

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN STRES BELAJAR PADA SISWA
KELAS XI SMKN 3 MEDAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Universitas Medan Area

TRI NANDA DIAJENG

13.860.0089



FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

2017

Document Accepted 27/7/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)27/7/23

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN STRES BELAJAR PADA SISWA KELAS XI SMKN 3 MEDAN

Oleh:

TRI NANDA DIAJENG

NIM: 13.860.0089

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan *self-efficacy* dengan stres belajar pada siswa kelas XI SMKN 3 MEDAN. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI jurusan kimia analisis dan kimia industri yang berjumlah 334 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan dua skala, yaitu skala *self-efficacy* dan skala stres belajar. Analisis data menggunakan teknik korelasi (r_{xy}) sebesar $-0,490$ dengan $p = 0,000 < 0,005$, artinya terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self-efficacy* dengan stres belajar pada siswa kelas XI, yang menunjukkan bahwa semakin rendah *self-efficacy* siswa maka semakin tinggi stres belajarnya. Sebaliknya semakin tinggi *self-efficacy* siswa maka semakin rendah stres belajarnya. *Self-efficacy* dalam penelitian ini siswa SMKN 3 Medan tergolong rendah karena ($\text{mean empirik} = 43,20 < \text{mean hipotetik} = 65$ dimana selisihnya melebihi bilangan $SD = 12,517$). Dan stres belajar tergolong tinggi, karena ($\text{mean empirik} = 95,25 > \text{mean hipotetik} = 70$ dimana selisihnya melebihi bilangan $SD = 15,353$). Adapun koefisien determinasi dari korelasi tersebut sebesar $R^2 = 0,240$ artinya *self-efficacy* memberikan sumbangan efektif terhadap stres belajar sebesar 24%. Hasil penelitian ini sesuai hipotesis dengan hasil penelitian di lapangan.

Kata Kunci : *Self-Efficacy* dan Stres Belajar

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN SELF EFFICACY WITH STRESS LEARNING IN CLASS STUDY XI SMKN 3 MEDAN

By:
TRI NANDA DIAJENG
NIM: 13.860.0089

This study aims to see the relationship of self-efficacy with the stress of learning in students of class XI SMKN 3 MEDAN. Subjects in this study were students of class XI majoring in chemical analysis and industrial chemistry totaling 334 students. The sampling technique used cluster random sampling technique. The data were collected using two scales, namely self-efficacy scale and learning stress scale. Data analysis using correlation technique (r_{xy}) equal to $-0,490$ with $p = 0,000 < 0,005$, meaning there is a negative and significant relationship between self-efficacy with learning stress in student class XI, which indicate that the lower the student self-efficacy hence the higher the learning stress . Conversely, the higher the students' self-efficacy the lower the learning stress. Self-efficacy in this study of students SMKN 3 Medan is low because (empirik mean = $43,20 < \text{mean hypothetical} = 65$ where the difference exceeds the number of $SD = 12,517$). And learning stress is high, because (empirical mean = $95,25 > \text{mean hypothetical} = 70$ where the difference exceeds SD number = $15,353$). The coefficient of determination of the correlation of $R^2 = 0.240$ means that self-efficacy contributes effectively to the stress of learning by 24%. The results of this study is in accordance with the hypothesis with the results of research in the field.

Keywords: Self-Efficacy and Learning Stress

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
MOTTO	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Batasan Masalah.....	12
D. Rumusan Masalah	12
E. Tujuan Penelitian	12
F. Manfaat Penelitian	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	14
A. Siswa	14
1. Pengertian Siswa.....	14
B. Stres Belajar.....	15
1. Pengertian Stres	15
2. Jenis-jenis Stres.....	16
3. Pengertian Stres Belajar	17
4. Stresor Belajar	19
5. Respon Terhadap Stres Belajar	20
6. Aspek-aspek Stres Belajar	21
7. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Belajar.....	22
UNIVERSITAS MEDAN AREA	25
1. <i>Self-Efficacy</i>	25
2. <i>Aspek-aspek Self-Efficacy</i>	28

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Efficacy</i>	29
4. Sumber <i>Self-Efficacy</i>	31
D. Hubungan <i>Self-Efficacy</i> dengan Stres Belajar.....	32
E. Kerangka Konseptual	36
F. Hipotesis	37
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Identifikasi Penelitian.....	38
B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	38
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	39
D. Metode Pengumpulan Data	40
E. Validitas dan Reabilitas Alat Ukur	43
F. Metode Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Orientasi Kancah dan Gambaran Subjek Penelitian.....	46
1. Orientasi Kancah	46
2. Gambaran Umum Subjek Penelitian	47
B. Pelaksanaan Penelitian.....	47
1. Persiapan Penelitian.....	48
2. Pelaksanaan Penelitian.....	52
3. Hasil Alat Ukur Penelitian.....	53
C. Analisis Penelitian.....	56
1. Uji Validitas dan Reabilitas	56
2. Uji Normalitas	56
3. Uji Linearitas	57
4. Hasil Perhitungan Korelasi	58
D. Pembahasan	61
BAB V PENUTUP	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa peralihan pada remaja dapat mengakibatkan remaja menjadi stres terhadap perubahan-perubahan yang terjadi dalam dirinya, seperti perubahan genetik, biologis, lingkungan, dan sosial. Selama masa kanak-kanak remaja bisa menghabiskan waktu untuk berinteraksi dengan orangtua dan teman-teman, kini tiba waktunya mereka dihadapkan dengan perubahan biologis yang dramatis, pengalaman-pengalaman baru, serta tugas perkembangan baru. Pada tahun 1904, G. Stanley Hall mengajukan pandangan “badai dan stres (*strom and stress*)” untuk menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa bergolak yang diwarnai oleh konflik dan perubahan suasana hati (*mood*).

Stres merupakan bagian yang tidak terhindar dari kehidupan, kebanyakan stres pada usia remaja karena berkaitan dengan masa pertumbuhannya. Stres bisa saja dialami oleh anak yang baru lahir hingga orang yang sudah lanjut usia, terlebih pada anak sekolah yang sering mengalami stres akibat banyaknya tugas yang diberikan dan harus diselesaikan tepat waktu. Hal tersebut sering kali membuat anak sekolah menjadi stres, belum lagi tuntutan-tuntutan yang harus mereka selesaikan seperti pekerjaan dirumah, les, tugas dari sekolah, praktikum

Perubahan tuntutan belajar dari masa sebelumnya juga menyebabkan munculnya gejala stres. Kondisi ini antara lain disebabkan oleh tuntutan yang tinggi terhadap prestasi siswa. Dari tahun ke tahun Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menetapkan standar kelulusan yang selalu meningkat. Di samping itu pemerintah daerah kabupaten dan kota juga menuntut dan kadang kala menuntut pihak sekolah agar mencapai prestasi yang tinggi serta tingkat kelulusan siswa yang harus mendekati 100%. Di pihak lain beban belajar siswa juga semakin banyak. Tuntutan yang tinggi itu seringkali menjadi pemicu munculnya stres pada peserta didik, khususnya pada mereka yang tidak mempunyai kesiapan dan kedisiplinan dalam belajar.

Menurut Baldwin (dalam Desmita, 2009) dalam menghadapi beban pelajaran yang dirasa cukup berat di sekolah akan dapat menimbulkan stres pada remaja, terutama bagi remaja *high school*, mengingat pada masa ini remaja pada umumnya mengalami tekanan dari pihak sekolah dan kadangkala dari orang tua untuk memperoleh nilai yang tinggi untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi favorit.

Lebih lanjut Rainham (dalam Desmita, 2009) menyatakan bahwa pada masa-masa sekolah menengah disatu sisi merupakan kesempatan untuk mendapatkan pengalaman yang sangat berharga bagi remaja, tetapi disisi lain mereka dihadapkan dengan banyaknya tuntutan dan perubahan yang cepat yang pada akhirnya dapat membuat mereka mengalami masa-masa yang penuh dengan

Menurut Slemon (dalam Baldwin, 2002) menghadapi pelajaran yang berat di sekolah menimbulkan stres pada remaja, terutama bagi remaja yang berada di sekolah menengah atas, karena pada saat ini remaja pada umumnya mengalami tekanan untuk mendapat nilai yang baik dan bisa masuk ke universitas favorit. Untuk mencapai nilai yang baik bukanlah sesuatu yang mudah, di perlukan keterampilan yang khusus terutama berkaitan dengan pengetahuan, keterampilan yang memadai, dan ketahanan remaja untuk menghadapi penyebab stres.

Begitu pula yang dialami oleh siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 3 (SMKN 3) Medan. Mereka harus melewati seleksi terlebih dahulu untuk bisa memasuki sekolah tersebut. Di SMKN 3 Medan hanya menyediakan jurusan kimia analisis dan kimia industri, seperti yang kita ketahui bahwa pelajaran kimia termasuk pelajaran yang sulit, dan di sekolah menengah pertama pelajaran kimia juga belum diajarkan. Siswa-siswi di SMKN 3 Medan jurusan kimia termasuk anak-anak yang pintar, karena mereka bisa lolos dalam seleksi masuk. Namun siswa di SMKN 3 Medan sering mengalami stres akibat banyaknya tugas-tugas yang diberikan dan praktikum yang harus dilakukan.

Seperti yang dikatakan oleh salah satu siswa di SMKN 3 Medan:

“ Banyak kali tugas kami kk, gurunya selalu ngasih tugas.

Setiap hari pasti ada tugas kami, belum lagi praktikumnya.

Dirumah pun kami gak bisa istirahat atau main-main karena

UNIVERSITAS MEDAN AREA

Ada m. Dg. Ny. dan tugas kak. Wih bisa streslah kak lama-lama..

Document Accepted 27/7/23

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

temu bosan kadang-kadang kepingin ga punya tugas sehari

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (Repository.uma.ac.id)27/7/23

aja tapi mau kayak mana lagi kk. Karna banyak tugas kadang sampai lupa makan kk,jadi sering masuk angin aku kk hehehe”
(RA, 20/11).

Siswa juga harus mengerjakan tugas yang sangat banyak yang diberikan oleh setiap guru, tugas mereka tidak mudah karena sesuai dengan jurusan mereka yaitu kimia. Apalagi dengan adanya sistem pembelajaran yang baru yaitu kurikulum 2013 membuat siswa semakin kesulitan sehingga siswa dituntut untuk aktif dan inisiatif untuk mencairitahu pelajarannya. Siswa harus mencari materi yang mendukung untuk memahami pelajaran sesuai kurikulum 2013 dan harus mempresentasikannya. Tidak jarang materi yang disampaikan oleh guru benar-benar jelas sehingga membuat siswa merasa kesulitan untuk memahami pelajaran tersebut.

“Aku kalau udah banyak tugas pening kepalaku kak, bingung aku yang mana yang mau ku kerjain, kadang tugasnya pun susah. Pening, sakit, rasanya mual perutku nengok tugas-tugas itu kak.kadang udah ku siapkan tugasnya tapi aku ga yakin sama jawaban nya kak hahaha. Itulah yang buat malas ngerjain pr kak, ujung-ujungnya nengok punya kawan lah. Aku gak yakin kalau jawabanku betul .”(IT,20/11).

Siswa juga sering menghadapi soal-soal tes yang tidak mudah, dan terkadang siswa juga mengerjakan pekerjaan rumah (PR) disekolah yang seharusnya mereka selesaikan dirumah. Rumah yang seharusnya menjadi tempat untuk beristirahat dan berinteraksi dengan keluarga malah mereka habiskan untuk mengerjakan tugas dari sekolah. Siswa juga harus melaksanakan praktikum dan harus membuat laporan. Hal-hal seperti itulah yang membuat siswa merasa tertekan, jenuh dan stres menghadapi tuntutan dari sekolah. Bahkan ada beberapa siswa yang jatuh sakit karena kurang istirahat dan terlambat makan, sebab mereka takut apabila tidak menyiapkan tugasnya.

Terkadang siswa merasa tidak yakin mereka mampu menghadapi situasi-situasi sulit tersebut. Beberapa siswa merasa tidak yakin dengan kemampuannya sehingga menghindari tugas-tugas yang diberikan oleh guru dan bahkan ada yang ingin pindah sekolah. Siswa yang memiliki keyakinan diri rendah cenderung mengalami stres di sekolah. Apalagi siswa harus mampu membagi waktu antara mengerjakan tugas, istirahat, berinteraksi dengan lingkungan, dan aktivitas lainnya.

Padahal siswa-siswi di SMKN 3 Medan adalah anak-anak remaja yang seharusnya melewati masa perkembangan yang baik sesuai dengan tugas-tugas perkembangan anak remaja. Tetapi mereka sudah dihadapkan dengan hal-hal yang dapat memicu stres. Namun ada juga siswa yang mampu menghadapi dan mengatasi hal-hal yang dapat memicu stres sehingga mereka bisa menamatkan

UNIVERSITAS MEDAN AREA
pembelajaran di Duga Sekolah menengah atas atau setara dengan kejuruan yang

Document Accepted 27/7/23

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)27/7/23

mereka jalani. Tercatat dalam data akademik siswa T.A 2015/2016 selama satu tahun berlangsung jumlah siswa yang keluar sebanyak 84 orang.

Siswa-siswi SMKN 3 Medan harus mampu melewati semua tanggung jawab yang diberikan oleh guru maupun orangtua karena jurusan mereka pilih merupakan jurusan yang jarang diminati oleh siswa lain karena dianggap sulit. Namun jurusan kimia tersebut memiliki banyak peluang dalam bidang pekerjaan, sehingga siswa-siswa SMKN 3 Medan harus bisa bertahan untuk menyelesaikan sekolahnya.

Pada kenyataannya, di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) lain siswa malah merasa senang dan menikmati pelajaran mereka, karena setiap akhir semester mereka mengadakan pameran dari hasil karya yang telah mereka buat untuk di pameran dan dijual. Sehingga mereka berlomba untuk lebih kreatif lagi. Mereka juga bisa mengembangkan kreativitas mereka dengan membuat karya-karya yang menarik untuk dipamerkan setiap akhir semester.

Flanel (2009), mengatakan pembagian waktu atau aktivitas tergantung dari bagaimana seseorang mampu untuk mengatur dirinya agar tujuan tetap tercapai. Sebaliknya, jika seseorang tidak mampu mengatur kegiatan aktivitasnya baik kegiatan sekolah atau pekerjaannya maka siswa tersebut akan mengalami tekanan yang disebut stres. Dalam bahasa sehari-hari stres dikenal sebagai stimulus atau respon yang menuntut individu untuk melakukan penyesuaian.

Penyebab stres biasanya disebut sumber stres atau *stressor* yang menurut UNIVERSITAS MEDAN AREA

eksternal. Tuntutan internal merupakan penyebab stres yang berasal dari dalam diri individu, yaitu tuntutan dari diri sendiri seperti keinginan untuk selalu menjadi yang terbaik dan kepribadian masing-masing individu, sedangkan tuntutan eksternal bisa bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil di sekolah dan penyesuaian sosial di lingkungannya.

Beban belajar yang cukup berat sering membuat siswa mengalami tekanan psikologis. Kegiatan belajar di kelas yang padat namun waktu istirahat sedikit. Beban belajar itu juga diiringi dengan tumpukan tugas dan pekerjaan rumah (PR) dari guru. Kondisi ini diperburuk oleh suasana pembelajaran yang tidak kondusif dan kurangnya keyakinan diri (*self efficacy*) siswa terhadap kemampuan nya. Padahal keyakinan pada diri sangat diperlukan oleh siswa untuk menghadapi situasi-situasi yang dianggap menekan serta sulit. Proses belajar yang cenderung memberatkan siswa rentan menimbulkan stres berat pada sebagian siswa. Dengan adanya keyakinan (*self efficacy*) pada siswa akan mengurangi tingkat stres yang mereka alami.

Menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2010) *self efficacy* yang rendah mengindikasikan mudah menyerah saat menghadapi kesulitan-kesulitan akademik dan mudah stres jika menemukan kesulitan-kesulitan dalam hidupnya, sedangkan *self efficacy* yang tinggi akan mampu percaya mengerjakan tugas sesuai dengan tuntutan, bekerja keras, bertahan mengerjakan tugas sampai selesai. Maka dari itu *self efficacy* dianggap sebagai salah satu kemampuan untuk mengurangi stres

Sebagian besar sumber stres siswa berasal dari masalah akademik (Elias, 2011). Stres di bidang akademik pada anak muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru ataupun teman sebaya. Harapan tersebut seringkali tidak sesuai dengan kemampuan yang mereka miliki (Shahmohammadi, 2011).

Di kalangan remaja Indonesia banyak ditemukan fenomena ketidakmampuan siswa mengelola stres. Akibatnya akan berbuntut pada hal-hal tragis seperti melarikan diri dan bunuh diri misalnya, seorang siswa shock dan bunuh diri karena tidak lulus UN (Kompasiana, 2011). Karena malu dengan nilai rapor rendah, seorang siswi di Bekasi menggantungkan diri (Ehan,2011). Peristiwa di Medan seorang gadis bunuh diri dengan loncat dari lantai 4 sebuah plaza karena tidak naik kelas (Global Medan, 2010). Angka kasus bunuh diri pada kalangan anak hingga remaja di Indonesia termasuk tinggi di Asia.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada 2005 tercatat 50 ribu penduduk Indonesia bunuh diri setiap tahun. Dari kejadian kasus bunuh diri tersebut, ternyata kasus yang paling tinggi terjadi pada rentang usia remaja hingga dewasa muda, yakni 15-24 tahun (Kompasiana, 2011). Banyaknya kasus-kasus yang terjadi dan semakin banyak stresor yang timbul, semakin meningkat pula tingkat stres pada remaja.

Dalam pendidikan siswa harus mampu mengatasi tekanan-tekanan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari untuk mendapatkan tujuan yang ingin dicapai.

Salah satu yang menjadi faktor stres belajar yaitu keyakinan. Keyakinan mempengaruhi seseorang dalam menghadapi suatu masalah atau tekanan.

membantu seseorang dalam mencapai tujuan. Siswa yang memiliki keyakinan akan mampu untuk menghadapi dan mengatasi masalah ataupun tekanan yang terjadi pada dirinya, keyakinan disini disebut juga sebagai *self efficacy*.

Menurut Bandura (1997), untuk melatih kontrol terhadap stressor, *self efficacy* yang ada pada diri seseorang sangat berguna. Odgen (2000) mengatakan bahwa keyakinan seseorang mengenai kemampuannya untuk mengontrol perilakunya sangat berpengaruh pada respon individu terhadap kejadian-kejadian yang menyebabkan stres. *Self Efficacy* merupakan kepercayaan pada suatu kemampuan untuk mengatur dan melaksanakan bagian dari aktivitas yang dibutuhkan untuk menghasilkan tujuan yang diinginkan (Bandura, 1997).

Hasil penelitian Schunk & Meece (2005) menemukan bahwa siswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi cenderung akan berhasil dalam bidang akademiknya. Siswa dengan *self efficacy* yang tinggi pula akan memiliki komitmen dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan kepadanya. Sedangkan siswa dengan *self efficacy* yang rendah mungkin menghindari pelajaran yang memiliki banyak tugas, khususnya untuk tugas-tugas yang menantang. Hargenhahn (dalam Rizky, 2014) menyatakan bahwa orang yang menganggap tingkat kemampuannya cukup tinggi akan berusaha lebih keras, dan lebih gigih menjalankan tugas dibandingkan dengan orang yang menganggap kemampuan dirinya rendah.

Pada siswa sekolah menengah, yang berada dalam masa remaja sering kali terjadi banyak perubahan sehingga dibutuhkan adanya *self efficacy* yang kuat dalam diri untuk memperoleh kesuksesan dalam mencapai prestasi akademis

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

siswa. *Self Efficacy* mempengaruhi pemilihan perilaku, usaha, dan ketekunan seseorang. *Self Efficacy* dapat menentukan bagaimana perasaan seseorang, cara berpikir, dan berperilaku (Bandura, 1997). Akan tetapi tidak dalam lingkungan sekolah, tidak semua siswa memiliki *self efficacy* yang tinggi.

Menurut Bandura (dalam Schunk dan Mecece, 2005) untuk mengatur berperilaku apakah akan dibentuk atau tidak, dalam hal ini adalah perilaku yang disebabkan oleh stres belajar yang dialami individu, individu tidak hanya mempertimbangkan informasi dan keyakinan tentang keuntungan dan kerugiannya, tetapi juga mempertimbangkan sampai sejauh mana individu tersebut mampu mengatur perilaku, dan kemampuan ini disebut dengan *self efficacy*.

Dalam hal ini individu membutuhkan *self efficacy* yang kuat sehingga mereka dapat melalui masa transisi tersebut dengan sangat baik, salah satunya masa transisi dalam kategori akademik sehingga mereka dapat terhindar dari stres belajar. Seorang individu yang tidak memiliki *self efficacy* dalam menyesuaikan dirinya dengan perubahan yang mereka alami maka akan rentan mengalami stres.

Fenomena yang terjadi pada siswa SMKN 3 Medan, seperti permasalahan dengan pembagian waktu dan banyaknya tugas yang diberikan, mereka diharapkan mempunyai *self efficacy* dimana siswa memiliki keyakinan dalam melakukan berbagai tugas untuk mencapai tujuan yang akan memungkinkan siswa mampu menghadapi situasi-situasi sulit yang dialami agar terhindar dari stres terutama stres dalam belajar.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 27/7/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)27/7/23

Berdasarkan uraian diatas dan untuk memperkuat teori tersebut maka peneliti akan mengangkat judul yang membahas tentang Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan Stres Belajar Pada Siswa Kelas XI SMKN 3 Medan.

B. Identifikasi Masalah

Stres belajar merupakan stres yang terjadi ketika seseorang mengalami tekanan-tekanan dan ketidak nyamanan saat belajar. Tekanan-tekanan yang dimaksud adalah berhubungan dengan belajar dan kegiatan akademik, misalnya tugas sekolah, pr, ujian, dan hal-hal yang lain.

Terkadang siswa merasa tidak yakin mereka mampu menghadapi situasi-situasi sulit tersebut. Beberapa siswa merasa tidak yakin dengan kemampuannya sehingga menghindari tugas-tugas yang diberikan oleh guru dan bahkan ada yang ingin pindah sekolah. Siswa yang memiliki keyakinan diri rendah cenderung mengalami stres di sekolah. Apalagi siswa harus mampu membagi waktu antara mengerjakan tugas, istirahat, berinteraksi dengan lingkungan, dan aktivitas lainnya.

Fenomena yang terjadi pada siswa di SMKN 3 Medan, seperti permasalahan dengan pembagian waktu dan banyaknya tugas yang diberikan, mereka diharapkan mempunyai *self efficacy* untuk dapat menghadapi masalah yang dapat mengakibatkan stres dalam belajar. *Self Efficacy* akan membantu siswa dalam menghadapi dan mengatasi masalah terhadap situasi dan kondisi tertentu.

Oleh karena hal tersebut peneliti ingin meneliti tentang Hubungan antara *Self Efficacy* dengan Stres Belajar Pada Siswa Kelas XI SMKN 3 Medan.

C. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini peneliti akan membatasi masalah yang akan diteliti agar penelitian menjadi lebih terfokus dan dapat menjawab permasalahan penelitian dengan lebih efektif dan efisien. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini yaitu menjelaskan tentang stres belajar pada siswa, *self efficacy*, dan hubungan antara *self efficacy* dengan stres belajar pada siswa kelas XI SMKN 3 Medan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *self efficacy* dengan stres belajar pada siswa kelas XI di SMKN 3 Medan ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menguji secara empiris hubungan antara *self efficacy* dengan stres belajar pada siswa kelas XI SMKN 3 Medan.

F. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan dan informasi yang bermanfaat secara umum bagi psikologi khususnya psikologi pendidikan, yang berkaitan dengan stres belajar dan keyakinan diri (*self efficacy*) dan diharapkan dapat memberikan masukan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan *self efficacy* dan stres belajar.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat seperti informasi-informasi kepada masyarakat umum serta pendidikan, bahwasanya stres belajar siswa sangat terkait dengan bagaimana keyakinan diri siswa itu sendiri dalam menghadapi situasi-situasi yang sulit.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Siswa

1. Pengertian Siswa

Menurut Sarwono (2007), siswa merupakan setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di dunia pendidikan. Siswa merupakan anggota masyarakat yang berusaha meningkatkan potensi diri melalui proses pembelajaran pada jalur pendidikan baik formal maupun on formal, pada jenjang pendidikan dan jenis pendidikan tertentu (Wikipedia).

Siswa ialah komponen masukan di dalam sistem pendidikan, yang kemudian di proses dalam proses pendidikan, sehingga menjadikan manusia yang berkualitas yang sesuai dengan tujuan pendidikan nasional (Kompas Gramedia, 2005).

Menurut kamus besar bahasa Indonesia pengertian siswa berarti orang, anak yang sedang berguru (belajar, bersekolah). Sedangkan menurut pasal 1 ayat 4 UU RI No. 20 tahun 2013. Mengenai sistem pendidikan nasional, dimana siswa adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan diri mereka melalui proses pendidikan pada jalur dan jenjang dan jenis pendidikan tertentu.

Berdasarkan definisi di atas, maka siswa adalah anggota masyarakat yang berusaha meningkatkan potensi yang ada dari diri melalui proses pembelajaran jalur pendidikan.

B. Stres Belajar

1. Pengertian Stres

Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis, atau sistem sosial individu tersebut (Sarafino, 2006). McGrath (Roberson, 1985) menyatakan bahwa stres merupakan suatu keadaan yang dirasa tidak seimbang antar tuntutan yang dihadapi individu dengan kemampuan merespon tuntutan tersebut. A. Baum (Shelley E. Taylor dalam Yusuf, 2004) mendefinisikan stres sebagai pengalaman emosional yang negatif yang disertai perubahan-perubahan biokimia, fisik, kognitif, dan tingkah laku. Atkinson (2007) mengemukakan stres mengacu pada peristiwa yang dirasakan membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang.

Menurut Chaplin (2011), stres adalah suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun secara psikologis. Agolla dan Ongori (2009) juga mendefinisikan stres sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Menurut Santrock (2003) stres

UNIVERSITAS MEDAN AREA

merupakan stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang
 Document Accepted 27/7/23

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

memicu stres (*stressor*), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya.

Dari beberapa definisi stres menurut para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan konsekuensi dari penilaian individu terhadap peristiwa yang dianggap melebihi kemampuan yang dimiliki serta membahayakan kesejahteraan individu baik dari sisi psikologis atau fisiologis.

2. Jenis-Jenis Stres

Selye (dalam Desmita, 2011) mengategorikan jenis stres menjadi tiga bentuk, yaitu:

a. *Distres* (Stres Negatif)

Selye (1992) menyebutkan *distres* merupakan stres yang bersifat tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir, atau gelisah. Sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan, atau timbul keinginan untuk menghindarinya.

b. *Eustres* (Stres Positif)

Selye (1992) menyebutkan bahwa *eustres* bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. *Eustres* dapat meningkatkan kewaspadaan, kognisi, dan performansi individu. *Eustres* juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu

c. *Neustres*

Neustres mengacu pada respon stres individual yang bersifat netral, yang tidak memberi akibat negatif atau positif, namun menyebabkan tubuh berada pada fungsi internal yang mantap, tetap berada dalam keadaan homeostatis.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa jenis stres terbagi menjadi tiga, yaitu *distres* (stres negatif), *eustres* (stres positif), dan *neustres* (stres netral).

3. Pengertian Stres Belajar

Menurut Alvin (2007) stres yang terjadi ketika seseorang mengalami tekanan-tekanan dan ketidaknyamanan saat belajar disebut dengan stres belajar. Stres belajar adalah perasaan yang dihadapi oleh seseorang ketika ada tekanan-tekanan terhadapnya. Tekanan-tekanan yang dimaksud adalah berhubungan dengan belajar dan kegiatan akademik, misalnya tugas sekolah, pekerjaan rumah, ujian, dan hal-hal yang lain.

Chapman (1992) mengungkapkan bahwa stres belajar merupakan konsekuensi dari penilaian siswa terhadap tuntutan yang stressfull dan persepsi mereka tentang kemampuan yang mereka miliki untuk mengatasi tuntutan tersebut.

Stres belajar merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor*.

Academic stressor yaitu stres siswa yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang menuntut kemampuan

untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir serta kecemasan ujian dan manajemen waktu (Desmita, 2011).

Menurut Govaerst & Gregoire (2004) stres yang paling umum dialami oleh siswa/mahasiswa merupakan stres belajar. Stres belajar dapat diartikan sebagai suatu keadaan individu mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan.

Olejniak dan Holschuh (2007) menggambarkan stres belajar ialah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa. Stres belajar adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan (Alvin, 2007). Menurut Gusniarti (2002), stres belajar yang dialami siswa merupakan hasil persepsi yang subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa.

Penelitian Wilks (2008) menunjukkan bahwa masa menempuh pendidikan di sekolah menengah merupakan suatu pengalaman yang berharga bagi remaja, tetapi disisi lain banyak siswa berpendapat bahwa menempuh pendidikan yang lebih tinggi merupakan masa transisi yang ditandai dengan seperangkat tuntutan yang berkaitan dengan pengaturan. Stres belajar merupakan produk kombinasi

dari tuntutan terkait dengan bidang akademik yang melebihi kemampuan yang dimiliki individu.

Berdasarkan berbagai definisi di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa stres belajar adalah stres siswa yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir serta kecemasan ujian.

4. Stresor Belajar

Stresor belajar diidentifikasi dengan banyaknya tugas, kompetisi dengan siswa lain, kegagalan, kekurangan uang, relasi yang kurang antara sesama siswa dan guru, lingkungan yang bising, sistem semester, dan kekurangan sumber belajar (Agolla dan Ongori, 2009). Selanjutnya, Olejnik dan Holschuh (2007) menyatakan sumber stres belajar atau stresor belajar yang umum antara lain:

a. Ujian, menulis, atau kecemasan berbicara di depan umum

Beberapa siswa merasa stres sebelum ujian atau menulis sesuatu ketika mereka tidak bisa mengingat apa yang mereka pelajari. Telapak tangan mereka berkeringat, dan jantung berdegup kencang. Mereka merasa sakit kepala atau merasa dingin ketika dalam situasi ujian. Biasanya siswa-siswi ini tidak bisa melakukan yang terbaik karena mereka terlalu cemas ketika merefleksikan apa

b. Prokratinasi

Beberapa guru menganggap bahwa siswa yang melakukan prokratinasi menunjukkan ketidakpedulian terhadap tugas mereka, tetapi ternyata banyak siswa yang peduli dan tidak dapat melakukan itu secara bersamaan. Siswa tersebut merasa sangat stres terhadap tugas mereka.

c. Standar akademik yang tinggi

Stres akademik terjadi karena siswa ingin menjadi yang terbaik di sekolah mereka dan guru memiliki harapan yang besar terhadap mereka. Hal ini tentu saja membuat siswa merasa tertekan untuk sukses di level yang lebih tinggi.

Davidson (2001) mengemukakan sumber stres belajar meliputi: situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ada, ketidakjelasan, kurang adanya control, kehilangan kesempatan, tuntutan yang saling bertentangan, dan *deadline* tugas.

5. Respon Terhadap Stres Belajar

Olejnik dan Holschub (2007) mengemukakan reaksi terhadap stresor belajar terdiri dari:

a. Pemikiran

Respon yang muncul dari pemikiran, seperti: kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, cemas akan masa depan, melupakan sesuatu, dan

b. Perilaku

Respon yang muncul dari perilaku, seperti menarik diri, menggunakan obat-obatan dan alkohol, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menangis tanpa alasan.

c. Reaksi tubuh

Respon yang muncul dari reaksi tubuh, seperti: telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, dan sakit perut.

d. Perasaan

Respon yang muncul dari perasaan, seperti: cemas, mudah marah, murung, dan merasa takut.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat empat respon terhadap stresor belajar yaitu pemikiran, perasaan, reaksi tubuh, dan perilaku.

6. Aspek-Aspek Stres Belajar

Hardjana (1994) mengatakan bahwa aspek stres belajar antara lain:

a. Fisikal

Sakit kepala, pusing, susah tidur, sakit punggung, mencret, sulit buang air besar, gatal-gatal, urat tegang, gangguan pencernaan, tekanan darah tinggi, banyak

UNIVERSITAS MEDAN AREA akan berubah, lelah, banyak melakukan kesalahan dalam

b. Emosional

Cemas, sedih, depresi, mudah menangis, mood berubah-ubah dengan cepat, gugup, harga diri turun, merasa tidak aman, mudah tersinggung, marah-marah, gampang bermusuhan, emosi mongering, burn out.

c. Intelektual

Susah konsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, kehilangan rasa humor, mutu kerja rendah.

d. Interpersonal

Kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, menyerang orang dengan kata-kata, mendiamkan orang lain.

7. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Belajar

Menurut Ross (1999), terdapat empat kategori faktor stres belajar, yaitu:

a. Masalah interpersonal, berupa pertengkaran dengan teman atau masalah dengan orang tua.

b. Masalah intrapersonal, misalnya perubahan pola makan dan waktu tidur.

c. Masalah akademik yang berupa aktivitas yang berhubungan dengan peningkatan beban tugas yang harus dikerjakan, pindah sekolah, ketinggalan

UNIVERSITAS MEDAN AREA dengan guru/dosen.

d. Lingkungan, misalnya kendaraan yang mogok, komputer yang rusak, dan masalah keuangan.

Alvin (2007) mengemukakan bahwa stres belajar ini diakibatkan oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal.

1). Faktor internal yang mengakibatkan stres belajar, yaitu:

a. Pola Pikir

Individu yang berfikir mereka tidak dapat mengendalikan situasi mereka cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali yang siswa pikir dapat ia lakukan, semakin kecil kemungkinan stres yang akan siswa alami.

b. Kepribadian

Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinyaterhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.

c. Keyakinan diri (efikasi diri)

Penyebab internal selanjutnya yang turut menentukan tingkat stres siswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri memainkan perasaan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi disekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa, dapat mengubah cara berfikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara

2). Faktor eksternal yang mengakibatkan stres belajar

a. Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan telah ditambah bobotnya dengan standar lebih tinggi. Akibatnya, persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah dan beba pelajar semakin berlipat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat pula.

b. Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orang tua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

c. Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi disekolah disebut lamban, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah dan cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orangtua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 27/7/23

d. Orang tua saling berlomba

Dikalangan orang tua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan menjamurnya pusat-pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar dan serba bisa.

C. Self Efficacy

1. Pengertian *Self Efficacy*

Konsep *self efficacy* sebenarnya adalah inti dari teori social cognitive yang dikemukakan oleh Albert Bandura yang menekankan peran belajar observasional, pengalaman social, dan determinisme timbal balik dalam pengembangan kepribadian. Menurut Bandura (dalam Jess Feist & Feist, 2010) *self efficacy* adalah keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap fungsi orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan.

Bandura juga menggambarkan *Self Efficacy* sebagai penentu bagaimana orang merasa, berfikir, memotivasi diri, dan berperilaku (Bandura, 1994). *Self efficacy* merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau *self knowledge* yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

Hal ini disebabkan *self efficacy* yang dimiliki ikut mempengaruhi individu

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruhnya dalam meneliti tanpa mencantumkan sumber.
 2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah.
 3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

termasuk di dalamnya perkiraan berbagai kejadian yang akan dihadapi. *Self efficacy* yakni keyakinan bahwa seseorang bisa menguasai situasi dan mendapatkan hasil positif. Bandura (Santrock, 2007) mengatakan bahwa *self efficacy* berpengaruh besar terhadap perilaku.

Sementara itu, Baron dan Byrne (2000) mendefinisikan *self efficacy* sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan.

Bandura dan Woods (dalam Irfan, 2014) menjelaskan bahwa *self efficacy* mengacu pada keyakinan akan kemampuan individu untuk menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif, dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi.

Alwisol (2009), menyatakan bahwa *self efficacy* sebagai persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, *self efficacy* berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan.

Self efficacy menurut Alwisol (2009) dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan atau diturunkan, melalui salah satu atau kombinasi empat sumber, yakni pengalaman menguasai sesuatu prestasi (*performance accomplishment*), pengalaman vikarius (*vicarious experiences*), persuasi sosial (*social persuasion*) dan pembangkitan emosi (*emotional physiological states*). Pengalaman performansi adalah prestasi yang pernah dicapai pada masa yang telah lalu.

Pengalaman vikarius diperoleh melalui model sosial. Persuasi sosial adalah rasa

percaya kepada pemberi persuasi, dan sifat realistik dari apa yang dipersuasikan.

Document Accepted 27/7/23

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id) 27/7/23

Schunk (Anwar,2009) mengatakan bahwa *self efficacy* sangat penting perannya dalam mempengaruhi usaha yang dilakukan, seberapa kuat usahanya dalam memprediksi keberhasilan yang akan dicapai. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Woolfolk (Anwar, 2009) bahwa *self efficacy* merupakan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri atau tingkat keyakinan mengenai seberapa besar kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas tertentu untuk mencapai hasil tertentu.

Gist dan Mitchell (2010) mengatakan bahwa *self efficacy* dapat membawa pada perilaku yang berbeda di antara individu dengan kemampuan yang sama karena *self efficacy* memengaruhi pilihan, tujuan, pengatasan masalah, dan kegigihan dalam berusaha.

Judge dan Erez (dalam Ghufron, 2010) seseorang dengan *self efficacy* percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian di sekitarnya, sedangkan seseorang dengan efikasi diri rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada disekitarnya. Dalam situasi yang sulit, orang dengan efikasi yang rendah cenderung mudah menyerah. Sementara orang dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu pada kemampuan dirinya sendiri dalam menghadapi atau meyelesaikan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan untuk mencapai suatu hasil dalam situasi tertentu.

2. Aspek-Aspek *Self Efficacy*

Menurut Bandura (1997), *self efficacy* pada diri tiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi. Berikut adalah tiga dimensi tersebut, yaitu:

a. Tingkat (*level*)

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka *self efficacy* individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang di rasakannya.

b. Kekuatan (*strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menunjang. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi level, yaitu makin tinggi level taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

c. Generalisasi (*generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi. Pada artikel Bandura (2006:307-319) yang berjudul *guide for Constructing Self Efficacy Scales* menegaskan bahwa ketiga dimensi tersebut paling akurat untuk menjelaskan *self efficacy* seseorang.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dimensi yang membentuk *Self Efficacy* adalah tingkat (*level*), dimensi kekuatan (*strenght*), dan dimensi generalisasi (*generality*).

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Bandura (1997) menyatakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self efficacy* pada diri individu antara lain:

a. Budaya

Budaya mempengaruhi *self efficacy* melalui nilai (*values*), kepercayaan (*beliefs*), dalam proses pengaturan diri (*self regulatory process*) yang berfungsi sebagai sumber penilaian *self efficacy* dan juga sebagai konsekuensi dari keyakinan akan *self efficacy*.

b. Gender

Perbedaan gender juga berpengaruh terhadap *self efficacy*. Hal ini dapat

self efficacy yang lebih tinggi dalam mengelola perannya. Wanita yang memiliki peran selain sebagai ibu rumah tangga, juga sebagai wanita karir akan memiliki *self efficacy* yang lebih tinggi dibandingkan dengan pria yang bekerja.

c. Sifat dari tugas yang dihadapi

Derajat dari kompleksitas dari kesulitan tugas yang dihadapi oleh individu akan mempengaruhi penilaian individu tersebut terhadap kemampuan dirinya sendiri. Semakin kompleks tugas yang dihadapi oleh individu maka akan semakin rendah individu tersebut menilai kemampuannya. Sebaliknya, jika individu dihadapkan pada tugas mudah dan sederhana maka akan semakin tinggi individu tersebut menilai kemampuannya.

d. Intensif eksternal

Faktor lain yang dapat mempengaruhi *self efficacy* individu adalah intensif yang diperolehnya. Bandura menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan *self efficacy* adalah *competent continges incentive*, yaitu intensif yang diberikan orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang.

e. Status atau peran individu dalam lingkungan

Individu yang memiliki status yang lebih tinggi akan memperoleh derajat kontrol yang lebih besar sehingga *self efficacy* yang dimilikinya juga tinggi. Sedangkan individu yang memiliki status yang lebih rendah akan memiliki kontrol yang lebih kecil sehingga *self efficacy* yang dimilikinya juga rendah.

f. Informasi tentang kemampuan diri

Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi, jika ia memperoleh informasi positif mengenai dirinya, sementara individu akan memiliki *self efficacy* yang rendah, jika ia memperoleh informasi negatif mengenai dirinya.

4. Sumber Self Efficacy

Bandura (1997) *Self efficacy* pribadi didapatkan, dikembangkan, dan diturunkan melalui suatu kombinasi dari empat sumber berikut:

a. *Mastery Experience*

Pengalaman-pengalaman tentang penguasaan. Sumber berpengaruh bagi *self efficacy* adalah pengalaman-pengalaman tentang penguasaan (*mastery experience*), yaitu performa-performa yang sudah dilakukan di masa lalu. Biasanya kesuksesan kinerja akan membangkitkan ekspektasi-ekspektasi terhadap kemampuan diri untuk mempengaruhi hasil yang diharapkan, sedangkan kegagalan cenderung merendharkannya.

b. *Vicarious Experience*

Dengan mengamati orang lain maupun melakukan aktivitas dalam situasi yang menekan tanpa mengalami akibat yang merugikan dapat menumbuhkan pengharapan bagi pengamat. Timbul keyakinan bahwa nantinya ia akan berhasil jika berusaha secara intensif dan tekun. Mereka mensugesti diri bahwa jika orang lain dapat melakukan, tentu mereka juga dapat berhasil setidaknya dengan sedikit perbaikan dalam performansi.

c. *Verbal Persuasion*

Self efficacy dapat juga diraih atau dilemahkan lewat persuasi sosial. Orang diarahkan melalui sugesti dan bujukan, untuk percaya bahwa mereka dapat mengatasi masalah-masalah dimasa datang. Harapan *efficacy* yang tumbuh melalui cara ini lemah dan tidak bertahan lama. Dalam kondisi yang menekan serta kegagalan terus menerus, pengharapan apapun berasal dari sugesti ini akan cepat lenyap jika mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan.

d. *Emotional Arousal*

Sumber terakhir *self efficacy* adalah kondisi fisiologis dan emosi. Emosi yang kuat biasanya menurunkan tingkat performa. Ketika mengalami takut yang besar, kecemasan yang kuat dan rasa stres yang tinggi, manusia memiliki ekspektasi *self efficacy* yang rendah.

Dalam situasi yang menekan, kondisi emosional dapat mempengaruhi pengharapan *efficacy*. Dalam beberapa hal individu menyandarkan pada keadaan gejala fisiologis dalam menilai kecemasan dan kepekaannya terhadap stres. Gejala yang berlebihan biasanya akan melumpuhkan performansi. Individu lebih mengharapkan hasil jika tidak mengalami gejala ini dari pada mereka menderita tekanan, guncangan, dan kegelisahan mendalam.

D. Hubungan *Self Efficacy* dengan Stres Belajar

Menurut Folkman dan Lazarus (1984), penyebab stres biasanya disebut

sumber stres atau *stressor* yang terdiri dari dua jenis sumber stres yaitu sumber internal dan eksternal. Tuntutan internal merupakan penyebab stres yang berasal

dari dalam diri individu, yaitu tuntutan dari diri sendiri seperti keinginan untuk selalu menjadi yang terbaik dan kepribadian masing-masing individu, sedangkan tuntutan eksternal bisa bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil di sekolah dan penyesuaian sosial di lingkungannya.

Stres yang sering dialami oleh siswa merupakan stres dalam belajar yang berasal dari tuntutan-tuntutan dan beban pelajaran. Beban belajar yang cukup berat sering membuat siswa mengalami tekanan psikologis. Kegiatan belajar di kelas yang padat namun waktu istirahat sedikit.

Menurut Alvin (2007) stres belajar adalah perasaan yang dihadapi oleh seseorang ketika ada tekanan-tekanan terhadapnya. Tekanan-tekanan yang dimaksud adalah berhubungan dengan belajar dan kegiatan akademik, seperti tugas sekolah, pekerjaan rumah, ujian, dan lainnya. Stres belajar merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor*. Academic stressor yaitu stres siswa yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir serta kecemasan ujian dan manajemen waktu (Desmita, 2011).

Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya stres belajar yang dialami oleh siswa. Alvin (2007) mengemukakan bahwa stres belajar diakibatkan oleh dua faktor, yaitu internal dan eksternal. Faktor internal yang mengakibatkan stres belajar berupa pola pikir, kepribadian, dan keyakinan. Sedangkan faktor eksternal

berupa pelajaran yang padat, tekanan untuk berprestasi, dorongan status sosial, dan orang tua yang saling berlomba.

Salah satu faktor yang mempengaruhi stres dalam belajar yaitu keyakinan (*self efficacy*). *Self efficacy* merupakan kepercayaan pada satu kemampuan untuk mengatur dan melaksanakan bagian dari aktivitas yang dibutuhkan untuk menghasilkan tujuan yang diinginkan (Bandura, 1997).

Menurut Bandura (1997) untuk melatih kontrol terhadap stresor, *self efficacy* yang ada pada diri seseorang sangat berguna. Odgen (2000) mengatakan bahwa keyakinan seseorang mengenai kemampuannya untuk mengontrol perilakunya sangat berpengaruh pada respon individu terhadap kejadian-kejadian yang menyebabkan stres.

Pada siswa sekolah menengah, yang berada dalam masa remaja sering kali terjadi banyak perubahan sehingga dibutuhkan adanya *self efficacy* yang kuat dalam diri untuk memperoleh kesuksesan dalam mencapai prestasi akademis siswa. *Self efficacy* mempengaruhi pemilihan perilaku, usaha, dan ketekunan seseorang. *Self efficacy* dapat menentukan bagaimana perasaan seseorang, cara berpikir, dan berperilaku (Bandura, 1997). Akan tetapi tidak dalam lingkungan sekolah, tidak semua siswa memiliki *self efficacy*.

Menurut penelitian Veronica (2013) bahwa faktor penyebab stres belajar 84% pada siswa dipengaruhi oleh keyakinan diri (*self efficacy*). Keyakinan diri yang dimaksud yaitu keyakinan terhadap dirinya sendiri atas kemampuan yang dimiliki untuk bisa menyelesaikan tugas-tugas dari sekolah (Veronica, 2013).

UNIVERSITAS MEDAN AREA

Keyakinan diri (*self efficacy*) yang dimaksud dapat juga disebut dengan efikasi diri

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

yang dibatasi sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam menghadapi masalah dan arah berfikir individu dalam memandang masalah.

Menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2010) efikasi diri yang rendah mengindikasikan mudah menyerah saat menghadapi kesulitan-kesulitan akademik dan mudah stres jika menemukan kesulitan-kesulitan dalam hidupnya, sedangkan efikasi diri yang tinggi (kuat) akan mampu percaya mengerjakan tugas sesuai dengan tuntutan, bekerja keras, bertahan mengerjakan tugas sampai selesai. Maka dari itu efikasi diri dianggap sebagai salah satu kemampuan untuk mengurangi stres (Durrand & David, 2006).

Hasil penelitian Schunk & Meece (2005) menemukan bahwa siswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi cenderung akan berhasil dalam bidang akademiknya. Siswa dengan *self efficacy* yang tinggi pula akan memiliki komitmen dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan kepadanya. Sedangkan siswa dengan *self efficacy* yang rendah mungkin menghindari pelajaran yang banyak tugasnya, khususnya untuk tugas-tugas yang menantang.

Schunk & Meece (2005) untuk mengatur perilaku apakah akan dibentuk atau tidak, dalam hal ini adalah perilaku yang disebabkan oleh stres dalam belajar yang dialami oleh individu, individu tidak hanya mempertimbangkan informasi dan keyakinan, tentang keuntungan dan kerugiannya, tetapi juga mempertimbangkan sampai sejauh mana individu tersebut mampu mengatur perilakunya, dan kemampuan ini disebut *self efficacy*.

Dalam hal ini individu membutuhkan *self efficacy* yang kuat sehingga

UNIVERSITAS MEDAN AREA
 mereka dapat melalui masa transisi tersebut dengan sangat baik, salah satunya

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

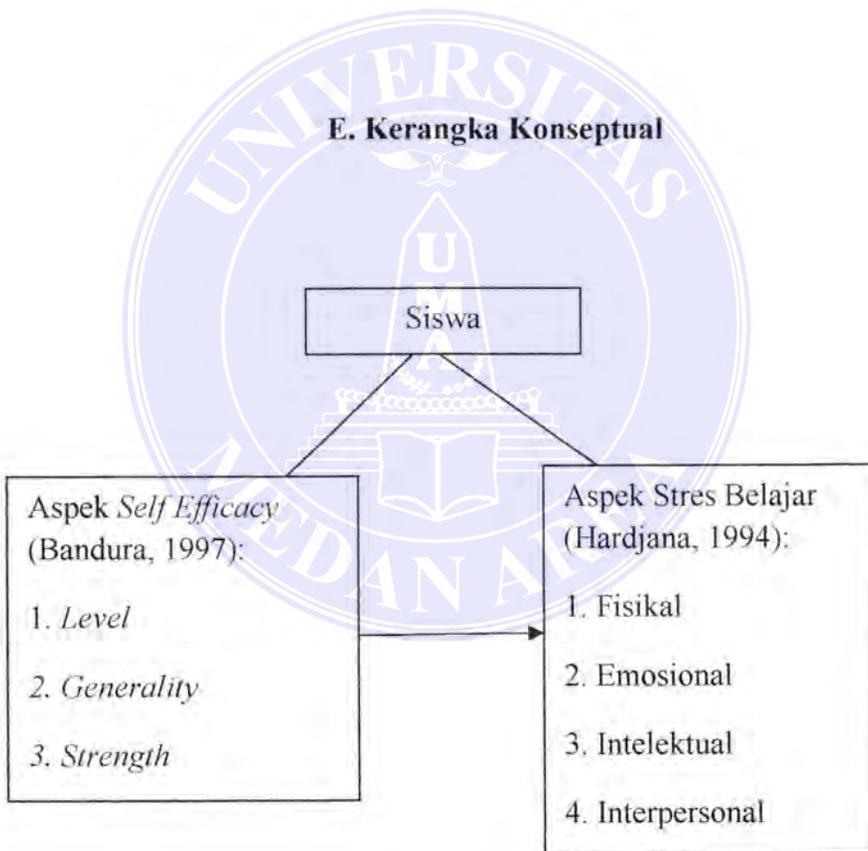
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

masa transisi dalam kategori akademik sehingga mereka dapat terhindar dari stres dalam belajar. Seorang individu yang tidak memiliki *self efficacy* dalam menyesuaikan dirinya dengan perubahan yang mereka alami maka akan rentan mengalami stres (Schunk & Meece, 2005).

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara *self efficacy* dengan stres belajar pada siswa.

E. Kerangka Konseptual



F. Hipotesis

Dari uraian diatas, dapat diajukan hipotesis sebagai berikut: ada hubungan yang negatif antara *self efficacy* dengan stres belajar pada siswa, dengan asumsi semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah tingkat stres belajar dan semakin rendah *self efficacy* maka stres belajar semakin tinggi.



BAB III

METODE PENELITIAN

Pembahasan pada bab metode penelitian ini meliputi: Identifikasi variabel penelitian, definisi operasional variabel penelitian, populasi dan metode pengambilan sampel, metode pengambilan data, validitas dan reliabilitas, dan metode analisis data.

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini ada dua, yaitu:

1. Variabel bebas (x) : *Self Efficacy*
2. Variabel terikat (y) : Stres Belajar

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Stres Belajar

Stres belajar adalah suatu perasaan yang bergejolak dan terjadi ketika seseorang mengalami tekanan-tekanan dan ketidaknyamanan saat belajar. Baik dalam hal yang berhubungan dengan belajar, tugas sekolah, pekerjaan rumah, ujian, dan hal-hal yang lain.

2. *Self Efficacy*

Self efficacy adalah keyakinan yang ada pada diri dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya di berbagai situasi serta mampu menentukan tindakan dalam menyelesaikan tugas atau masalah tertentu, sehingga individu tersebut mampu mengatasi rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkan.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006). Sedangkan menurut (Hadi, 2001) populasi adalah seluruh objek yang dimaksudkan untuk diteliti yang bisa dikenai generalisasi dari kenyataan-kenyataan yang diperoleh dari sampel penelitian. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa/i kelas XI yang berjumlah 334 orang di SMKN 3 Medan.

2. Sampel Penelitian

Sampel penelitian adalah sebagian subjek yang diambil dari populasi penelitian. Hal ini sesuai dengan pendapat (Arikunto, 2002) yang mengatakan bahwa sampel penelitian diambil dari sebagian populasi, dan sampel penelitian ini merupakan subjek yang akan diteliti dalam penelitian.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Dari populasi tersebut diambil 10-15% atau 20-55% orang siswa/i untuk

UNIVERSITAS MEDAN AREA

dijadikan sebagai sampel penelitian. Pengambilan sampel dilakukan dengan

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 07/07/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

memperhatikan sifat-sifat atau karakteristik tertentu yang merupakan ciri-ciri yang terdapat pada populasi. Ciri-ciri sampel dalam penelitian ini adalah siswa/i kelas XI di SMKN 3 Medan yang berjumlah 84 orang yang terdiri dari siswa laki-laki dan siswa perempuan.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah cara yang dipakai oleh peneliti untuk memperoleh data yang akan diteliti. Dalam proses pengumpulan data penelitian ini, penelitian menggunakan skala. Azwar (2005), menyatakan bahwa skala adalah daftar pernyataan yang akan mengungkap performansi yang menjadi karakter tipikal pada subjek yang diteliti, yang akan dimunculkan dalam bentuk respon-respon terhadap situasi yang dihadapi.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada skala model Likert yaitu metode penskalaan pernyataan individu yang menggunakan distribusi respon sebagai dasar penentu nilai skalanya (Saifuddin Azwar, 2005). Jawaban setiap item instrumen yang digunakan skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif (Sugiyono, 2008).

Peneliti memperhatikan tujuan ukur, metode penskalaan dan format item yang dipilih, sehingga respon yang disajikan dalam skala adalah dalam bentuk pilihan jawaban. Adapun alat ukur yang digunakan adalah :

1. Skala Stres Belajar

Hardjana (1994) mengatakan bahwa aspek stres belajar antara lain:

a. Fisikal

Sakit kepala, pusing, susah tidur, sakit punggung, mencret, sulit buang air besar, gatal-gatal, urat tegang, gangguan pencernaan, tekanan darah tinggi, banyak berkeringat, selera makan berubah, lelah, banyak melakukan kesalahan dalam kerja dan hidup.

b. Emosional

Cemas, sedih, depresi, mudah menangis, mood berubah-ubah dengan cepat, gugup, harga diri turun, merasa tidak aman, mudah tersinggung, marah-marah, gampang bermusuhan, emosi mongering, burn out.

c. Intelektual

Susah konsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, kehilangan rasa humor, mutu kerja rendah.

d. Interpersonal

Kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, menyerang orang dengan kata-kata, mendiamkan orang lain.

UNIVERSITAS MEDAN AREA setiap pertanyaan diperoleh dari jawaban subjek yang

.....
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 27/7/23

..... menyatakan mendukung (*favourable*) atau tidak mendukung (*unfavourable*)

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Access From (repository.uma.ac.id)27/7/23

terhadap setiap pernyataan dalam empat kategori jawaban, yakni: “ Sangat setuju (SS) bernilai 4”, “Setuju (S) bernilai 3”, “Tidak Setuju (TS) bernilai 2”, “Sangat Tidak Setuju (STS) bernilai 1”. Sedangkan untuk *unfavourable* sebagai berikut : Sangat Setuju (SS) bernilai 1, Setuju (S) bernilai 2, Tidak Setuju (TS) bernilai 3, Sangat Tidak Setuju (STS) bernilai 4.

2. Skala *Self Efficacy*

Skala dalam penelitian ini disusun oleh peneliti dengan mengacu pada dimensi yang dikemukakan oleh Bandura, yaitu: *Level*, *Generality*, dan *Strength*.

Item item yang berada dalam angket ini dibagi menjadi dua macam yaitu *favorable* dan *unfavorable* dimana untuk itemnya terdapat 4 kategori jawaban yang masing-masing memiliki skor sebagai berikut : Sangat setuju (SS) bernilai 4, Setuju bernilai 3, Tidak Setuju (TS) bernilai 2, Sangat Tidak Setuju (STS) bernilai 1. Sedangkan untuk penilaian item *unfavorable* adalah sebagai berikut : Sangat Setuju (SS) bernilai 1, Setuju (S) bernilai 2, Tidak Setuju (TS) bernilai 3, Sangat Tidak Setuju (STS) bernilai 4.

Subyek akan diminta untuk merespon item-item pertanyaan yang terdapat dalam skala tersebut, dengan cara memilih salah satu alternatif jawaban yang menggambarkan tentang dirinya sendiri dan bukan pendapat orang lain tentang suatu pernyataan. Skala akhir subjek merupakan skor merupakan skor total dari jawaban pada setiap pernyataan.

E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Kata valid dalam bahasa Indonesia diartikan juga sebagai sah. Uji ini digunakan agar instrumen yang digunakan benar-benar berfungsi sebagai alat ukur baik, akhirnya mampu mengukur variabel yang akan diuji dengan tepat sehingga dapat menjadi tolak ukur yang baik untuk memprediksi nilai suatu variabel yang akan diukur dalam penelitian. Dalam penelitian ini untuk mengetahui validitas instrumen, digunakan korelasi antara skor setiap item dengan skor total keseluruhan item yang perhitungannya menggunakan SPSS Viewer 18. Sedangkan dengan cara manual, digunakan rumus korelasi sebagai berikut :

$$r_{XY} = \frac{n \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{n \sum X^2 - (\sum X)^2} \sqrt{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

keterangan :

- r = Besar koefisien korelasi Pearson
- n = Jumlah data
- X = Skor yang diperoleh subyek dari seluruh item
- Y = Skor total yang diperoleh dari seluruh item
- $\sum X$ = Jumlah skor dalam distribusi X
- $\sum Y$ = Jumlah skor dalam distribusi Y
- $\sum X^2$ = Jumlah kuadrat dalam skor distribusi X
- $\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat dalam skor distribusi Y

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 27/7/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

2. Reliabilitas Alat Ukur

Realibilitas juga dapat diartikan sebagai keajegan. Artinya instrumen yang digunakan untuk mengukur suatu variabel akan memberikan hasil yang tidak berbeda atau hampir sama dari waktu. Ada beberapa jenis uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian, namun yang akan digunakan disini adalah uji reliabilitas alpha-cronbach.

F. Metode Analisis Data

Berdasarkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi *product moment*, dengan tujuan utama penelitian ini yakni ingin melihat apakah ada hubungan antara Self Efficacy dengan stres belajar. Untuk melihat tujuan ini, dilakukan pengukuran empirik dengan menghubungkan uji statistik korelasi *product moment* dengan rumus sebagai berikut :

$$r_{XY} = \frac{n \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{n \sum X^2 - (\sum X)^2} \sqrt{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

Keterangan :

- r = Besar koefisien korelasi Pearson
- n = Jumlah data
- X = Skor yang diperoleh subyek dari seluruh item
- Y = Skor total yang diperoleh dari seluruh item

$\sum X$ = Jumlah skor dalam distribusi X

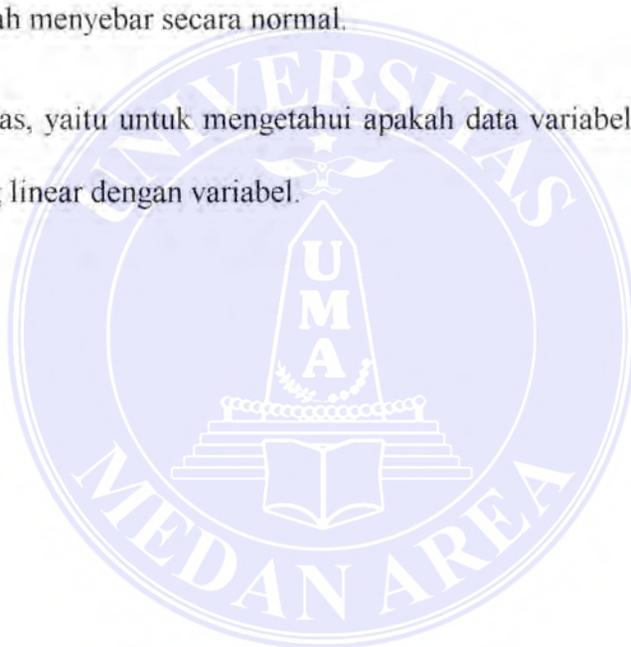
$\sum Y$ = Jumlah skor dalam distribusi Y

ΣX^2 =Jumlah kuadrat dalam skor distribusi X

ΣY^2 =Jumlah kuadrat dalam skor distribusi Y

Sebelum dilakukan analisis data dengan menggunakan teknik analisis *product moment*, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yaitu :

1. Uji Normalitas yaitu, untuk mengetahui apakah distribusi data dari variabel penelitian telah menyebar secara normal.
2. Uji Linieritas, yaitu untuk mengetahui apakah data variabel bebas memiliki hubungan yang linear dengan variabel.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil-hasil yang telah diperoleh dan melalui pembahasan yang telah dibuat, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan stres belajar. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,490$; $p = 0,000$ berarti $p < 0,05$. Artinya ada hubungan antara *self efficacy* dengan stres belajar . Jadi antara kedua variabel ada hubungan sebab akibat. Dari hasil yang diperoleh ini, maka dapat dinyatakan bahwa hipotesa yang diajukan diterima.
2. *Self efficacy* berpengaruh sebesar 24% terhadap stres belajar.
3. Terdapat *self efficacy* pada siswa SMK Negeri 3 Medan dengan nilai yang rendah dimana mean empirik yang di dapat adalah 43,20 dan mean hipotetinya 65. Selain itu siswa SMK Negeri 3 Medan juga memiliki stres belajar yang sedang, dimana mean empiriknya 75,25 dan mean hipotetiknya 70.

B. Saran

Sejalan dengan hasil penelitian serta kesimpulan yang telah dibuat, maka berikut ini dapat diberikan beberapa saran, antara lain :

1. Saran Kepada Subjek Penelitian

Melihat hasil penelitian yang telah dilakukan maka stres belajar siswa di SMK Negeri 3 Medan tergolong tinggi, karena *self efficacy* nya tergolong rendah. Maka disarankan kepada siswa agar meningkatkan keyakinan dalam diri agar dapat mengatasi situasi sulit yang dapat memicu stres. Misalnya dengan membuat diskusi kelompok untuk memecahkan masalah dalam menyelesaikan tugas agar stres dalam belajar dapat berkurang.

2. Saran untuk Sekolah

Ada beberapa yang dapat dijadikan rekomendasi bagi sekolah yaitu:

a. Guru juga diharapkan membuat program yang efektif untuk meningkatkan siswa agar mampu menghadapi situasi-situasi sulit dalam belajar dan mencegah siswa agar tidak stres menghadapi pelajaran, misalnya keterampilan sosial (seperti membantu siswa mengelola perasaan, membantu siswa mengungkapkan perasaan, dan lain-lain). Keterampilan kognitif (misalnya membantu siswa mengambil keputusan), dan program keterampilan perilaku (misalnya membantu siswa agar turut aktif dalam kelompok-kelompok yang positif dan membantu siswa agar mampu menghadapi situasi yang sulit terutama

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 27/7/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)27/7/23

dalam belajar), serta memberikan kursus lab pada siswa untuk mempermudah siswa pada saat melaksanakan praktikum.

b. Wali kelas dan bimbingan konseling (BK) diharapkan untuk menyampaikan kepada orang tua agar memberikan arahan dan dukungan yang positif terhadap anaknya agar anak termotivasi dan terhindar dari stres.

3. Saran Kepada Peneliti Selanjutnya

Menyadari bahwa penelitian ini belum sempurna, maka disarankan kepada peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini untuk dapat mencari variabel-variabel lain seperti pola pikir dan kepribadian yang diduga juga memiliki hubungan dan berkontribusi terhadap stres belajar. Selain itu karena keterbatasan tempat penelitian dan subjek penelitian, maka diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat menambah kekurangan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Albana, J.M. (2007). *Sulit Belajar (Langkah Praktis Mengatasi Stres Belajar)*. Jakarta: Prestasi Pustaka Anak.
- Alvin, N.O. 2007. *Handling Study Stres: Panduan Agar Anda Bisa Belajar Bersama Anak-anak Anda*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Alvin, (2007). *Mengatasi Stres Belajar*. Jakarta. Elex Media Komputindo.
- Arikunto, S. 1996. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Dalam Berbagai Bagiamnya*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Azwar .S. 1997. *Validitas dan Reliabilitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Baron, R.A., & Byrne, D. (2003). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Bandura, (1997). *The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Chaplin, J.P.2004. *Kamus Lengkap Psikologi*, (Terjemahan Kartyini dan Kartono). Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Coyne, J., Aldwin, C., & Lazarus, R.1981. *Depression and Coping In Stressfull Episodes*. *Journal of Abnormal Psychology*. Vol. 50, No. 2, 234-254.
- Davidson, J. (2001). *Manajemen Waktu*. Yogyakarta: Andi.
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Rosda.
- Feist, Jess & Feist, Gregory J. (2010). *Teori Kepribadian. Terjemahan. Theories of Personality. Seventh edition*. Penerjemah: Smita Prathita Sjahputri. Jakarta: Salemba Humanika.
- Firmansyah, Andan (2009). *Konsep Cemas, Stres dan Adaptasi*. (diakses tanggal 02 Februari 2017).
- Folkman, S. & Lazarus. R.S. 1985. *If it Changes it Must be a Process: A Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Exumination*. *Journal of Personality and Social Psychology*. No. 48, 150-170.
- Folkman, S. 1984. *Personal Control and Stress and Coping Processes: a Theoretical Analysis*. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol.46, No.40, 839-858.
- Godam (2009). *Jenis Kategori Pemicu Stres/Penyebab Stres Psikologis Mamusia*. (diakses tanggal 02 Februari 2017).

UNIVERSITAS MEDAN AREA

- Govaerst, S & Gregoire, J. (2004). *Stressfull Academic Situations. Study on Appraisil Variabels in Adolescences. Journal British of Clinical Psychology*. 2 (1) (di unduh pada tanggal 2 Maret 2017).
- Gunarya, Dr Arlina.(2008). *Manajemen Stres*.(dia akases tanggal 02 Februari 2017).
- Hadi, S.1998. *Metode Penelitian Skripsi*. Medan : Fakultas Psikologi USU.
- Hardjana. (1994). *Stres Tanpa Distress: Seni Mengelola Stres*. Yogyakarta. Penerbit: Kanisius.
- Hurlock, ElizabethB (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Terjemahan. Developmental Psychology A Life Span Approach*. Penerjemah: Istiwidiyanti. Jakarta: Erlangga.
- Indriani, Fitria.dkk.(2009). *Konsep Stres dan Manajemen Stres*.(diakses tanggal 05 Februari 2017).
- Laura, King A. 2010. *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif* buku 1. Jakarta : Salemba Humanika.
- Martono Nanang, 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Depok. PT.Rajagrafindo Persada.
- McKean, M & Misra R. (2000). *College Students's Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfacation. American Journal of Health Studies*. 18 (1), 41-51.
- Odgen, Jane. (2000). *Health Psychology (2nd ed)*. Philadelphia: Open University Press.
- Olejniak, S.N & Holschuh, J.P (2007). *College Rules. How to Study, Survive, and Succeed in College (2nd ed)*. New York: Ten Speed Press.
- Rizky, E. (2014).*Hubungan Efikasi Diri dengan Coping Stres pada Mahasiswa Angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Riau*. JOM FK Vol 1, 1-8.
- Ross, SE, Nielbling BC, Heckert TM. (1999). *Sources of Stress Among College Students*. (Di unduh pada tanggal 2 Maret 2017).
- Santrock W, 2012. *Life Span Development*. Erlangga.
- Sarafino, Smith. 2011. *Health Psychology Bio Psychosocial Interaction Seventh Edition*, New Jersey: John Willey & Sons.Inc

- Schunk, D.H. & Meece, J.L. (2005). *Self Efficacy Development in Adoloescences. Dalam Self Efficacy Beliefs of Adoloescences By Information Age Publishing.*
- Tjiong, Y.W. 2014. *Hubungan antara Self Efficacy dan Keputusan Berkuliah di Lain Kota.* Jurnal Psikologi. Vol 3. No.1.
- Veronica, 2013. *Identifikasi Faktor Penyebab Stres Belajar Pada Siswa Kelas VII di SMPN 8 Yogyakarta.* Jurnal Bimbingan dan Konseling 8(2), 1-10.
- Wade Carole, 2007. *Psychology.* Erlangga.

