

HUBUNGAN SELF EFFICACY DENGAN MANAJEMEN STRESS PADA SISWA DI SMAN 23 MAKASSAR

Sartika Sari^{1*}, Yasir Haskas², Fitri A.Sabil³

^{1,2,3} STIKES Nani Hasanuddin, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII No.24, Kota Makassar, Indonesia, 90245

*e-mail: penulis-korespondensi: (sartikasari591@gmail.com/082399429784)

(Received: 11.03.2025; Reviewed: 19.03.2025; Accepted: 30.04.2025)

ABSTRACT

Adolescents are often full of pressures from various aspects of life, such as academic demands, social problems, physical and emotional changes, and pressures from the surrounding environment. Self efficacy focuses on a person's confidence and abilities in stressful situations. The purpose of this study is to find out the relationship between self-efficacy and stress management in grade XI students at SMA Negeri 23 Makassar. This research method uses a non-experimental quantitative method with a Cross Sectional Study approach. The sampling strategy in this study is probability sampling. The instrument used was a questionnaire containing questions about self-efficacy and stress management. The population in this study is all grade XI students at SMA Negeri 23 Makassar totaling 249 people. The sample in this study amounted to 154 respondents. The analysis used was a bivariate analysis using the chi-square test. The results of this study showed that as many as 110 respondents with high self-efficacy had moderate stress management. Meanwhile, 20 respondents with low self-efficacy had a moderate level of stress management. Meanwhile, only 2.6% with high self-efficacy have high stress management. The results of the statistical test with chi-square obtained a value of $p=0.230$, the value > 0.05 , so it can be concluded that there is no relationship between self-efficacy and stress management of grade XI students at SMA 23 Makassar. The conclusion of this study is that the better the student's self-efficacy, the better the stress management condition.

Keywords: *Adolescents, Self Efficacy, Stress Management,*

ABSTRAK

Remaja seringkali penuh dengan tekanan dari berbagai aspek kehidupan, seperti tuntutan akademis, masalah sosial, perubahan fisik dan emosional, serta tekanan dari lingkungan sekitar. Self efficacy berfokus pada keyakinan dan kemampuan seseorang dalam situasi stress. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan antara self efficacy dengan manajemen stress pada siswa kelas XI di SMA Negeri 23 Makassar. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif Non-eksperimen dengan pendekatan Cross Sectional Study. Strategi pengambilan sampling pada penelitian ini adalah probability sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang berisi pertanyaan tentang self efficacy dan manajemen stress. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa kelas XI di SMA Negeri 23 Makassar berjumlah 249 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 154 responden. Analisis yang digunakan adalah analisis bivariat menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian ini menunjukkan sebanyak 110 responden dengan self efficacy tinggi memiliki manajemen stress sedang. Sementara 20 responden dengan self efficacy rendah yang memiliki tingkat manajemen stress sedang. Sedangkan hanya 2,6% dengan self efficacy tinggi yang memiliki manajemen stress tinggi. Hasil uji statistic dengan chi-square diperoleh nilai $p=0,230$, nilai tersebut $> 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara self efficacy terhadap manajemen stres siswa kelas XI di SMA 23 Makassar. Kesimpulan penelitian ini adalah semakin baik self efficacy siswa, maka semakin baik pula kondisi manajemen stresnya.

Kata Kunci: *Manajemen Stress, Remaja, Self Efficacy*

Pendahuluan

Masa remaja adalah periode krusial dalam perkembangan fisik dan psikologis seseorang. Pada usia ini, individu sangat rentan terhadap stres akibat perubahan fisik dan emosional yang terjadi. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat mengakibatkan dampak negatif, seperti penyalahgunaan narkoba atau bahkan tindakan melukai diri sendiri. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan manajemen stres yang efektif guna meminimalkan risiko-risiko tersebut. Manajemen stres dapat membantu remaja mengendalikan diri ketika menghadapi tekanan dari lingkungan sekitar.

Secara global, diperkirakan bahwa sekitar 1 dari 7 anak berusia 10 hingga 19 tahun mengalami masalah kesehatan mental, namun banyak dari mereka belum terdeteksi dan tidak mendapatkan perawatan yang memadai. Remaja dengan masalah ini seringkali lebih rentan terhadap pengucilan sosial, diskriminasi, dan stigma, yang dapat menghalangi mereka dalam mencari bantuan. Mereka juga mungkin menghadapi berbagai tantangan, termasuk kesulitan dalam pendidikan, perilaku berisiko, penurunan kesehatan fisik, dan pelanggaran hak asasi manusia (WHO, 2021).

Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS), yang merupakan survei Penelitian pertama yang menilai prevalensi gangguan mental pada remaja berusia 10 hingga 17 tahun di Indonesia menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja di negara ini menghadapi masalah kesehatan mental. Gangguan yang paling sering ditemui adalah Gangguan kecemasan, yang mencakup fobia sosial dan gangguan kecemasan menyeluruh, memiliki prevalensi sebesar 3,7%. Diikuti oleh gangguan depresi mayor dengan prevalensi 1,0%, gangguan perilaku sebesar 0,9%, serta gangguan stres pasca-trauma (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD), masing-masing dengan prevalensi 0,5%.

Secara regional, Provinsi Sulawesi Selatan memiliki angka gangguan kesehatan mental sebesar 7,8%, menempatkannya di peringkat sepuluh di antara seluruh provinsi di Indonesia (Rikesdas, 2018). Meskipun penelitian tersebut mencatat bahwa kelompok usia tertinggi yang mengalami depresi adalah mereka yang berusia 75 tahun ke atas, penelitian lain oleh Mahmud (2022) menunjukkan bahwa di kalangan siswa SMP di Kabupaten Pinrang, Sulawesi Selatan, sebesar 76,02% siswa mengalami tingkat stres yang sangat parah, meskipun tingkat resiliensi mereka tergolong tinggi, yaitu sebesar 88%.

Remaja sering menghadapi berbagai tekanan dari aspek kehidupan mereka, termasuk tuntutan akademis, masalah sosial, perubahan fisik dan emosional, serta tekanan dari lingkungan sekitar. Sumber stres yang paling umum bagi siswa meliputi tugas yang menumpuk di sekolah atau rumah, tekanan lingkungan, harapan orang tua, dan patah hati (Sari, 2023). Stres ini menjadi salah satu faktor utama yang dapat memicu masalah sosial dan kesehatan, seperti depresi, kecemasan, putus sekolah, bahkan hingga bunuh diri (Mentari, 2020). Oleh karena itu, penting untuk menemukan strategi dan teknik yang efektif dalam mengelola stres untuk remaja (Umjani, 2022), dengan tujuan utama mengelola manajemen stres secara baik.

Pengelolaan stres secara positif dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti berlibur, menonton film atau serial, berbicara dengan teman dan keluarga, serta beribadah (Sari, 2023). Penelitian eksperimen oleh Putri (2022) menunjukkan bahwa manajemen stres efektif dalam mengurangi kecemasan pada remaja melalui peningkatan self-efficacy dan perubahan pola pikir negatif menjadi positif. Salah satu konsep populer dalam manajemen stres adalah self-efficacy, yang berfokus pada keyakinan dan kemampuan seseorang dalam menghadapi situasi stres. Dengan kemampuan dan kepercayaan diri yang baik, remaja dapat mengelola stres mereka dengan lebih efektif dan menghindari dampak negatif dari stres.

Banyak penelitian menunjukkan bahwa self-efficacy memainkan peran penting dalam kesehatan mental, pembelajaran, kinerja, stres, dan strategi penanggulangan. Siswa yang memiliki tingkat self-efficacy tinggi cenderung menunjukkan ketahanan akademis yang lebih baik, sehingga mereka lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan dan kegagalan akademis. Mereka juga lebih mudah berinteraksi dengan orang lain dan mencari dukungan sosial saat memecahkan masalah (Shengyao, 2023). Self-efficacy memegang peranan krusial dalam membantu individu mengelola persepsi diri mereka ketika menghadapi tantangan (Siregar, 2022).

Meskipun banyak penelitian telah mengeksplorasi hubungan antara self-efficacy dan manajemen stres pada siswa, penelitian yang berfokus pada konteks lokal seperti SMA 23 Makassar mungkin masih terbatas. Oleh karena itu, peneliti merasa tertarik untuk menyelidiki lebih lanjut tentang "Hubungan Self-Efficacy dengan Manajemen Stres Siswa di SMA 23 Makassar."

Metode

Desain penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif analitik, menggunakan pendekatan studi cross-sectional. Penelitian cross-sectional adalah jenis penelitian di mana data diukur dan dikumpulkan pada satu titik waktu yang sama (simultan). Penelitian ini dilakukan pada juni-juli 2024 di SMA Negeri 23 Makassar. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh remaja kelas XI yang ada di SMA Negeri 23 Makassar dengan status aktif mengikuti kegiatan belajar. Jumlah peserta didik remaja di kelas XI sebanyak 249 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah probability sampling. Besar sampel yang diambil untuk siswa menjadi responden yaitu 154 sampel. Pengumpulan data ini menggunakan dua kuesioner penilaian terhadap variabel yang ada. Keandalan serta validitas alat ini telah diuji. Teknik pengolahan

data dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS untuk tabulasi data. Adapun perhitungan dilakukan dengan menggunakan Microsoft excel dan SPSS sehingga diperoleh hasil tersebut. Penelitian ini telah lulus mutu etik dengan nomoR 151/STIKES-NH/KEPK/VI/2024 yang dikeluarkan pada tanggal 20 Juni 2024 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin Makassar.

Hasil

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Demografi Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan di SMA 23 Makassar

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Usia		
15 Tahun	3	1.9
16 Tahun	16	10.4
17 Tahun	122	79.2
18 Tahun	13	8.4
Total	154	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa 154 responden dari karakteristik usia, rata-rata berusia 17 tahun sebesar 122 orang (79,2%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMA 23 Makassar

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	65	42.2
Perempuan	89	57.8
Total	154	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan karakteristik jenis kelamin, rata-rata responden adalah Perempuan sebanyak 89 orang (57.8%). Dari karakteristik kepercayaan, sebagian besar responden beragama Islam.

b. *Self efficacy*

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Self Efficacy di SMA 23 Makassar

<i>Self Efficacy</i>	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Tinggi	35	22.7
Rendah	119	77.3
Total	154	100

Berdasarkan data tabel 3 menunjukkan bahwa dari 154 responden, sebanyak 114 orang (74 %) memiliki tingkat *Self Efficacy* yang tinggi. Sedangkan yang memiliki *self efficacy* rendah sebanyak 40 orang (26%).

c. Manajemen stress

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Manajemen Stress di SMA 23 Makassar

Manajemen Stress	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Tinggi	4	2,6%
Sedang	150	97,4
Rendah	0	0
Total	154	100

Berdasarkan data tabel 4 menunjukkan bahwa dari 154 responden, 4 orang (2,6%) yang memiliki manajemen stress tinggi. Tingkat manajemen stress cukup paling banyak diantara responden yaitu sebanyak 150 orang (97,4%).

2. Analisis Bivariat

Tabel 5 Hubungan Antara Self Efficacy dengan Manajemen Stress di SMA 23 Makassar

Self Efficay	<i>Manajemen Stress</i>						Total	P	
	Tinggi		Sedang		Rendah				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Tinggi	4	2,6%	31	20.1%	0	0%	35	22.7%	0,002
Rendah	0	0%	119	77.3%	0	0%	199	77.3%	
Total	4	2.6%	150	97.4%	0	0%	154	100%	

Dari hasil uji *chi square* bisa dilihat pada tabel 3.5 yang menunjukkan bahwa nilai *Asymptotic Significance (P-Value)* sebesar 0,002 nilai tersebut < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *Self Efficacy* terhadap manajemen stres siswa kelas XI di SMA 23 Makassar.

Pembahasan

1. Gambaran *Self Efficacy* pada siswa SMA 23 Makassar

Berdasarkan hasil penelitian di SMA Negeri 23 Makassar, rata-rata siswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi terdiri dari 35 responden (22,7%). Hal ini disebabkan oleh kemampuan rata-rata responden dalam mengelola emosi saat menghadapi masalah, berusaha secara maksimal untuk menyelesaikannya. Kemampuan ini berasal dari pengetahuan responden mengenai emosional. Penelitian ini sejalan dengan temuan Sudirman et al., (2022), yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional yang tinggi memungkinkan seseorang untuk mengatur diri dan terus mendorong diri untuk memberikan yang terbaik dalam mengelola emosinya.

Kemampuan memecahkan masalah dapat meningkatkan tingkat *self-efficacy* siswa, yang berarti bahwa *self-efficacy* yang tinggi terkait dengan keberhasilan yang lebih baik dalam memecahkan masalah. Penelitian oleh Tasgin & Dilek (2023) mendukung hal ini dengan menunjukkan bahwa menghadapi tantangan dalam kehidupan nyata, terutama dalam konteks pendidikan, dapat memperbaiki keterampilan pemecahan masalah dan meningkatkan *self-efficacy* siswa.

Self-efficacy berhubungan dengan keyakinan seseorang dalam mencapai tujuan atau mengatasi hambatan (Rachmawati, 2021). Individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung melihat masalah sebagai tantangan yang dapat diatasi, sementara mereka dengan *self-efficacy* rendah merasa bahwa situasi dan tugas sulit berada di luar kemampuan mereka. Berdasarkan hasil penelitian ini, lebih dari seperempat siswa (26%) memiliki *self-efficacy* rendah. Salah satu aspek yang dapat dinilai dari *self-efficacy* adalah kemampuan bernegosiasi; responden yang memiliki *self-efficacy* rendah sering kali tidak dapat menemukan cara untuk menolak hal yang tidak mereka setujui. Keterampilan dalam mengatur hubungan merupakan komponen penting dalam pengembangan sosial-emosional remaja. Setyawan (2023) memberikan contoh keterampilan emosional yang meliputi memberikan tawaran positif pada diri sendiri dalam berinteraksi, memulai dan mempertahankan percakapan, mendengarkan secara aktif, bekerjasama, berbagi, bergiliran, bernegosiasi, dan berkata "tidak" atau mencari bantuan bila diperlukan. Keterampilan ini sangat berguna bagi remaja dalam bergaul dengan teman seusianya.

Sahin (2023) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa siswa dengan *self-efficacy* rendah mungkin enggan untuk terlibat dalam aktivitas tertentu dan cenderung memilih aktivitas yang mereka anggap kurang berisiko. Sebaliknya, *self-efficacy* yang tinggi berdampak positif pada pembelajaran karena mendorong individu untuk berusaha lebih keras.

Menurut asumsi peneliti, *self efficacy* sangat penting dimiliki oleh siswa karena menjadi landasan menghadapi situasi yang sulit. Orang yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan menjadikan seseorang memiliki keyakinan dan kepercayaan terhadap dirinya sehingga mampu mengendalikan situasi di sekitarnya. Sementara orang yang memiliki *self efficacy* rendah cenderung tidak memiliki kemampuan menilai situasi di sekitarnya sehingga sulit berpegang teguh pada prinsip positif.

2. Gambaran Manajemen Stress pada siswa SMA 23 Makassar

Menurut penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 23 Makassar, sebagian besar siswa, yaitu sebesar 97,4%, memiliki tingkat manajemen stres yang sedang. Hal ini dikarenakan siswa mampu mengatur stres sehingga tidak berkembang menjadi hal yang merugikan (Mentari, et al., 2020).

Hal ini sesuai dengan penelitian Kurniawati (2022) dimana manajemen stress mampu mengenal penyebab stress dan mengetahui teknik mengelola stress. Orang yang memiliki manajemen stress yang baik mampu menyusun perencanaan mulai dari langkah awal sebelum bertindak, menganalisis dampak positif dan negatif dari tindakan, kemudian optimis menjalankan rencana tersebut. Penelitian ini juga didukung oleh Supriyanto (2023) mengemukakan bahwa individu yang optimis akan memiliki tujuan dan rasa yakin akan masa depannya, sebaliknya individu yang pesimis cenderung memiliki pemikiran negatif sehingga tidak yakin dengan tujuan dan masa depannya. Seseorang yang memiliki pengelolaan stress yang baik dapat memanfaatkan sumberdaya dengan efektif untuk mengatasi gangguan serta kecacauan mental dan emosional yang muncul akibat tekanan dan situasi yang tidak terduga (Rizkyani et al., 2024)

Menurut asumsi peneliti, responden yang memiliki tingkat manajemen stress yang sedang, artinya berada di posisi tengah, jika suatu masalah lebih berat bisa jadi responden cenderung pesimis atau tidak bisa mengelola stressnya dengan baik. Sebaliknya, jika responden berusaha optimis maka hal baik akan ditemukan di kemudian hari. Stress berasal dari faktor eksternal dan internal siswa, berasal dari pengalaman dan latar belakang yang berbeda. Fase peralihan baik secara biologis maupun social ini berpengaruh terhadap keputusan remaja ketika menghadapi masalah, sehingga belum sepenuhnya yakin atas perencanaan, optimism, dan kemampuannya mengelolal stress.

3. Hubungan Self Efficacy dan Manajemen Stress pada siswa SMA 23 Makassar

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan hasil uji statistik yang memperoleh nilai $p(0,002)$, Ha diterima. Artinya, ada hubungan antara self efficacy dengan manajemen stres. Penelitian ini menggunakan tingkat kepercayaan sebesar 95% atau nilai $p = 0,05$.

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar dari 35 responden, yaitu 22,7%, siswa kelas XI di SMAN 23 Makassar, memiliki tingkat self-efficacy yang tinggi. Temuan ini didukung oleh penelitian Subhasree (2023), yang menyatakan bahwa self-efficacy tidak memiliki hubungan signifikan dengan manajemen stres, dalam hal ini adalah cara mengatasi masalah karena self efficacy lebih memengaruhi pencarian dukungan sosial dibandingkan pola pikir stress serta pola interaksi dengan orang lain, dimana mereka mampu mengelola hubungannya dengan orang lain.

Hasil penelitian ini juga menemukan sebanyak 119 responden atau 77,3% dengan self efficacy tinggi memiliki manajemen stress sedang. Sementara 20 responden atau 20,1% dengan self efficacy rendah yang memiliki tingkat manajemen stress sedang. Sedangkan hanya 4 responden atau 2,6% dengan self efficacy tinggi yang memiliki manajemen stress tinggi. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa siswa dengan tingkat self-efficacy yang rendah cenderung ragu untuk terlibat dalam aktivitas tertentu dan memilih aktivitas lain yang dianggapnya lebih memungkinkan untuk mencapai hasil yang lebih baik. Sebaliknya, self-efficacy yang tinggi memberikan dampak positif terhadap pembelajaran karena mendorong individu untuk berusaha lebih keras. Hasil penelitian ini menggambarkan kondisi self efficacy dan manajemen stress yang cukup baik. Hal ini dikarenakan dari rata-rata siswa mengatakan bahwa responden mampu mengolah emosi dengan baik jika menghadapi masalah, responden berusaha secara maksimal agar bisa menyelesaikannya. Responden dari kalangan remaja ini percaya diri dengan kemampuan pemecahan masalah yang bersumber dari pengetahuan tentang emosional.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Sartono (2022), yang menunjukkan adanya hubungan antara self-efficacy dan tingkat stres mahasiswa angkatan 2021 di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon. Dalam penelitian tersebut, uji chi-square menunjukkan hasil $p < 0,001$ pada tingkat signifikansi 0,05. Ini berarti tingginya self efficacy pada mahasiswa berhubungan dengan rendahnya tingkat stres akademik yang mereka alami. Penelitian serupa juga tidak sejalan yang dilakukan oleh Thionata (2023) pada siswa kelas XI SMAN 23 Makassar self efficacy yang tinggi cenderung membantu siswa menghadapi berbagai tantangan, meningkatkan keyakinan diri untuk mengatasi kesulitan akademik sehari-hari, dan meminimalkan stres akademik.

Dalam hasil penelitian berdasarkan data yang diperoleh, self efficacy tinggi dengan manajemen stress tinggi ditemukan ada 4 responden. Keyakinan yang tinggi menjadi sangat penting dalam mengurangi stress pada siswa. Bandura (2012) menjelaskan bahwa self-efficacy merupakan faktor utama yang memengaruhi perilaku seseorang. Artinya, ketika siswa merasa yakin terhadap kemampuannya dalam melakukan sesuatu, mereka akan terus berusaha menyelesaikannya meskipun menghadapi berbagai hambatan. Mahasiswa dengan rasa optimisme yang tinggi, meskipun menghadapi situasi yang sangat menekan, akan mampu beradaptasi dengan berbagai tantangan dan keluar dari situasi sulit tersebut.

Penelitian ini juga sejalan dengan Venizelia (2020) mengemukakan bahwa Individu yang mampu mengontrol stress dan menggunakan mekanisme koping adaptif, seperti melibatkan orang lain untuk menyelesaikan masalah atau mengatasi situasi, menunjukkan tingkat self-efficacy yang tinggi. Penelitian ini sejalan dengan temuan Kusumawardan (2020), yang menunjukkan bahwa individu dengan self-efficacy tinggi memandang hambatan sebagai tantangan yang dapat diatasi, asalkan masalah tersebut dianggap sebagai bagian dari proses pengembangan diri dan dapat diatasi dengan usaha yang gigih. Self-efficacy berperan penting dalam pengelolaan persepsi diri terhadap tantangan, meningkatkan motivasi, dan mempersiapkan diri untuk menghadapi berbagai kondisi yang dapat memicu stress.

Adapun yang memiliki self efficacy yang rendah dan manajemen stress yang baik, hal ini dikarenakan seseorang bisa memiliki self efficacy yang rendah tetapi tetap memiliki manajemen stress yang baik karena mereka mungkin menggunakan strategi coping yang efektif, memiliki dukungan sosial yang kuat, memiliki pengalaman dalam menghadapi stress, atau memiliki pola pikir yang positif tentang stress. Meskipun mereka meragukan kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas tertentu, mereka masih dapat mengelola stress dengan baik (Putri & Tantiani, 2021).

Secara keseluruhan, menunjukkan bahwa self efficacy yang tinggi berperan penting dalam manajemen stress yang efektif. Siswa dengan self efficacy tinggi lebih mampu mengelola stress dan menghadapi tantangan akademik dibandingkan dengan siswa yang memiliki self efficacy rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa meningkatkan self efficacy dapat menjadi strategi efektif untuk mengurangi stress dan meningkatkan kinerja akademik siswa.

Menurut asumsi penulis, ada hubungan antara self efficacy dan manajemen stress dikarenakan optimisme, motivasi, dan afektif pada responden yang cukup baik dari responden. Penelitian ini belum menjelaskan seberapa besar pengaruh jenis kelamin, budaya, sifat dan tugas yang dihadapi, serta informasi dan kemampuan yang dapat mempengaruhi hubungan kedua variabel tersebut.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 154 responden pada Bulan Juni 2024 di SMA Negeri 23 Makassar, maka didapatkan hasil analisis data bivariat yang dilakukan dinyatakan ada hubungan self efficacy dengan manajemen stress pada siswa kelas XII di SMA Negeri 23 Makassar dengan nilai p-value = 0,002.

Ucapan Terima Kasih (jika ada)

Mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung dan memberikan sumbangsih atas terlaksananya proses penelitian ini diantaranya: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin Makassar, dan Pihak SMA Negeri 23 Makassar yang telah mengizinkan dan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Referensi

- Mahmud, N. U., & Arief, R. Q. (2022). Korelasi Resiliensi Terhadap Tingkat Stress Siswa Smp Berdasarkan Usia Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 1-9.
- Mentari, A. Z. B., et. al (2020). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 191-196.
- Nulhakim, L. (2021). Penguatan Efikasi Diri Pada Pribadi Introvert. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 2(1), 207-209.
- Pitaloka, L. C. T., & Mamahit, H. C. (2021). Problem-Focused Coping pada Mahasiswa Aktif Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 6(2), 41-49.
- Purnomo, E., Marheni, E., Soniawan, V., Adnan, A., & Indrawati, F. (2021). Pengaruh Manajemen Stres dan Kepercayaan Diri terhadap Peningkatan Prestasi Olahraga. *Jurnal Patriot*, 3(4), 452-461.
- Rizkyani Putri, E., Wahyuni, S., & Haskas, Y. (2024). Pengaruh Caring Terhadap Self Efficacy Pada Pasien Diruang Interna Rsud Labuang Baji Makassar. *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(5), 135-141. <https://doi.org/10.35892/jimpk.v3i5.980>. Universitas Bina Sehat).
- Salsabila, S., Triwibowo, H., & Andriyanto, A. (2022). Hubungan manajemen stress dengan tingkat stress pasien hipertensi di poli jantung RSUD dr Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto (Doctoral dissertation, Perpustakaan)
- Samuel, E. (2023). Pengaruh Self Esteem dan Self Efficacy Terhadap Kesiapan Kerja Siswa SMK Negeri di Kecamatan Pontianak Utara (Doctoral dissertation, IKIP PGRI PONTIANAK).
- Sari, M. P. H., Qiptiah, P. M., & Riyani, R. Y. (2023). Analisis Manajemen Stres di Kalangan Remaja Indonesia. *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 1-6.
- Sari, D. P., Yana, Y., & Wulandari, A. (2021). Pengaruh Self Efficacy dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa MTs Al-Khairiyah Mampang Prapatan di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara*, 13(1), 1-11.
- Shengyao, Y., et al. (2024) Academic Resilience, Self-Efficacy, And Motivation: The Role Of Parenting Style. *Sci Rep* 14, 5571 <https://doi.org/10.1038/s41598-024-55530-7>
- Siregar, I. K., et al. (2022). The Pressure Of Academic Stress And Self-Efficacy Among Student. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(3), 394. <https://doi.org/10.29210/156700>
- Subhasree, G., et al (2023). Stress Mindset As A Mediator Between Self-Efficacy And Coping Styles. *Cogent Psychology*, 10(1). DOI: 10.1080/23311908.2023.2255048
- Sudirman, J., Suarnianti, S., & A Sabil, F. (2022). Analisis Hubungan Self Efficacy dan Behavioral Factor dengan Kejadian TB Paru di Puskesmas Tamalanrea. *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 2(3), 385-392. <https://doi.org/10.35892/jimpk.v2i3.932>
- Umjani, S. U. (2024). Dampak Positif Coping Stress terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 1(2).