Tasikmalaya tahun pelajaran 2023/2024?
2. Bagaimana gambaran umum stres akademik pada siswa kelas X SMAN 2 Tasikmalaya tahun pelajaran 2023/2024?
3. Seperti apa hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas X SMAN 2 Tasikmalaya tahun pelajaran 2023/2024?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada remaja di SMA Negeri 2 Tasikmalaya. Selain tujuan umum juga, tujuan khusus diadakannya penelitian ini :

1. Mengetahui gambaran efikasi diri akademik pada remaja SMA 2 Tasikmalaya

2. Mengetahui gambaran stress akademik pada remaja SMA 2 Tasikmalaya
3. Menganalisis hubungan antara efikasi diri akademik dengan stress akademik pada remaja SMA 2 Tasikmalaya

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan wawasan keilmuan Bimbingan dan Konseling. Khususnya terhadap hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik remaja di SMA. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan wawasan keilmuan Bimbingan dan Konseling dan menjadi dasar dalam pengembangan ilmu di bidang psikologi perkembangan, terutama psikologi perkembangan remaja tentang efikasi diri dan stres akademik pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi siswa

Membuat siswa dalam memahami dan meningkatkan efikasi diri yang tinggi pada dirinya dalam kaitannya dengan stres akademik di sekolah.

b. Manfaat bagi konselor/guru BK

Sebagai acuan bagi guru BK dalam memberikan bimbingan dan konseling terhadap siswanya terkait efikasi diri dan stres akademik siswa.

F. Sistematika Penulisan

Untuk penjelasan secara umum, terlebih dahulu penulis ingin menguraikan beberapa garis besar pembahasan yang berkaitan dengan penulisan ini sebagai gambaran bagi pembaca terhadap pembahasan

selanjutnya. Skripsi ini terdiri dari 5 bab dengan sistematika sebagai berikut :

1. Bab I Pendahuluan

Merupakan bab yang menjelaskan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan, manfaat serta sistematika penulisan.

2. Bab II Studi Kepustakaan

Merupakan bab yang menjelaskan konsep teori yang akan dikaji diantaranya definisi, aspek-aspek, faktor-faktor yang mempengaruhi, proses, penelitian terdahulu dan hipotesis.

3. Bab III Metode Penelitian

Merupakan bab yang menjelaskan mengenai jenis pendekatan dan metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian diantaranya metode yang dipilih, rancangan lokasi dan subjek penelitian, pengembangan instrument penelitian dan Teknik analisis data.

4. Bab IV Hasil dan Pembahasan

Merupakan bab yang menjelaskan mengenai hasil dan pembahasan mengenai penelitian tentang hubungan efikasi diri dengan stres akademik remaja di SMAN 2 Tasikmalaya.

5. Bab V Simpulan dan Rekomendasi

Merupakan bab yang menjelaskan kesimpulan dan saran peneliti berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan, dan memberikan rekomendasi pada peneliti-peneliti selanjutnya.