HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN MANAJEMEN STRES PADA SISWA(I) DI SMK KARTIKA XX-I MAKASSAR

Muhammad Farhan Noor[1*], Yasir Haskas[2], Liza Fauz iah[3]

[1,2,3] STIKES Nani Hasanuddin, Perintis Kemerdekaan VIII No 24, Makassar, Indonesia, 90245*
**e-mail:Penulis-korespondensi: (muhfarhannoor@gmail.com /081526804674)*

(Received: 07.05.2025; Reviewed: 18.05.2025; Accepted: 30.06.2025)

ABSTRACT

Stress management can be defined as the ability to control oneself in dealing with situations, people, or conditions that demand more. Each individual has a different way of managing stress, including having high self-efficacy. Self-efficacy is a person's belief in their ability to control situations and achieve desired results, as well as their ability to adapt to various conditions in their life. This study aims to see if there is a relationship between self-efficacy and stress management in students at SMK KARTIKA XX-I Makassar. Stress often arises from pressure from personal, family, school, or social problems. Stress can be influenced by personality factors in the form of self-efficacy, if someone has low self-efficacy, the lower the student's stress management. This study is a quantitative study with a cross-sectional approach, with a population of 187 students, the sampling technique uses probability sampling techniques, especially simple random sampling, a total sample of 126 students. Data collection was conducted using the General Self-Efficacy Scale (GSES) questionnaire with 18 questions and the stress management questionnaire with 38 questions and analyzed using the Chi-Square test (p = 0.05). The results of the study showed that there was a relationship between self-efficacy and stress management with a value of p = 0.002, so it was concluded that there was a significant relationship between self-efficacy and stress management in students (i) at SMK KARTIKA XX-I Makassar. This means that the higher the self-efficacy of students, the better the students' stress management will be and vice versa.

***Keywords**: self-efficacy; stress management*

Abstrak

Manajemen stres bisa diartikan sebagai kemampuan untuk mengontrol diri dalam menghadapi situasi, orang, atau kondisi yang menuntut lebih. Setiap individu memiliki cara berbeda dalam mengelola stres, termasuk dengan memiliki self-efficacy yang tinggi. *Self-efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengendalikan situasi dan mencapai hasil yang diinginkan, serta kemampuannya untuk beradaptasi dengan berbagai kondisi dalam hidupnya Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara self-efficacy dengan manajemen stres pada siswa(i) di SMK KARTIKA XX-I Makassar. Stres sering kali timbul dari tekanan yang berasal dari masalah pribadi, keluarga, sekolah, atau social. Stres dapat dipengaruhi oleh factor kepribadian berupa efikasi diri, bila seseorang yang memiliki self-efficacy yang rendah maka semakin rendah manajemen stress siswa(i). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* ,dengan populasi 187 siswa(i) teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling*, khususnya *simple random sampling* total sampel 126 siswa(i). Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *General Self-Efficacy Scale (GSES*) 18 pertanyaan dan kuesioner manajemen stres 38 pertanyaan dan dianalisis dengan uji *Chi-Square* (p=0,05). Hasil Penelitian menunjukan bahwa ada hubungan antara *self-efficacy* dengan manajemen stress dengan nilai p=0,002, sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan manajemen stres pada siswa(i) di SMK KARTIKA XX-I Makassar. Hal ini berarti semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki siswa maka akan semakin baik manajemen stres siswa begitupun sebaliknya.

Kata Kunci: *Efikasi Diri, Manajemen Stres*

ISSN : 2797-0019 | E-ISSN : 2797-0361

Pendahuluan

Pendidikan adalah salah satu bidang terpenting dalam kehidupan setiap orang. Selama menempuh pendidikan di institusi formal, seorang mahasiswa akan dihadapkan pada kewajiban untuk memenuhi tugas-tugas studi dan persyaratan akademik (Izzati & Nastiti, 2022). Stres sering kali timbul dari tekanan yang berasal dari masalah pribadi, keluarga, sekolah, atau sosial (Sari et al., 2020). Stres yang umum dirasakan oleh siswa termasuk stres akademik (seperti ujian, tugas, dan banyaknya aktivitas) dan stres psikosial (seperti masalah keluarga, konflik dengan teman sebaya, atau kematian seseorang) (Diah & Putri, 2019).

Pada tahun 2018, 350 jutaan orang di seluruh dunia mengalami stres. menjadikannya penyakit ke-4 terbanyak di dunia menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (N. L. Mufidah & Karyani, 2021). Berdasarkan data Survei Kesehatan Dasar (Rikesdas, 2018), Di Indonesia, lebih dari 20 juta orang berusia 15 hingga 24 tahun mengalami stres sebesar 10 persen. Di Provinsi Sulawesi Selatan, 14,79 % dari kelompok usia yang sama terkena dampaknya, sementara di Makassar, 17,86 % dari 305 orang di atas 15 tahun mengatakan mereka mengalami stres. (Saloko & Mantu, 2023).

Berdasarkan hasil pengambilan data secara kualitatif dimana jumlah siswa sebanyak 22 siswa di SMK Kartika XX-1 Makassar, menyatakan bahwa mereka mengalami stress terkait dengan tugas-tugas yang di berikan. Karena beberapa guru jarang masuk kelas, sehingga hanya memberikan tugas dan akhirnya tugas tersebut menumpuk bagi siswa. Stress yang lain juga di sebabkan karena siswa akan mengahadapi ujian dan banyak praktek lab. Sehingga siswa butuh menejemen stress terkait dengan waktunya dan mampu mengelola masalah stress dalam menghadapi situasi-situasi dalam lingkup pendidikan.

Stres terjadi ketika seseorang merasa tertekan hingga merasa tidak berdaya. Jika tidak ditangani dengan baik, stres dapat menyebabkan dampak negatif seperti sakit kepala, perasaan sedih, kesulitan berkonsentrasi, tekanan darah tinggi, dan gangguan tidur (Prasetyo et al., 2023). Oleh karena itu, pengelolaan stres yang efektif diperlukan untuk membantu proses berpikir, memperoleh pemahaman tentang hal-hal yang menyebabkan kecemasan, dan membantu pertumbuhan emosional dan intelektual. Ahli menjelaskan bahwa manajemen stres sangat penting bagi seorang siswa untuk mencapai kinerja dan kemampuan yang tinggi. (Sari et al., 2020).

Manajemen stres bisa diartikan sebagai kemampuan untuk mengontrol diri dalam menghadapi situasi, orang, atau kondisi yang menuntut lebih. Setiap individu memiliki cara berbeda dalam mengelola stres, termasuk dengan memiliki self-efficacy yang tinggi. (Aisah et al., 2023).

Self-efficacy adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengendalikan situasi dan mencapai hasil yang diinginkan, serta kemampuannya untuk beradaptasi dengan berbagai kondisi dalam hidupnya (Kartika & , Stevani, 2022).

Memiliki self-efficacy sangat penting bagi siswa karena membantu mereka mencapai potensi penuh, baik dalam lingkungan akademik maupun di luar. Mengembangkan self-efficacy pada siswa adalah investasi penting dalam pendidikan mereka, yang dapat memberikan dampak positif jangka panjang. Efikasi diri adalah keyakinan bahwa seseorang dapat mengendalikan situasi dan mendapatkan hasil positif yang dianggap memiliki pengaruh pada perilaku seseorang

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik, dengan menggunakan pendekatan *cross sectional study.* Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan tujuan untuk mengetahui hubungan self-efficacy dengan manajemen stres. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 11 Juni-15 juni 2024. Variabel dalam penelitian ini terbagi menjadi dua variabel yaitu variabel independent dan dependent. Variabel independent self-efficacy, variabel dependent manajemen stres. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di SMK KARTIKA XX-I MAKASSAR sebanyak 187 siswa. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 126 responden dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling* dengan pertimbangan sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Pengukuran variabel menggunakan instrumen berupa kuesioner *General Self-Efficacy Scale (GSES*) 18 pertanyaan dan kuesioner manajemen stres 38 pertanyaan. Teknik pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS untuk tabulasi data. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat untuk melihat frekuensi distribusi dari masing-masing variabel dan analisis bivariat untuk melihat hubungan antara variabel independent dan variabel dependent dengan menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikan <0,05 yang artinya Ha diterima. Penelitian ini telah lulus mutu etik dengan nomor *155/STIKES-NH/KEPK/VI/2024* yang dikeluarkan pada tanggal 20 Juni 2024 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin Makassar.

ISSN : 2797-0019 | E-ISSN : 2797-0361

Hasil

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa(i) Kelas XI di SMK Kartika XX-I Makassar

Jenis Kelamin	Frekuensi *(f)*	Presentase (%)
Laki-Laki	68	54.0%
Perempuan	58	46.0%
Total	126	100.0%

Berdasarkan Tabel 1 Menunjukkan bahwa Siswa(i) kelas XX-I di SMK Kartika XX-I Makassar berdasarkan jenis kelamin sebanyak 126 jiwa (100%), dimana laki-laki sebanyak 68 jiwa (54.0%) dan Perempuan sebanyak 58 jiwa (46.0%) dan berdasarkan usia sebanyak 126 jiwa (100%),

Tabel 2. Gambaran Karakteristik Berdasarkan usia Siswa(i) Kelas XI di SMK Kartika XX-I Makassar

Usia	Frekuensi *(f)*	Presentase (%)
15 Tahun	64	50.8%
16 Tahun	62	49.2%
Total	126	100.0%

Berdasarkan Tabel 2 Menunjukkan bahwa Siswa(i) kelas XX-I di SMK Kartika XX-I Makassar berdasarkan Usia sebanyak 126 jiwa (100%), dimana beusia 15 tahun sebanyak 64 jiwa (50.8%) dan Perempuan sebanyak 62 jiwa (49.2%).

Tabel 3. Gambaran Karakteristik Self-efficacy Siswa(i) Kelas XI di SMK Kartika XX-I Makassar

Self-Efficacy	Frekuensi *(f)*	Presentase (%)
Tinggi	70	55.6
Rendah	56	44.4
Total	126	100.0%

Berdasarkan tabel 3 dari 126 siswa yang memberikan jawaban, sebanyak 70 siswa (55,6%) memiliki self-efficacy yang tinggi, sementara 56 siswa (44,4%) memiliki self-efficacy yang rendah. Dari temuan ini, dapat disimpulkan bahwa self-efficacy siswa kelas XI di SMK Kartika XX-I Makassar tergolong dalam kategori tinggi.

Tabel 4. Gambaran Karakteristik Manajemen Stres Siswa(i) Kelas XI di SMK Kartika XX-I Makassar

Self-Efficacy	Frekuensi *(f)*	Presentase (%)
Tinggi	70	55.6
Rendah	56	44.4
Total	126	100.0%

Berdasarkan tabel 4 Siswa(i) kelas XI di SMK Kartika XX-I Makssar sebagian besar memiliki tingkat manajemen stres yang tinggi 97 siswa(i) (77%) dan 29 siswa(i) (23%) memiliki tingkat manajemen stres yang cukup.

2. Analisis Bivariat

Tabel 5. Hubungan *Self-Efficacy* dengan Manajemen Stres

Self-Efficacy	Manajemen Stres						*P*
	Tinggi		Rendah		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Tinggi	61	48,4	9	7,1	70	55,6	
Rendah	36	28,6	20	15,9	56	44,4	0,002
Total	97	77,0	29	23,0	126	100,0	

Berdasarkan hasil uji statistik pada tabel 5 dapat diketahui dari 126 responden di SMK Kartika XX-I Makassar, menunjukan hasil self-efficacy tinggi dengan Manajemen stress tinggi sebanyak 61 responden (48.4%) dan manajemen stress tinggi dangan self-efficacy rendah sebanyak 36 responden (36%) sedangkan manajemen stress cukup dengan self-efficacy tinggi lebih rendah 9 responden dibandingkan manajemen stress cukup self-efficacy rendah 20 responden.

Data ini menunjukan Hα dalam penelitian ini diterima dengan nilai p = 0,002, yang dimana lebih kecil dari 0.05 (menunjukkan adanya hubungan yang signifikan), antara Self-efficacy dengan manajemen stress pada siswa(i) di SMK Kartika XX-I Makassar.

ISSN : 2797-0019 | E-ISSN : 2797-0361

Pembahasan

Hubungan Self-Efficacy dengan Manajemen Stres siswa(i) di SMK Kartika XX-I Makassar

Ho ditolak berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan nilai p = 0,002. Ini menunjukkan bahwa manajemen stres dan self-efficacy terkait. Menurut penelitian ini, sebagian besar dari 61 responden (48,4%) siswa kelas XI SMK Kartika XX-I di Makassar memiliki tingkat self-efficacy yang tinggi.

Hasil ini sejalan dengan penelitian (Thionata, 2023) Penelitian sebelumnya yang meneliti tentang hubungan antara self-efficacy dan stres akademik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 (p<0,05). Temuan ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara self-efficacy akademik dan stres akademik pada mahasiswa baru yang merantau, yang berarti semakin tinggi self-efficacy akademik mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami.

Selain itu, penelitian (Bella & Nastiti, 2024) juga menemukan hubungan negatif antara self-efficacy dan stres akademik pada siswa kelas 12 SMA X di Malang (r = -0.296, sig < 0.001). Ini berarti tingginya self-efficacy pada siswa berhubungan dengan rendahnya tingkat stres akademik yang mereka alami.

Secara keseluruhan, temuan dari ketiga penelitian ini saling memperkuat dan menunjukkan bahwa self-efficacy yang tinggi berkaitan dengan rendahnya tingkat stres, baik dalam konteks manajemen stres maupun stres akademik. Ini mengindikasikan bahwa meningkatkan self-efficacy dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengurangi stres pada siswa. Keyakinan seseorang dalam kemampuan mereka untuk mencapai hasil yang diinginkan disebut self-efficacy. Mereka akan memiliki keyakinan diri dan kemampuan untuk menghadapi tantangan. (Utami et al., 2020).

Dalam hasil penelitian berdasarkan data yang diperoleh, self-efficacy tinggi dengan manajemen stres tinggi ditemukan pada 61 responden (48.4%). Hasil penelitian ini konsisten dengan pendapat Sudarmaji (dalam Nugroho, 1997), yang mengungkapkan bahwa self-efficacy berperan dalam mengendalikan reaksi terhadap stres. Keyakinan seseorang terhadap kemampuannya akan mempengaruhi keputusan mereka untuk menghadapi atau menghindari situasi sulit. Individu dengan tingkat self-efficacy yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan, sedangkan mereka yang memiliki kemandirian yang tinggi juga cenderung berupaya lebih keras dalam menghadapi berbagai kesulitan.

Sejalan dengan itu, penelitian pada siswa kelas XI SMK Kartika XX-I Makassar menemukan bahwa dari 61 siswa(i) dengan self-efficacy tinggi, hanya 9 siswa(i) yang memiliki manajemen stres yang cukup (Thionata, 2023) menyatakan bahwa self-efficacy yang tinggi cenderung membantu siswa menghadapi berbagai tantangan, meningkatkan keyakinan diri untuk mengatasi kesulitan akademik sehari-hari, dan meminimalkan stres akademik.

Hasil penelitian pada siswa kelas XI SMK Kartika XX-I Makassar juga menunjukkan bahwa dari 36 siswa dengan self-efficacy rendah (28.6%), hanya 9 siswa yang memiliki manajemen stres tinggi (7.1%). Seseorang bisa memiliki self-efficacy yang rendah tetapi tetap memiliki manajemen stres yang baik karena mereka mungkin menggunakan strategi coping yang efektif, memiliki dukungan sosial yang kuat, memiliki pengalaman dalam menghadapi stres, atau memiliki pola pikir yang positif tentang stres. Meskipun mereka meragukan kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas tertentu, mereka masih dapat mengelola stres dengan baik. (Putri & Tantiani, 2021).

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa self-efficacy rendah ditemukan pada 36 responden (36%) dan manajemen stres yang cukup pada 20 responden (15.9%). Hal ini sesuai dengan teori yang dijelaskan oleh Bandura, yang menyatakan bahwa self-efficacy yang rendah berpengaruh dalam beberapa hal. Rendahnya self-efficacy berpengaruh pada meningkatnya kecemasan dan perilaku untuk menghindar dalam diri individu. Individu dengan efikasi diri rendah cenderung menghindari situasi yang dapat memperburuk kondisi mereka karena merasa tidak mampu menangani aspek-aspek yang berisiko (E. F. Mufidah et al., 2022).

Secara keseluruhan, menunjukkan bahwa efikasi diri yang tinggi berperan penting dalam manajemen stres yang efektif. Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi lebih baik dalam mengelola stres dan menghadapi tantangan akademik dibandingkan dengan siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa meningkatkan kepercayaan diri dapat menjadi metode yang berguna untuk mengurangi stres dan meningkatkan kinerja akademik siswa.

Ada sejumlah faktor yang dapat menyebabkan perbedaan hasil ini, seperti pengalaman remaja dengan keberhasilan dalam memenuhi tuntutan akademik sebelumnya dan kondisi psikologis mereka sendiri (Widiani, 2022).

Berdasarkan hasil observasi dilapangan penelitian, peneiliti berpendapat bahwa siswa(i) memiliki self-efficacy tinggi dapat mempengaruhi bagaimana cara siswa(i) mengelolah stress dia alami. (Bella & Nastiti, 2024) menegaskan bahwa efikasi diri adalah penting bagi siswa di sekolah karena dapat memberi mereka kepercayaan diri untuk mengatasi dan menghadapi tantangan dan tuntutan akademik. Efikasi diri yang rendah dapat memicu perilaku akademik yang tidak adaptif, yang pada gilirannya dapat mengarah pada masalah psikologis remaja, seperti struggle. Sebaliknya, penurunan efikasi diri dapat menghambat kemampuan siswa untuk menangani tekanan, tuntutan, dan kesulitan, yang menyebabkan stres.

Menurut asumsi peniliti Tingkat self-efficacy yang tinggi sebagai faktor yang dapat mengurangi tingkat stres yang dialami seseorang. Keyakinan diri yang kuat diyakini membantu individu merasa mampu mengatasi

ISSN : 2797-0019 | E-ISSN : 2797-0361

berbagai tantangan dan tekanan dalam kehidupan mereka dengan cara yang efektif. Selain itu, self-efficacy yang tinggi juga dapat mendorong individu untuk mengambil langkah-langkahf dalam mengelola stres, seperti mengembangkan strategi pemecahan masalah atau mencari dukungan sosial yang tepat.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis, kesimpulan yang dapat ditarik adalah Terdapat hubungan antara self-efficacy dan manajemen stres pada siswa(i) di SMK Kartika XX-I Makassar, dengan hasil Hα diterima dan nilai p=0,002, yang menunjukkan adanya hubungan signifikan. Dengan demikian, semakin tinggi self-efficacy siswa(i) semakin baik pula manajemen stres mereka, begitupun sebaliknya.

Saran

Adapun beberapa saran untuk penelitian ini:

1. Penelitian dapat diperluas dengan tidak hanya mengukur self-efficacy dan manajemen stres pada satu waktu tertentu, tetapi juga dengan mengevaluasi tingkat stres pada tiga titik waktu berbeda: di awal, pertengahan, dan akhir semester.Adapun beberapa saran yang dapat disampaikan dalam penelitian ini sebagai berikut:
2. Disarankan bagi peneliti b erikutnya untuk mengidentifikasi variabel lain yang dapat memiliki pengaruh signifikan terhadap manajemen stres. Selain itu, penelitian mendatang yang menggunakan variabel yang sama dengan penelitian ini sebaiknya dilakukan di daerah lain untuk memahami kondisi yang mungkin berbeda. Peneliti yang fokus pada variabel manajemen stres, terutama pada siswa semester akhir, juga disarankan untuk mencoba variabel bebas lain yang mungkin terkait atau berpengaruh terhadap manajemen stres siswa guna memperdalam pemahaman tentang manajemen stres pada siswa.

Referensi

Aisah, S., Tinggi, S., Tarbiyah, I., & Ulama, N. (2023). Pengaruh Religiusitas Terhadap Manajemen Stress. *Jurnal Lunggi: Jurnal Literasi Unggulan*, *1*(1).

Bella, V. R., & Nastiti, D. (2024). Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas 12 sekolah menengah atas x di malang. *Afeksi: Jurnal Psikologi*, *3*(1), 78–88. http://jurnal.anfa.co.id/index.php/afeksi

Diah, W., & Putri, A. W. (2019). *Prevalensi Stres Psikososial Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pada Siswa-Siswi Kelas Xii Studi Pendidikan Ipa Dan Ips Sman 6 Denpasar The Prevalence Of Psychosocial Stress And Affecting Factors Among The Students Xii Grade Science And Social Education*. 1–12.

Haskas, Y., Sriwahyuni, S., & Fairil, M. C. A. (2023). Health Education In Increasing Self-Efficacy In The Treatment Of *Tuberculosis* Patients At Tamalanrea Makassar Health Center. International Journal Of Health Science, 3(3), 62-71.1

Ismail, I., Haskas, Y., & Sabil, F. A. (2023).Hubungan Stres Kerja Dengan Kinerja Perawat DalamMelaksanaan Asuhan Keperawatan Di Ruang Rawat Inap RSUD Labuang Baji Makassar. JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan, 3(2), 30-36.

Izzati, R., & Nastiti, D. (2022). Academic Procrastination for Students of the Faculty of Psychology and Educational Sciences (FPIP) at the University. *Indonesian Journal of Education Methods Development*, *17*(3), 1–10. https://doi.org/10.21070/ijemd.v19i.659

Kartika, D., & , Stevani, R. V. (2022). *PENGARUH PRESTASI BELAJAR, SELF EFFICACY (EFIKASI DIRI), PRAKTEK KERJA LAPANGAN DAN INFORMASI DUNIA KERJA TERHADAP KESIAPAN MEMASUKI DUNIA KERJA SISWA KELAS XII KEAHLIAN AKUNTANSI DAN KEUANGAN LEMBAGA DI SMK NEGERI 3 PADANG*. *2*(1).

Mufidah, E. F., Pravesti, C. A., Ardika, D., & Farid, M. (2022). Urgensi Efikasi Diri: Tinjauan Teori Bandura. *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 30–35.

Mufidah, N. L., & Karyani, U. (2021). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Universitas Islam Indonesia. Diakses Dari Https …*. http://repository.unika.ac.id/id/eprint/1579%0Ahttp://repository.unika.ac.id/1579/1/09.40.0075 SAVITRI PRASETYANINGRUM COVER.pdf

Prasetyo, S. A., Hartini, N., & Kurniawan, A. (2023). Efektivitas Pelatihan Manajemen Stress Untuk Menurunkan Stress Siswa Baru Di Sekolah Ikatan Dinas X. *Jurnal Diversita*, *9*(1), 113–126. https://doi.org/10.31289/diversita.v9i1.8941

Putri, I. S. R., & Tantiani, F. F. (2021). Peran Self-Efficacy pada Remaja dalam Menghadapi Stress Sekolah. *Jurnal Sains Psikologi*, *10*(1), 1. https://doi.org/10.17977/um023v10i12021p1-8

Saloko, G. J., & Mantu, M. R. (2023). Tingkat Stres dan Derajat Keparahan Acne Vulgaris Pada Siswa Kelas III SMAN 1 Makasar. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, *1*(3), 71–80. https://doi.org/10.55606/detector.v1i3.2097

Sari, P., Bulantika, S. Z., Utami, F. P., & Kholidin, F. I. (2020). Pengaruh Manajemen Stress dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, *2*(2), 62–67. https://doi.org/10.51214/bocp.v2i2.44

ISSN : 2797-0019 | E-ISSN : 2797-0361

Thionata. (2023). *ACADEMIC SELF EFFICACY DAN ACADEMIC STRESS PADA MAHASISWA BARU YANG MERANTAU*. *52*, 92–103.

Widiani. (2022). *HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN STRES AKADEMIK PADA REMAJA Ni Luh Putu Wahyu Widiani 1 , Gusti Ayu Ary Antari* 1 , Ida Arimurti Sanjiwani 1 1*. *10*, 310–319.

ISSN : 2797-0019 | E-ISSN : 2797-0361